

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС ТРЁХ ЛЕТ БЕЗ СЛЁЗ И ИСТЕРИК



**Неидеальная мама
Как помочь ребёнку
пережить кризис трёх
лет без слёз и истерик
Серия «Неидеальная
мама: читаем», книга 1**

<https://litres.ru/74143947>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы держите в руках эту книгу, потому что любите своего ребёнка. И, возможно, прямо сейчас чувствуете усталость, растерянность или даже вину. «Почему мой милый ангел вдруг превратился в маленького урагана?», «Я всё делаю не так?», «Неужели так будет всегда?» — если эти вопросы хоть раз проносились в вашей голове, значит, вы попали по адресу.

Кризис трёх лет — это не наказание и не ваша ошибка. Это удивительный и неизбежный этап взросления, когда ребёнок впервые заявляет: «Я есть, я отдельный, я могу!» Его мир переворачивается, и вместе с ним переворачивается ваш. Но хорошая новость в том, что этот период можно пройти без ежедневных слёз и изматывающих истерик. Более того — его

можно превратить в фундамент для крепких, доверительных отношений на всю жизнь.

Эта книга не про «идеальное воспитание». Её не писал гуру с высокомерным взглядом. Её писал человек, который сам не раз падал без сил на кухонный пол, пока ребёнок в соседней комнате...

Содержание

Введение	5
Глава 1. 1,5–2 года: «Я сам!» и первые протесты	8
Глава 2. Первые шаги в мир	22
Глава 3. Знакомство с животными: почему это важно для развития	34
Глава 4. Цвета вокруг нас	48
Глава 5. Формы и фигуры	64
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Как помочь ребёнку пережить кризис трёх лет без слёз и истерик

Введение

Дорогая мама!

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже прошли первый, самый оглушительный этап материнства — когда младенец целиком зависел от вас, а вы учились жить в новой реальности. Теперь наступил возраст «я сам!», «не хочу!», «дай!» и бесконечных «почему?». Возраст, когда ваш малыш превращается из беспомощного комочка в маленького человека со своим характером, а вы — из новоиспечённой мамы в уставшую, но всё ещё любящую. И если вам кажется, что другие мамы справляются лучше, а ваш ребёнок «слишком сложный» — знайте: вы не одиноки. Эта книга для вас.

Я — автор, которая тоже проходила через это. Через истерики в супермаркете, через чувство вины, когда срывалась на крик, через бесконечные «почему» и «потому». Через усталость, которая заставляла мечтать о пяти минутах тишины. И через радость, когда малыш впервые сказал «мама» осознанно, когда сам надел носок (пусть и наизнанку), когда

обнял и сказал: «Я тебя люблю». Этот возраст — не только кризисы и проверка границ, но и удивительное время открытий. Ваш ребёнок учится быть собой, а вы — учиться быть мамой, которая не обязана быть идеальной.

Эта книга не похожа на строгие пособия с пошаговыми инструкциями. Здесь нет рецепта «как вырастить гения за три дня» или «как приучить к горшку без единой лужи». Потому что каждый ребёнок уникален, и каждая мама — тоже. Вместо этого я предлагаю вам карту: объяснения, почему дети ведут себя «невыносимо», практичные стратегии для самых частых сложностей (истерики, агрессия, отказ от еды, проблемы с горшком) и, что не менее важно, поддержку для вас. Для мамы, которая устала, злится, иногда хочет сбежать на необитаемый остров, но при этом любит своего малыша до безумия.

Как пользоваться книгой? Вы можете читать её подряд — она построена так, чтобы провести вас через все этапы развития ребёнка от 1,5 до 3 лет: от первых протестов до кризиса «я — личность». А можете открыть нужную главу, когда столкнетесь с конкретной проблемой — например, с истерикой в магазине или с тем, что ребёнок начал кусаться. В начале каждой части я кратко поясняю, что стоит за поведением малыша, а затем даю конкретные советы: что делать до, во время и после. И помните: ни один совет не работает, если вы забываете о себе. Поэтому в книге есть раздел «Поддержка для мамы» — он поможет вам не потерять себя

в этом хаосе.

Я верю, что «неидеальная мама» — это настоящая мама. Та, которая любит не по учебнику, а сердцем. Которая ошибается, просит прощения, учится вместе с ребёнком. Которая понимает: дети не манипулируют — они учатся жить в мире, который их пугает и восхищает. Мама имеет право на усталость — это не делает её плохой. Границы можно устанавливать с любовью. И нет универсальных решений — только гибкость и наблюдение за своим ребёнком.

Эта книга — ваш друг в трудные минуты. Когда кажется, что вы всё делаете не так, загляните в неё. Когда ребёнок снова плачет, а вы не знаете, что делать, — откройте нужную главу. И помните: вы не одна. За каждым советом — опыт тысяч мам, психологов, педагогов. И мой собственный опыт, в котором было много слёз, смеха, ошибок и побед.

Давайте пройдем этот путь вместе. Не спеша, с любовью к себе и к малышу. Потому что ваша «неидеальность» — это и есть настоящая забота. Спасибо, что вы с нами.

Присоединяйтесь к сообществу «Неидеальная мама» на Дзене: <https://dzen.ru/2mom> . Там мы продолжаем разговор, делимся советами, поддерживаем друг друга и напоминаем себе, что мы — лучшие мамы для своих детей, даже когда неидеальны.

Глава 1. 1,5–2 года: «Я сам!» и первые протесты

Помните, как ещё вчера ваш малыш был беспомощным комочком, который полностью зависел от вас? А сегодня он твёрдо стоит на ногах (пусть и покачиваясь), тянется к запретной розетке и гневно отбрасывает ложку, которую вы пытаетесь направить в его рот. Добро пожаловать в возраст «Я сам!» — время, когда ребёнок впервые осознаёт себя отдельной личностью и начинает отстаивать свои границы. Это невероятно трогательный, утомительный и важный этап.

В этой главе мы разберёмся, что именно происходит с ребёнком в промежутке от полутора до двух лет: почему он вдруг начинает капризничать, отказываться от помощи и закатывать истерики из-за не той чашки. Вы узнаете, как поддержать его стремление к самостоятельности, не сойдя с ума, и почему ваша задача — не «удобный» ребёнок, а счастливый и уверенный в себе человек.

Что происходит с ребёнком в 1,5–2 года?

Физическое развитие: от шатающихся шагов к уверенному бегу

К полутора годам большинство детей уже ходят, а к двум — многие начинают бегать, прыгать, залезать на диваны и спускаться с лестницы. Этот скачок двигательной активности даёт ребёнку невероятное ощущение свободы. Он больше не привязан к коляске или вашим рукам — он может исследовать мир самостоятельно. Но вместе с радостью приходит и фрустрация: тело ещё не всегда слушается, координация неидеальна, а желание «сделать самому» часто опережает возможности.

- Ребёнок падает, ударяется, не может залезть на стул — и злится.
- Он хочет сам нести игрушку, но она тяжёлая, и он роняет её, плача от бессилия.
- Он пытается надеть ботинок не на ту ногу, и когда вы предлагаете помощь — кричит «Нет!».

Речь: от первых слов к простым фразам

В этом возрасте словарный запас растёт взрывообразно. Диапазон нормы очень широк: в 1,5 года ребёнок может знать от 5–10 до 50–60 слов, к двум годам — от 100 до 300 слов, а некоторые дети начинают активно говорить только после двух. Он начинает соединять слова в простые предложения: «Мама, дай», «Папа, би-би», «Хочу пить».

Что делать, если ваш ребёнок к полутора годам говорит всего несколько слов, а соседский уже болтает предложениями? **Не паникуйте.** Развитие речи — сугубо индивидуальный процесс. Есть дети, которые молчат до двух лет, а потом выдают полноценные фразы. Однако важно различать допустимые варианты нормы и возможные задержки. Если ребёнок понимает обращённую речь, выполняет простые просьбы («принеси мячик», «покажи, где глазки») и активно использует жесты — скорее всего, всё идёт по плану. Если вас что-то беспокоит, лучше проконсультироваться со специалистом, но не для того, чтобы «ставить диагноз», а для собственного спокойствия. Иногда признаки, вызывающие тревогу, оказываются вариантом нормы, а раннее обращение помогает вовремя получить поддержку, если она действительно нужна.

• **Сигналы, на которые стоит обратить внимание:** отсутствие лепета к 12 месяцам, полное игнорирование об-

ращённой речи, нет указательного жеста к 1,5 годам. Но даже в этих случаях важен комплексный анализ — не спешите с выводами, обсудите свои наблюдения с врачом.

- **Норма:** отдельные слова, звукоподражания («ав-ав», «му-му»), активное использование жестов (указывает пальцем, машет «пока»). Некоторые дети используют жесты как основной способ общения до 2 лет — это тоже нормально.

Главный конфликт возраста: «Я сам!» — «У меня не получается»

Внутренний мир ребёнка в 1,5–2 года — это поле битвы между двумя мощными силами: желанием быть самостоятельным («Я сам!») и реальным отсутствием навыков («Но я не могу»). Отсюда берут начало знаменитые истерики «из-за ерунды».

Вот типичная сцена: Малыш хочет сам надеть шапку. Он надевает её криво, она сползает на глаза. Вы пытаетесь поправить — он орёт. Снимает шапку, пытается снова — опять криво. И вот уже он валяется на полу, колотит ногами, а вы стоите с шапкой в руках и чувствуете себя монстром.

Что на самом деле происходит? **Ребёнок не капризничает — он переживает крах своего всемогущества.** Ему хочется чувствовать себя большим и умелым, а реальность доказывает обратное. Единственный доступный способ выплеснуть это разочарование — сильные эмоции. Он злится

не на вас, а на свою неспособность.

Как реагировать на «Я сам!»: стратегии для мамы

1. Создайте среду, где можно быть самостоятельным

Ваша задача — не запрещать, а организовывать пространство так, чтобы ребёнок мог безопасно проявлять независимость.

- Поставьте низкую вешалку для верхней одежды, чтобы он сам мог взять куртку.
- Купите посуду, которую удобно держать маленькими руками (поильник с трубочкой, тарелка с присоской).
- Разрешите одеваться самому, даже если это занимает 20 минут вместо 2. **Но важно учитывать контекст:** если вы опаздываете по важному делу или на улице сильный холод, безопасность и разумные границы важнее. В таких случаях можно сказать: «Я вижу, ты хочешь сам, но сейчас мы очень спешим. Я помогу тебе, а вечером ты попробуешь снова, когда у нас будет больше времени». Это не лишает ребёнка опыта, а учит его тому, что в жизни бывают разные ситуации.

2. Помогайте дозированно, не отнимая инициативу

Да, проще и быстрее одеть ребёнка самой. Но каждый раз, когда вы полностью перехватываете процесс, вы посылаете сигнал: «У тебя не получится, я лучше знаю». Двухлетка считает это как «Ты плохой, ты не справляешься» — и отчаянно протестует.

Правило помощи: **сначала спросите** «Нужна помощь?» или «Давай вместе?». Если ребёнок кричит «Нет!» — отойдите на шаг и дайте ему шанс. Если он просит — помогайте дозированно: придержите рукав, но не застёгивайте пуговицу; направьте ложку, но не кормите насильно.

Но есть ситуации, когда вмешательство необходимо для безопасности или явной фрустрации: например, ребёнок тянется к горячему чайнику, пытается один выйти на проезжую часть — здесь помощь должна быть немедленной и твёрдой, без переговоров. Также, если вы видите, что ребёнок уже на грани срыва, а попытка сделать самому явно не удаётся, можно мягко предложить помощь более активно: «Давай я помогу тебе сейчас, и ты увидишь, как это делается. В следующий раз у тебя получится лучше». Ваша задача — не дать ребёнку захлебнуться в беспомощности, но и не лишить его инициативы.

3. Принимайте отказы и протесты — это нормально

Когда ребёнок в 1,5 года говорит «нет» на ваше предложение надеть шапку, он не пытается вас разозлить. Он проверяет: «А правда ли я могу влиять на мир?». Это первый шаг к формированию здоровой воли.

Как реагировать:

- Не настаивать, если вопрос не принципиален (например, «Какую тарелку выбрать: синюю или красную?»).
- На принципиальные вещи («нельзя трогать горячее») отвечать твёрдым «нет» и физическим отстранением, без долгих объяснений.
- Если ребёнок настаивает на своём, но это небезопасно, используйте приём **переключения внимания**. Отвлеките: «Ой, смотри, птичка полетела!» — и уводите от источника протеста.

4. Легализуйте эмоции через слова (но в меру)

Ребёнок не может сказать «Я злюсь, потому что у меня не получается попасть ложкой в рот». Он плачет и бросает ложку. Ваша задача — назвать его состояние.

Говорите спокойным голосом, обнимая или находясь ря-

дом:

- «Ты злишься, что каша падает».
- «Ты расстроился, потому что шапка не налезает».
- «Тебе обидно, что я не даю трогать розетку».

Но важно помнить: во время сильной истерики, когда ребёнок уже не слышит, попытки назвать чувства могут только усилить напряжение. В такие моменты лучше просто быть рядом — молча, но доступно. Обнимите, если ребёнок позволяет, или просто сидите рядом, показывая, что вы его не бросаете. Поддержка должна быть активной: вы можете положить руку на плечо, предложить попить воды, погладить по спинке, но не навязываться. Разговор об эмоциях отложите на потом, когда утихнет буря. Когда ребёнок успокоится, вы сможете вместе проговорить, что произошло.

5. Играйте в «беспомощность» и «помощника»

Дети обожают, когда мама притворяется, что не может что-то сделать. Это даёт им ощущение силы:

- «Ой, я никак не могу открыть коробку! Помоги мне, пожалуйста!»
- «Я забыла, куда мы положили мячик? Ты не подскажешь?»

Ребёнок, который чувствует себя компетентным и нужным, реже бунтует. Загружайте его простыми поручениями: принести пульт, подать салфетку, положить игрушку на ме-

сто.

6. Учитывайте свои временные рамки — это не эгоизм

Быть «неидеальной мамой» — значит признавать, что у вас есть свои потребности и ограничения. Если вы опаздываете на работу или важную встречу, не нужно жертвовать собой ради самостоятельности ребёнка. Можно сказать: «Сейчас я помогу тебе одеться быстро, потому что мы торопимся. Но когда вернёмся домой, у нас будет время потренироваться самому». Ребёнок учится гибкости и тому, что мама — тоже живой человек.

Памятка

- **Ребёнок не манипулирует вами.** Он переживает кризис «Я сам!». Его истерики — от бессилия, а не от желания вас разозлить.
- **Самостоятельность важнее скорости, но не любой ценой.** Выбирайте моменты, когда у вас есть запас времени. В экстренных ситуациях помогайте без чувства вины. Если ребёнок явно не справляется и расстраивается, предложите помощь чуть активнее — это снизит фрустрацию.
- **Говорите о чувствах.** Называйте эмоции (злость, оби-

да, гордость) — это снижает накал и учит ребёнка понимать себя. Но во время сильной истерики лучше просто быть рядом, предлагая ненавязчивую поддержку.

- **Не делайте трагедии из неаккуратности.** Каша на полу, перевёрнутый стакан — это нормально. Спокойно убедите вместе.

- **Создайте пространство для «Я сам!»:** низкая вешалка, удобная обувь, доступные игрушки.

- **Придерживайтесь режима.** Уставший и голодный ребёнок в два раза более капризен. Контролируйте «красные флаги» — время сна и еды.

- **При сомнениях в развитии речи — обращайтесь к специалисту для спокойствия, а не для паники.** Раннее вмешательство даёт лучшие результаты, но большинство детей развиваются в пределах нормы. Помните: широкий диапазон индивидуальных темпов — это нормально.

Вопросы для саморефлексии

1. Вспомните последнюю ситуацию, когда ваш ребёнок настаивал на своём («Я сам!»), а вы спешили. Как вы поступили? Что бы вы могли сделать иначе, чтобы и ребёнок получил свой опыт, и вы не опоздали?

2. Бывает ли, что вы говорите «нет» просто для удобства, хотя это не опасно? Как вы можете найти баланс между безопасностью и свободой ребёнка?

3. Если вы злитесь на ребёнка за его медлительность или неуклюжесть, как вы справляетесь с раздражением? Что помогает вам вернуть спокойствие?

4. Что вам помогает сохранять терпение, когда ребёнок плачет и отказывается от помощи? Какие ресурсы (короткая пауза, глубокий вдох, смена деятельности) вы уже используете или можете попробовать?

5. В каких ещё ситуациях вы могли бы дать ребёнку больше самостоятельности (например, выбирать одежду из двух вариантов, помогать накрывать на стол, нести лёгкий пакет)? Запишите одну идею и попробуйте её сегодня.

6. Когда в последний раз вы просили ребёнка о помощи и благодарили его? Что изменилось в его настроении после этого?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Моему сыну 1 год и 8 месяцев. Если я пытаюсь ему помочь одеться или поесть, он кричит, отталкивает мою руку и плачет. При этом сам он тоже не может — злится, бросает вещи. В итоге мы оба в слезах, и сборы на улицу превращаются в кошмар. Что делать? Неужели это нормально?»

Ответ: Да, это абсолютно нормально и даже хорошо — это значит, что ваш ребёнок проходит важнейший этап отделения от вас. Он учится быть личностью. То, что вы описываете, классический конфликт возраста: «Хочу сам, но не

умею».

Вот пошаговый план, как уменьшить напряжение:

1. Начинайте подготовку заранее. Если на сборы обычно нужно 10 минут, закладывайте 25. Вставайте на 15 минут раньше или начинайте готовиться задолго до выхода. Если такой возможности нет — признайте, что вы не обязаны всегда успевать. Иногда можно выйти на 5 минут позже.

2. Разделите процесс на шаги и предлагайте выбор: «Ты наденешь шапку сам или я помогу надеть шапку?» (иногда ребёнок выбирает вашу помощь, когда чувствует, что это его решение). Или: «Давай ты сначала сам наденешь штаны (даже криво), а я потом помогу застегнуть куртку».

3. Используйте игру. «Кто быстрее наденет штаны? Заяц или Мишка?», «Наша шапка — это космический шлем, давай его наденем, чтобы полететь к звёздам».

4. Спокойно называйте его чувства. Когда он плачет и бросает вещи, присядьте на уровень его глаз и скажите: «Ты злишься, что не получается. Это обидно. Я рядом. Хочешь, я подержу штаны, а ты попробуешь засунуть ножку?» Если истерика сильная — просто побудьте рядом, не навязывая объятия, но предлагая: «Я здесь, если захочешь обняться».

5. Разрешите проигрывать и предлагайте активную помощь при явной фрустрации. Если он так и не смог надеть ботинок, а вы уже опаздываете, скажите: «Сегодня не получилось, бывает. Давай я надену ботинок, а ты потренируешься вечером на моих туфлях». Если вы видите, что он

на грани срыва, можно мягко вмешаться раньше: «Давай я помогу тебе сейчас, чтобы мы не расстраивались сильно. В следующий раз попробуешь снова». Не стыдите, не ругайте.

6. Используйте короткие перерывы. Если вы чувствуете, что сами на грани, сделайте глубокий вдох и скажите: «Я на минутку выйду в коридор и вернусь». 60 секунд тишины помогут вам успокоиться и не сорваться.

Главное — ваше спокойствие. Когда мама паникует, ребёнок чувствует это и тревожится ещё больше. Ваша уверенность — лучшая поддержка. Помните: это период пройдёт, а чувство самостоятельности останется с ребёнком на всю жизнь.

Заключение

Возраст 1,5–2 года — это не «ужасные двухлетки», а потрясающее время, когда ваш малыш впервые пробует жить самостоятельно. Да, это хаотично, грязно и эмоционально. Но именно сейчас вы закладываете фундамент его уверенности в своих силах. Каждый раз, когда вы даёте ему возможность попробовать самому (и не ругаете за промахи), вы говорите: «Я верю в тебя. Ты справишься».

И помните, вы не обязаны быть идеальной мамой, которая никогда не устаёт и всегда сохраняет терпение. Вы — обычная мама, которая иногда злится, кричит и хочет спрятаться в ванной. И это нормально. Вы имеете право на свои чувства

и на ошибки. В следующей главе мы поговорим о том, что делать с агрессией и кусанием — теми «радостями», которые часто пугают родителей ещё больше, чем первые протесты.

Вместе пройдем через это. Вы — молодец.

Глава 2. Первые шаги в мир

До полутора лет ваш малыш был почти вашим продолжением — он зависел от ваших рук, вашего голоса, вашего ритма. А теперь начинается самое интересное: он делает шаг в сторону от вас. Сначала неуверенный, с опорой на диван, потом уверенный — и вот он уже бежит, падает, встаёт и снова бежит. Этот возраст — от полутора до двух лет — похож на выход из тёплого моря на ветреный берег. Ребёнок хочет быть самостоятельным, но пока не умеет; хочет многое сказать, но словарного запаса не хватает; хочет всё контролировать, но не может. И от этого — истерики, протесты, слёзы. И ваша растерянность: «Что я делаю не так?».

В этой главе мы разберёмся, что на самом деле происходит с ребёнком в 1,5–2 года, как поддержать его первые шаги в мир — и как не потерять себя в этом хаосе. Я не буду давать «волшебных таблеток»: их не существует. Зато я поделюсь тем, что работает в реальной жизни — с живыми детьми, которые не читали инструкций.

От ходьбы к бегу: физическое развитие и безопасность

Год назад ребёнок только учился стоять, а сейчас уже пы-

тается залезть на стул, прыгнуть с дивана и дотянуться до розетки. Физическое развитие идёт семимильными шагами: мышцы крепнут, координация улучшается, но чувство опасности ещё не сформировалось. Малыш не понимает, что высота — это риск, что горячее обжигает, что острые углы травмируют. Его задача — исследовать мир, а ваша — сделать это исследование безопасным.

Важно не перекрывать всё в штыки, а создавать среду, где можно двигаться свободно. Если ребёнок любит лазать — поставьте мягкие модули или подушки, на которые можно падать. Если ему нравится бегать — уберите острые углы, закрепите мебель, спрячьте провода. Вместо бесконечного «не трогай» предложите альтернативу: «Это трогать нельзя, а вот эту коробку можно открыть и сложить туда мячики». Так вы не блокируете любопытство, а направляете его. Ребёнок не бунтует против запретов — он бунтует против того, что ему непонятно.

Частая тревога мам: «Мой ребёнок всё время падает — это нормально?». Давайте сразу: да, это нормально. В этом возрасте дети падают часто — они учатся управлять телом, перераспределять центр тяжести. По статистике, ребёнок в 1,5–2 года делает до 1000 шагов в час и падает до 20 раз за день. Это не признак «слабости» или «нескоординированности». Если падение не привело к травме, не бросайтесь с криком «Ой, больно!». Лучше спокойно сказать: «Упал? Бывает. Давай встанем. Похоже, ты зацепился ногой за ковёр». Ва-

ша спокойная реакция учит ребёнка не бояться неудач. Чем спокойнее вы — тем быстрее он встанет и побежит дальше.

Речь: от 10 слов к фразам — и как не паниковать, если молчит

В полтора года норма — это очень широкий диапазон: от нескольких слов до простых предложений. Кто-то уже говорит «мама, дай», а кто-то только указывает пальцем и мычит. И в том, и в другом случае ребёнок может развиваться абсолютно нормально. Основные ориентиры (не жёсткие нормы, а средние показатели): к двум годам ребёнок обычно использует 30–50 слов, начинает соединять их в короткие фразы («папа би-би»), понимает простые инструкции («принеси мяч», «покажи, где часы»). Но если вам кажется, что развитие речи идёт медленно, не спешите записывать ребёнка в «молчуны». Бывают так называемые «лингвистические заторы» — когда все силы уходят на физическое развитие, а речь временно тормозится. И наоборот: дети, которые рано заговорили, иногда потом дольше осваивают двигательные навыки. Мозг не может развивать всё одновременно.

Как помочь речи развиваться, не превращая общение в урок:

• **Комментируйте свои действия.** «Я сейчас наливаю молоко в чашку. Смотри, оно белое. Давай добавим хлопьев? М-м, вкусно». Ребёнок слышит слова в контексте и запоми-

нает. Чем чаще вы говорите о том, что происходит прямо сейчас, тем легче ему связать звук и предмет.

• **Называйте эмоции и действия ребёнка.** «Ты злишься — топ-топ ногами. Тебе грустно, потому что машинка укатилась». Это не только развивает речь, но и учит понимать свои чувства. Когда ребёнок слышит название эмоции, ему потом легче сказать «я злюсь» вместо того, чтобы кричать.

• **Читайте книги с картинками и задавайте простые вопросы.** «Где зайка? Покажи. А что делает зайка? Прыг-скок». Если ребёнок не отвечает — отвечайте сами: «Вот зайка. Он прыгает. Прыг-скок». Главное — не проверять его, а вовлекать в диалог.

• **Не критикуйте неправильное произношение.** Вместо «Скажи правильно, это „рыба“, а не „лыба“» просто повторите слово верно: «Да, это рыба. Большая рыба, она плавает в воде». Ребёнок услышит правильный вариант без стресса.

• **Не давите.** Фразы «скажи», «повтори», «ну говори же» создают напряжение. Ребёнок может замкнуться. Лучше создавать ситуации, где использование речи естественно и даже выгодно. Например: поставить на стол сок и чай, спросить: «Чего хочешь?» — если молчит, показать пальцем и сказать: «Поняла, сок. Держи». Постепенно он поймёт, что речь помогает добиться желаемого.

Если к двум годам ребёнок не говорит ни одного осмыс-

ленного слова (не звукоподражания, а именно слова, которое он использует осознанно), не использует жесты (протягивает руку, смотрит на предмет, как бы прося), не понимает обращённой речи — это повод проконсультироваться с логопедом и неврологом. Но помните: многие мальчики заговорают ближе к трём, и это тоже вариант нормы. Лучше один раз провериться и успокоиться, чем годами жить в тревоге.

Главный конфликт: «Хочу, но не могу»

Самый частый источник истерик в этом возрасте — несовпадение желания и возможности. Ребёнок хочет сам надеть куртку, но руки не слушаются. Хочет налить сок, но проливает. Хочет достать игрушку, но у него не получается. И тогда — крик, валяние на полу, швыряние предметов. Вам может казаться, что это ерунда: подумаешь, не та чашка. Но для ребёнка это катастрофа. Его «Я» только формируется, и каждая неудача воспринимается как подтверждение «я не справляюсь, я плохой».

Важно понять: это не манипуляция и не попытка вас разозлить. Это искреннее отчаяние. Представьте, что вы оказались в чужой стране, где не знаете языка, и вас заставляют делать то, что вы не умеете. Вы бы тоже расстроились. Ребёнок не может сказать: «Я злюсь, потому что у меня не выходит». Он просто кричит.

Как реагировать без чувства вины и желания «прекратить

это немедленно»:

- **Признайте чувство.** «Ты злишься, что не получается надеть шапку. Это трудно — надевать шапку самому». Простое признание снижает накал. Ребёнок чувствует, что его поняли.

- **Предложите помощь, но не делайте за него сразу.** «Давай попробуем вместе: я подержу шапку, а ты наденешь. Или хочешь, я сначала покажу, как это делаю я?» Если ребёнок совсем обессилен, можно сказать: «Я помогу, а в следующий раз попробуешь ещё». Важно, чтобы помощь не воспринималась как «ты не справился».

- **Если истерика уже началась — побудьте рядом.** Не нужно уговаривать, стыдить («ну что ты как маленький») или кричать в ответ. Просто сядьте рядом, скажите «Я здесь» и дайте малышу выплеснуть эмоции. Когда шторм утихнет, обнимите и переключите внимание на что-то другое.

- **Давайте возможность быть самостоятельным в безопасных вещах.** Пусть ребёнок сам выбирает, какую тарелку поставить, какой носок надеть, какую книгу читать. Чем больше у него выбора, тем меньше борьбы. Выбор из двух вариантов работает лучше, чем открытый вопрос: «Будешь яблоко или грушу?» — вместо «Что хочешь?».

Границы: где проходит грань между «я сам» и безопасностью

Самостоятельность не должна быть безусловной. Есть вещи, в которых вы не можете уступить: горячая плита, дорога, острые предметы. Ваша задача — установить чёткие границы и держать их. Ребёнок будет проверять их снова и снова — это нормально. Он должен убедиться, что границы надёжны, что мир предсказуем. Когда границы размыты (сегодня можно, завтра нельзя), ребёнок тревожится и проверяет ещё активнее.

Как устанавливать границы без крика и чувства вины:

- **Говорите о правиле, а не о ребёнке.** Вместо «Ты плохой, потому что трогаешь розетку» — «Розетки трогать нельзя, это опасно. Давай лучше поиграем с этим замком». Ребёнок не должен чувствовать себя «плохим» из-за любопытства.

- **Будьте последовательны.** Если сегодня «нельзя», то завтра тоже «нельзя». Если вы один раз разрешили то, что обычно запрещаете, ребёнок запомнит: «Значит, можно, если долго просить». Последовательность — ваша опора.

- **Используйте короткие и понятные фразы.** «Стоп. Опасно» — и убираете руку от розетки. Длинные объяснения в этом возрасте не работают — мозг ещё не способен удержать сложную логическую цепочку. Лучше сказать ко-

ротко и сразу предложить альтернативу.

- **Предлагайте альтернативу.** «Нельзя рисовать на стенах, но можно на этом большом листе бумаги». «Нельзя бросать машинку в телевизор, но можно бросать её в коробку». Ребёнок получает ясное «нет» и тут же ясное «да».

- **Сохраняйте спокойствие, даже если внутри всё кипит.** Ребёнок считывает ваше состояние. Если вы напряжены и кричите, он пугается и перестаёт понимать, что именно нельзя. Ваш злой или испуганный голос для него сигнал опасности, а не инструкция. Когда чувствуете, что вот-вот сорвётесь, — сделайте глубокий вдох. Вы имеете право на эмоции, но лучше сначала успокоиться, а потом говорить.

Памятка

- В 1,5–2 года физическое развитие опережает самоконтроль — ребёнок не чувствует опасности. Ваша задача — создать безопасную среду для движения, а не запрещать всё подряд.

- Нормы речи в этом возрасте широки. Если ребёнок понимает обращённую речь и использует хотя бы несколько слов (или активно жестикулирует), скорее всего, всё в порядке. Давление «скажи» тормозит развитие.

- Истерики из-за «не могу» — это не манипуляция, а искреннее отчаяние. Лучшая реакция — признать чувства и быть рядом, а не стыдить или уговаривать.

- Границы должны быть чёткими, последовательными и предложенными с альтернативой. Ваше спокойствие — основа уверенности ребёнка.
- Давайте малышу выбор в мелочах, чтобы он чувствовал, что его «я сам» уважают. Это снижает количество протестов.

Вопросы для саморефлексии

- Замечаю ли я, когда ребёнок пытается сделать что-то сам, или тороплю его и делаю за него, потому что так быстрее? Могу ли позволить ему потратить лишние 5 минут на надевание носка?
- Как я реагирую на его неудачи (пролил воду, не может надеть куртку)? Я кричу, помогаю сразу или даю попробовать ещё раз?
- Создала ли я дома пространство, где ребёнок может двигаться безопасно? Или я постоянно одёргиваю: «отойди», «не трогай», «упадёшь»? Есть ли у него место, где можно делать всё, что он хочет?
- Как я говорю о границах? Слышит ли ребёнок «нельзя» в позитивном ключе: «нельзя, потому что опасно, но можно вот так»?
- Бывает ли мне трудно сохранять спокойствие во время истерики? Что помогает мне вернуть равновесие: глубокое дыхание, пауза, мысль «это пройдёт»?

Вопрос мамы — ответ психолога

Мама Ольга, 2 года сыну: Мой ребёнок в год и 10 месяцев почти не говорит. Только «мама», «папа», «дай», «бах». Сверстники уже предложениями говорят. Я переживаю, что он отстаёт. Начинаю давить: «Скажи „машина“», «Скажи „кот“». Он злится и отворачивается. Что я делаю не так?

Ответ психолога: Вы не делаете ничего ужасного. Ваше беспокойство естественно — все мы сравниваем, хотя знаем, что каждый ребёнок идёт своим темпом. В год и 10 месяцев норма — это от 10 до 50 слов. Несколько слов («мама», «папа», «дай», «бах») — абсолютно в пределах нормы, особенно если ребёнок понимает, что вы говорите, и использует жесты (показывает на предметы, кивает, машет «пока»).

Давление, к сожалению, только тормозит развитие речи. Когда вы требуете «скажи», у ребёнка возникает напряжение: он либо не может выполнить требование и из-за стресса замыкается, либо начинает негативировать — нарочно молчать, чтобы избежать давления. Вы уже заметили, что он отворачивается — это защитная реакция: «Я не хочу, чтобы на меня давили, я уйду».

Что можно сделать вместо этого:

- Уберите фразы «скажи», «повтори» из общения. Замените их на «подскажи мне» или «покажи». Это снимает напряжение и превращает обучение в игру.

- Создайте ситуации, где речь выгодна. Например, поставьте стакан с соком на стол и ждите, пока ребёнок попросит. Если он тянется — придержите и спросите: «Чего хочешь? Скажи „сок“ или покажи». Но не настаивайте, если молчит — просто назовите слово сами и дайте сок. Постепенно он поймёт, что слово — это ключ.

- Больше читайте и комментируйте картинки. Когда малыш слышит вашу интонацию, он запоминает не только слова, но и их эмоциональную окраску. Читайте с выражением, просите показать зверей, повторяйте звуки.

- Играйте в звукоподражания: «Как паровоз? Чух-чух. Как кошка? Мяу». Это простые звуки, которые легко повторять, и они дают ребёнку чувство успеха.

- Если к двум годам не появится новых слов — обратитесь к логопеду. Часто у мальчиков речь «выстреливает» после 2,5 лет. Но лучше провериться раньше, чтобы исключить возможные проблемы и успокоиться самой. Даже если специалист скажет «подождите ещё», вы перестанете мучить себя и ребёнка.

И ещё важный момент: ваша тревога передаётся малышу. Вы говорите, что он «отстаёт», но на самом деле он просто идёт своим маршрутом. Если он понимает обращённую речь, выполняет простые просьбы («принеси мишку», «покажи, где у мамы нос»), использует хотя бы те слова, что есть, — значит, развитие идёт, просто не так быстро, как у соседского мальчика. Дайте себе и ему разрешение не торопиться. Вы

НЕ ГОНКА, ВЫ — КОМАНДА.

Глава 3. Знакомство с животными: почему это важно для развития

Вы когда-нибудь замечали, как ваш ребенок замедляет шаг, заведя на прогулке собаку? Или как он тянет ручки к соседской кошке, одновременно восторженно и немного испуганно вскрикивая? Интерес к животным в возрасте 1,5–3 года — это не просто любопытство. Это целый спектр эмоций, новый канал познания мира и отличная возможность для развития речи, эмпатии и самоконтроля. Но вместе с восторгом часто приходят и тревоги: «А вдруг укусит?», «А если испугается на всю жизнь?», «Почему он боится даже цыпленка на картинке?».

Эта глава — не про то, как сделать из ребенка ветеринара или зоолога. Она про то, как мягко и безопасно познакомить малыша с животным миром, не травмируя ни его психику, ни хвостатых и пернатых. Вы узнаете, почему животные так притягательны для детей, как использовать эту тягу для развития, и что делать, если знакомство пошло не по плану — например, ребенок боится или, наоборот, слишком активно тянет кошку за хвост.

Почему животные так притягивают детей?

Представьте себя на месте малыша: вы только научились ходить, мир вокруг огромен и полон загадок. И тут — движущийся, пушистый, издающий звуки объект. Он не похож ни на игрушку, ни на человека. Собака виляет хвостом и бежит к тебе, кошка мурлычет и трется о ноги, птица чирикает и улетает. Это мощный сенсорный опыт: зрение (движение, цвет), слух (звуки), осязание (шерсть, перья), даже запах. Ребенок учится предсказывать поведение: если погладить кошку, она мурлычет; если дотронуться до собаки, она может лизнуть руку. Это дает ощущение контроля в мире, где малыш часто беспомощен.

Но есть и обратная сторона: животные бывают громкими, резкими, непредсказуемыми. Собака может залаять внезапно, кошка — царапнуть, если ей больно. В 1,5–3 года дети еще не умеют оценивать риски и читать сигналы животных (напряженный хвост, прижатые уши). Поэтому задача мамы — стать проводником, который переведет «язык зверей» на понятный ребенку и обеспечит безопасность.

Как начинать знакомство: от картинки к реальности

Начните с книг и карточек. Выбирайте яркие, крупные изображения домашних животных: кошка, собака, корова, лошадь, курица. Показывайте пальцем: «Это кошка. Она говорит „мяу“. Где у кошки ушки? А где хвостик?» Используйте звукоподражания — они легче запоминаются. Для самых маленьких (1,5–2 года) достаточно двух-трех зверей, постепенно добавляйте новых.

Следующий шаг — мягкие игрушки. Пусть они «оживают» в ваших руках: мишка топает, зайчик прыгает, котик мяукает. Кормите их с ложечки, укладывайте спать, лечите. Ребенок копирует ваши действия — это первый этап эмпатии. Так же можно использовать фигурки животных для сюжетных игр: «Кто живет на ферме?», «Кто что ест?».

Реальная встреча — самый ответственный этап. Никогда не подносите ребенка к животному насильно, не ставьте внезапно перед коровой или собакой. Первое знакомство должно быть на расстоянии. Гуляя, увидели собаку — остановитесь в 5–7 метрах. Спокойным голосом комментируйте: «Смотри, это собачка. У нее пушистая шерстка, хвостик виляет — значит, она рада. Она идет с хозяином, слушается его». Если ребенок проявляет интерес и не боится, можно сделать шаг ближе. Если просится на руки или прячется

— не настаивайте. Скажите: «Ты пока не хочешь подходить. Ничего страшного, мы просто посмотрим». Через несколько шагов можно помахать собаке рукой и пойти дальше.

Когда ребенок готов прикоснуться (обычно после нескольких наблюдений), делайте это вместе. Возьмите его руку в свою и мягко погладьте собаку по спинке (не по голове!). Объясните: «Она любит, когда гладят по спинке. Видишь, ей нравится». Первое прикосновение должно быть коротким — 2–3 секунды. Потом обязательно похвалите малыша: «Ты такой смелый! Погладил собачку!»

Развитие речи и познавательных навыков через животных

Животные — отличный материал для расширения словаря и тренировки памяти. Вот простые игры:

• **Кто как говорит?** Вы показываете картинку или игрушку, ребенок произносит звук. Постепенно усложняйте: «Кто говорит „хрю-хрю“? А кто „му-у“?»

• **Где чей домик?** Картинки с конюшней, будкой, курятником. Просите «поселить» животное в нужное место.

• **Найди маму и детеныша.** Пара: корова — теленок, кошка — котенок, лошадь — жеребенок. Это тренирует категоризацию.

• **Угадай по описанию.** «У него длинные уши, маленький хвостик, он любит морковку. Кто это?»

- **Пальчиковые игры.** «Идет коза рогатая», «Сорока-ворона» — это знакомые всем потешки, которые можно сопровождать показом картинок.

Важно: в 1,5–3 года ребенок может путать названия и звуки. Это нормально. Не поправляйте жестко, просто повторите правильно: «Да, это кошка, она говорит „мяу“». И не перегружайте — 3–4 животных на одну игровую сессию достаточно.

Безопасность: правила, которые нельзя нарушать

Главное и неизменное правило: **никогда, ни при каких обстоятельствах не оставляйте ребенка наедине с животным.** Даже с самой доброй, спокойной кошкой или собакой. Малыш может непроизвольно дернуть за шерсть, наступить на лапу, громко закричать в ухо — и животное, следуя инстинкту, может укусить или поцарапать. Даже если питомец обычно терпелив, у него могут быть «особые» дни: болезнь, усталость, раздражение. Безопасность — на первом месте.

Объясняйте правила коротко и четко, повторяйте их каждый раз перед контактом:

- «Собаку/кошку гладим только тогда, когда она спокойна, не ест и не спит».
- «Не дотрагивайся до миски, когда она ест».

- «Если животное рычит, шипит или уходит — не трогай его, отойди».
- «Не бегай и не кричи рядом с собакой — она может испугаться и наброситься».
- «Гладить можно только по спинке и бокам, не по голове, не по хвосту и не по лапам».

Показывайте эти жесты на себе: «Видишь, я глажу по спинке, медленно. Вот так». Если ребенок сжимает слишком сильно, остановите его руку своим спокойным движением: «Аккуратно, кошке может быть больно. Давай погладим вот так». Не ругайте — малыш еще не умеет дозировать силу. Просто многократно показывайте правильное движение.

Важное дополнение о непредсказуемости: даже животные, которые кажутся безобидными (кролики, хомяки, попугаи), могут укусить, если испугаются или почувствуют боль. Например, хомяк, которого сжимают, может укусить. Попугай — больно клюнуть. Поэтому правила «не сжимать», «не трогать, когда животное спит или ест» работают для всех видов. И никогда не позволяйте ребенку дразнить или гоняться за животным.

Если ребенок боится: пошаговая поддержка

Страх перед животными в этом возрасте — абсолютная норма. Эволюционно он защищает от опасности. Не стыдите, не высмеивайте, не сравнивайте: «Смотри, другие дети не

бояться!» Ваша задача — стать безопасным тылом.

Шаг 1. Назовите чувство. Присядьте на корточки, обнимите: «Ты испугался? Собака громко залаяла, и это было неожиданно. Я рядом, ты в безопасности».

Шаг 2. Соблюдайте дистанцию. Унесите или уведите ребенка от источника страха на то расстояние, где он чувствует себя спокойно. Это может быть 20 метров, может — другая сторона улицы. Похвалите: «Ты молодец, сказал мне, что испугался. Мы отошли подальше».

Шаг 3. Используйте игрушки и книги. Дома проигрывайте ситуацию: игрушечная собака подбегает к зайчику, зайчик пугается, а мама-зайчиха его успокаивает. Ребенок может быть и зайчиком, и мамой — это поможет переработать страх.

Шаг 4. Постепенное приближение. В течение дней или недель сокращайте дистанцию. Сегодня постояли 15 секунд на расстоянии 10 метров — отлично. Завтра — 30 секунд на том же расстоянии. Через неделю — попробуйте на 9 метров. Никогда не форсируйте, ориентируйтесь только на спокойное состояние ребенка.

Шаг 5. Подкрепляйте успех. За каждую смелую попытку (посмотрел, не заплакал, остался рядом) похвалите, можно дать маленькую награду (наклейку, любимое печенье). Так закрепляется положительная связь.

Когда нужен специалист? Если страх длится более 3–4 месяцев, несмотря на все ваши усилия, и начинает влиять

на повседневную жизнь — ребенок отказывается выходить на улицу, у него нарушается сон или аппетит, появляются навязчивые мысли (например, боится, что собака заберется в кровать) — стоит проконсультироваться с детским психологом. Помните: затяжной страх может быть симптомом более общего тревожного расстройства, и профессиональная помощь будет уместна.

Игры с животными: развитие через сюжет

Сюжетно-ролевые игры — основа развития в этом возрасте. С помощью игрушечных зверей можно проигрывать самые разные ситуации, которые помогут ребенку освоить социальные нормы и проявить эмпатию.

- **«Ветеринарная клиника».** Мишка заболел, у него болит животик. Ребенок-доктор слушает, дает лекарство (кубик), укутывает одеялом. Важно добавить: «Доктор, а как мы будем делать укол? Осторожно, чтобы мишке не было больно». Это учит заботе.

- **«Зоопарк».** Расставьте игрушечных зверей в «клетках» (из коробок или кубиков). Пусть ребенок будет зрителем: кормит, проверяет, не скучает ли кто. Если зверь рычит — «он голоден» или «ему нужно дать игрушку».

- **«На ферме».** Кто живет в хлеву? Кто дает молоко? Кто несет яйца? Ребенок раскладывает фигурки по местам, кормит, чистит. Это развивает классификацию и последователь-

ность действий.

- **«Прогулка с собакой».** Игрушечная собачка на веревочке. Ребенок выгуливает ее, командует: «Сидеть! Нельзя!» — так осваиваются правила поведения.

Важно: во всех играх проговаривайте, что настоящие животные — не игрушки. Их нельзя бросать, бить, таскать за хвост. «Мишка у нас игрушечный, с ним можно делать что угодно. А настоящая кошечка живая, ей может быть больно. Мы с тобой запомнили, как гладить кошечку?» Это разделение поможет ребенку не переносить игровые действия на реальных питомцев.

Для разнообразия используйте **сенсорные коробки**: насыпьте крупу (рис, гречку), положите фигурки зверей, маленькие камушки, веточки. Ребенок может искать, прятать, кормить зверей «зернышками» (крупинками). Это развивает мелкую моторику и тактильные ощущения.

Выбираем домашнего питомца: взвешенное решение

Многие мамы мечтают: «Заведем кошку, и малыш научится заботиться». Но в 1,5–3 года ответственность за питомца полностью лежит на вас. Ребенок может помочь: насыпать корм (вы держите его руку), погладить, подать миску. Но он не способен запомнить, что кошку нужно кормить два раза в день, и не будет убирать за ней лоток. Если вы готовы

к двойной нагрузке (уход за ребенком + уход за животным) — вперед. Если нет — не чувствуйте вины. Знакомство с животными прекрасно происходит в зоопарке, контактном зоопарке, на ферме, в гостях.

Если все же решились, выбирайте питомца **с учетом характера, а не только возраста**. Взрослая кошка, которая уже привыкла к детям, может быть идеальным вариантом — она спокойна, знает, что такое «не дергать за хвост». А вот котенок, который играет и царапается, может случайно поранить малыша. То же самое с собаками: лучше взять взрослую, уравновешенную собаку с известным характером, чем щенка активной породы, который будет прыгать и сбивать ребенка с ног. Проконсультируйтесь с заводчиком или волонтерами приюта — они знают, какие животные хорошо контактируют с детьми.

Подготовьте ребенка к появлению питомца заранее: покажите книги, объясните, что животное будет жить с вами, что оно спит, ест, ходит в туалет. Когда питомец появится, не оставляйте их наедине, контролируйте каждое взаимодействие. Учите ребенка читать сигналы животного: «Видишь, кошка замахала хвостом — она раздражена, давай отойдем». Со временем ребенок научится уважать границы питомца.

Памятка

- Начинайте знакомство с книг, картинок и игрушек, за-

тем переходите к наблюдению на расстоянии.

- Используйте звукоподражания — они просты и ускоряют запоминание.
- Никогда не заставляйте ребенка гладить или подходить к животному, если он боится.
- Никогда не оставляйте ребенка наедине с любым животным — даже самым добрым.
- Учите правилам: не трогать во время еды и сна, не тянуть за хвост, гладить только по спинке.
- Учитывайте, что даже спокойные животные могут быть непредсказуемы — следите за их сигналами (рычание, прижатые уши, шипение).
- Играйте в сюжетные игры с игрушечными зверями — это развивает эмпатию и снижает тревогу перед реальными животными.
- Если страх сильный и длится более 3–4 месяцев, обратитесь к детскому психологу.
- Для развития речи ежедневно называйте 3–4 животных, задавайте вопросы, играйте в «угадай звук».

Вопросы для саморефлексии

1. Как я сама отношусь к животным? Есть ли у меня страхи, которые я могу невольно передавать ребенку?
2. Замечаю ли я моменты, когда ребенок испытывает страх, и даю ли ему время и пространство для адаптации?

3. Часто ли я включаю животных в наши игры, книги, разговоры?
4. Умею ли я объяснять правила безопасности коротко, четко и без запугивания?
5. Готова ли я принять страх ребенка, а не бороться с ним? Или ловлю себя на желании «перебороть» его страх?
6. Если у нас есть питомец, обращаю ли я внимание на его сигналы и учу ли этому ребенка?

Вопрос мамы — ответ психолога

Мама, дочь 2 года 1 месяц:

«Моя дочка не боится животных, наоборот — она слишком активно тянется к ним. Она может сорвать кошку с места, схватить за шерсть, догнать и пнуть мячом собаку. Я боюсь, что животное обидит ее в ответ. Я говорю „нельзя“, но она не слушается. Что делать?»

Ответ психолога:

Вы правы, такая активность опасна и для ребенка, и для животного. Девочка еще не понимает, что животное — живое, и не умеет читать его сигналы. Ее поведение — не злона-

меренное, а исследовательское, просто слишком интенсивное. Вот план действий:

1. Предотвращайте ситуации, когда контакт может быть опасен. Если вы видите, что дочка бежит к собаке, перехватите ее за руку или поднимите на руки, пока она не приблизилась. Спокойно скажите: «Мы подойдем к собачке, когда будем готовы. Сначала посмотрим на нее вот отсюда».

2. Устанавливайте физическую границу. Когда контакт происходит, держите руку ребенка в своей. Сообщайте о своем решении: «Я не дам тебе дергать кошку. Кошке больно. Мы гладим ее вот так — медленно». При этом ваша рука мягко, но уверенно направляет руку дочки.

3. Учите альтернативе. Когда дочка порывается сильно сжать, предложите: «Давай погладим кошку вот так — раз, два, три. Теперь уберем руку и посмотрим, хочет ли она еще». Считайте вместе. Останавливайте контакт до того, как ребенок устанет или потеряет контроль (30 секунд — достаточно).

4. Проигрывайте дома. С игрушечными животными покажите, как можно их ласково гладить, а как — нельзя. Пусть ребенок будет «животным», а вы — «ребенком, который дергает». Ей будет и смешно, и понятно. Потом поменяйтесь ролями: она — «девочка, которая гладит», вы — «кошка», которая мурлычет.

5. Используйте короткие, четкие фразы. «Нельзя, потому что больно». «Осторожно — иначе собака укусит».

Объяснения из трех-четырех слов работают лучше длинных лекций в этом возрасте.

6. Будьте последовательны. Каждый раз, когда она тянется слишком резко, вы должны вмешаться. Через 10–15 повторений начнет формироваться навык. Не ругайте, а именно направляйте руку.

Если дочка продолжает активно настаивать на своем, унесите ее от животного. Важно, чтобы она поняла: быстрое или грубое движение ведет к прекращению контакта. А медленное и нежное — к продолжению. Так формируется уважение к живым существам. Со временем дочка научится контролировать свою силу, если вы будете терпеливы и последовательны.

Глава 4. Цвета вокруг нас

Вы когда-нибудь замечали, как ваш малыш вдруг замирает перед яркой игрушкой или пытается назвать цвет маминной кофты? Или, наоборот, упорно называет зелёный «синим», а красный — «жёлтым»? В возрасте от полутора до трёх лет мир ребёнка стремительно наполняется красками. И хотя умение различать цвета — не признак гениальности и не обязательный навык для поступления в детский сад, это чудесный способ вместе исследовать окружающее.

Часто родители переживают: «Он уже должен знать цвета!», «Почему он путает?», «Я ему сто раз показала — а он не запоминает!». Спокойно. Развитие цветовосприятия — процесс постепенный, идти по которому нужно без гонки и напряжения. Ваша задача — не «натаскать» ребёнка на правильные ответы, а создать среду, в которой цвета станут частью его живого опыта: через игру, эмоции и повседневные дела. И если сегодня вы чувствуете усталость и не хотите заниматься — это нормально. Ребёнок впитывает цвета просто из бытовых ситуаций, когда вы вместе готовите, одеваетесь или гуляете.

В этой главе мы разберёмся, как устроено восприятие цвета у ребёнка 1,5–3 лет, когда и как начинать знакомство, какие игры действительно работают, а от чего лучше отказаться. И главное — как не превратить это в головную боль ни

для вас, ни для малыша. Потому что ваше спокойствие важнее любого «развития».

Как ребёнок видит цвет: что происходит в мозге?

Многие мамы думают, что если показать крохе красный кубик и сказать «красный», то он сразу запомнит. Но на самом деле путь от названия цвета к его узнаванию и называнию — долгий.

В возрасте 1,5–2 лет ребёнок только начинает замечать, что предметы бывают разного цвета. Он может выделять яркие, контрастные цвета (красный, синий, жёлтый), но путать близкие (зелёный и синий, розовый и фиолетовый). Это не лень и не плохая память — это особенность формирования нейронных связей. Мозг сначала учится различать оттенки, а потом уже связывать их с названиями.

Три этапа освоения цвета:

1. **Восприятие и группировка** — ребёнок может разложить красные шарики в одну коробку, синие — в другую, но не называет их. Это происходит около 1,5–2 лет. Если малыш просто смотрит на цвета, но не сортирует — это тоже нормально: он накапливает визуальный опыт.

2. Узнавание по названию — на просьбу «принеси красную машинку» он приносит нужную, хотя сам может ещё не называть. Обычно с 2 до 2,5 лет. Некоторые дети до 3 лет не выполняют такие просьбы, зато активно показывают пальцем на яркие предметы — это тоже этап.

3. Активное называние — ребёнок сам говорит «красный», «синий». Чаще всего это случается после 2,5–3 лет, но многие дети начинают называть цвета ближе к 3,5–4 годам. Иногда дети запоминают названия, но путают их при произнесении — это вариант нормы.

Норма: если в 2,5 года малыш не называет ни одного цвета — это не повод для паники. Но если он не реагирует на просьбу «дай синий» или не может найти парный по цвету предмет — стоит обратить внимание на зрение и проконсультироваться с офтальмологом. Однако и здесь не торопитесь: возможно, ребёнок просто устал или его внимание занято чем-то другим.

Когда начинать? Не раньше, чем ребёнок заинтересуется

Самый лучший момент — когда малыш сам начинает обращать внимание на цвета. Это может случиться и в полтора, и в два, и в три года. Не торопите события. Если вы чувствуете, что ребёнок ещё не готов — отложите «занятия». Лучше просто использовать описания в быту: «Давай наде-

нем **синие** штаны», «Какой **жёлтый** банан!».

Важно: не превращайте знакомство с цветами в урок. Не сажайте ребёнка перед карточками и не требуйте: «Какого цвета?». В этом возрасте ведущая деятельность — игра. Всё обучение должно быть естественным, ненавязчивым и весёлым. Если малыш отворачивается или капризничает, когда вы показываете цвета, — значит, ему это пока неинтересно. Дайте ему пространство: иногда интерес просыпается сам, когда мама перестаёт «учить».

Игры и занятия: 10 способов без напряжения

Самые эффективные методы — те, что встроены в повседневность. Вот проверенные идеи, которые не требуют специальных материалов и долгой подготовки. Если у вас нет сил на сложные игры — используйте короткие варианты, они тоже работают.

1. Цветные сортировки

Разложите перед ребёнком разноцветные кубики, крышечки, детали конструктора. Попросите собрать красные в красную миску, синие — в синюю. Начните с двух контрастных цветов (красный-синий, жёлтый-зелёный). Постепенно добавляйте новые. Если малыш не хочет играть — просто

сортируйте сами, комментируя вслух: «Красный кубик — в красную коробку».

2. Игры с прищепками

Прикрепите к картонным кружкам разных цветов прищепки тех же оттенков. Или пусть ребёнок прицепляет жёлтую прищепку к жёлтому кружку. Отлично тренирует и мелкую моторику, и цветовосприятие. Упрощённый вариант: просто дайте ребёнку разноцветные прищепки и позвольте вешать их куда угодно — заодно изучите цвета.

3. Цветная охота

«Давай найдём в комнате всё **зелёное!**» — и вы вместе ищете зелёные игрушки, одежду, элементы мебели. Можно устроить соревнование: кто больше найдёт предметов одного цвета. Если ребёнок не понимает правил — начните сами: «Ой, я нашла зелёный мяч! А ты видишь что-нибудь зелёное?»

4. Рисование пальчиковыми красками

Дайте малышу две-три баночки с краской. Пусть смешивает, мажет, оставляет отпечатки. При этом проговаривайте:

«Вот красная краска, а это синяя. Посмотри, если смешать — получится фиолетовый!» Это не про заучивание, а про чувственный опыт. Не бойтесь грязи: накройте пол клеёнкой и наденьте фартук.

5. Цветные дни

Выберите день, когда вся одежда, посуда, игрушки — одного цвета. Например, «жёлтый вторник». Ребёнок быстрее запомнит цвет, если он полностью погружён в него. Даже если вы просто заметите вслух: «Сегодня у нас всё жёлтое!» — этого достаточно.

6. Книжки с цветными иллюстрациями

Существует множество книг-виммельбухов и картонных книжек, где на каждом развороте изображены предметы одного цвета. Рассматривайте, показывайте, называйте. Можно просто показывать пальцем и говорить: «Смотри, здесь всё синее: небо, море, мячик».

7. Лего или цветные блоки

Постройте вместе башню, чередуя цвета: «Сначала красный кирпичик, потом синий, потом жёлтый». Так ребёнок

учится не только цвету, но и последовательности. Если строить не хочется — пусть просто разбирает блоки по цветам в разные коробки.

8. «Найди пару»

Разложите носки, варежки, лоскутки ткани. Задача — найти два одинаковых по цвету предмета. Это можно делать во время складывания белья или разбора игрушек. Когда ребёнок подрастёт, можно увеличивать количество пар.

9. Светофор на прогулке

На улице обращайтесь внимание на светофор, машины, вывески. «Вот загорелся зелёный — можно идти. А красный говорит: стой». Так изучение цвета становится частью безопасности. Не требуйте запоминания: просто проговаривайте каждый раз.

10. Волшебный мешочек

Сложите в непрозрачный мешочек несколько разноцветных игрушек. Ребёнок опускает руку, на ощупь выбирает одну, достаёт — и вы вместе называете цвет. Можно также попросить найти игрушку определённого цвета на ощупь — это

сложнее, но интересно.

Что делать, если ребёнок путает цвета? (Спойлер: ничего страшного)

Многие дети до 3–4 лет путают зелёный с синим, жёлтый с оранжевым, а розовый с фиолетовым. Это связано с тем, что распознавание цветовых оттенков — сложная нейробиологическая задача. В мозге ребёнка ещё не сформированы прочные связи между зрительным образом и словом.

Чего делать не стоит:

- Настаивать, злиться, поправлять с раздражением («Ну сколько можно! Это же синий!»).
- Устраивать тесты и проверки («А это какого цвета? А это?»).
- Сравнить с другими детьми («А вот Маша уже все цвета знает»).

Что помогает:

- Терпеливо повторять в быту, без давления. «Посмотри, я взял **зелёное** полотенце. А твоё — **жёлтое**».
- Использовать игры, где не нужно называть цвет, а только

сопоставлять (сортировка, подбор пары).

- Хвалить за любые попытки, даже неверные. «Ты сказал красный? Очень похоже! На самом деле это оранжевый — как апельсин».

Помните: способность различать и называть цвета — не показатель ума и не предвестник успешного будущего. Некоторые дети до школы путают цвета, и это абсолютно нормально. Гораздо важнее, чтобы ребёнок чувствовал вашу поддержку, а не давление.

Особенности восприятия цвета у детей 1,5–3 лет

1. Лучше запоминаются яркие, насыщенные цвета. Пастельные тона, сложные оттенки (бирюзовый, сиреневый, оливковый) долго остаются для ребёнка «каким-то цветом». Покажите малышу чистый красный, синий, жёлтый, зелёный. Если у вас дома много пастельных игрушек — не страшно, просто на прогулке обращайте внимание на яркие объекты.

2. Важна ассоциация с предметом. «Красный — как помидор», «жёлтый — как солнышко», «синий — как небо». Если у ребёнка есть зрительный образ, он запомнит цвет быстрее. Но следите: помидор бывает жёлтым, а небо — серым. Не привязывайте жёстко, но используйте как опору.

3. Дети могут путать названия даже выученных цветов. Ребёнок может вчера правильно называть все цвета, а

сегодня — всё перепутать. Это не регресс, а нормальный процесс проверки связей. Не ругайте.

4. Некоторые цвета «сливаются» для ребёнка. Синий и фиолетовый, зелёный и голубой — их оттенки близки. До 4–5 лет это может вызывать трудности. Если вы сами путаете оттенки — не переживайте, ребёнок это чувствует.

5. Если ребёнок долго не различает цвета — проверьте зрение. Иногда проблемы с цветовосприятием связаны с дальтонизмом или близорукостью. Если к 3 годам ребёнок не реагирует на просьбу найти предмет определённого цвета, не может сопоставить два одинаковых по цвету предмета — покажите окулисту. Но не паникуйте раньше времени.

Ошибки, которые мы часто совершаем

«Давай повторим цвета». Учебный подход с карточками и повторением «красный, синий, зелёный» скучен для ребёнка. Он быстро перестанет реагировать.

«Покажи, где красный?» — слишком часто. Если вы каждый день по 10 раз спрашиваете про цвета, это превращается в стресс. Лучше просто говорить: «Я надеваю красную шапку».

Ожидание, что ребёнок запомнит с первого раза. Детям нужно многократное повторение в разных контекстах. Сегодня вы назвали цвет во время рисования, завтра — на

прогулке, послезавтра — когда выбирали тарелку. Только после 10–15 повторений в разных ситуациях слово осядет в памяти.

Сравнение с братьями/сёстрами или знакомыми детьми. Каждый ребёнок развивается в своём темпе. Один в 2 года называет все цвета, другой в 3 — только красный. Ни то, ни другое — не диагноз.

Игнорирование настроения ребёнка. Если малыш капризничает или устал — не настаивайте на игре с цветами. Лучше отложите на следующий день.

Как не обесценить интерес ребёнка

Иногда, услышав, как малыш радостно кричит «Синий!», глядя на зелёную машину, хочется поправить. Но лучше сначала порадоваться вместе: «Ура, ты заметил цвет! Это машина зелёная, как травка». Так вы сохраните его интерес и уверенность в своих силах.

Если ребёнок ошибается, не говорите «Нет, неправильно». Скажите: «Да, зелёный и синий похожи. Эта машина зелёная. Давай ещё раз посмотрим?» — и дайте ему шанс попробовать снова, но без давления.

Главное правило: процесс важнее результата. Ваше спокойствие и радость от совместного исследования мира — лучший учитель. Если вы устали и не хотите играть — просто назовите один-два цвета за день, этого достаточно.

Памятка

- Знакомство с цветами должно быть **игрой**, а не уроком. Не заставляйте, если ребёнок не хочет.
- Начинаяте с **двух-трёх контрастных цветов** (красный, синий, жёлтый). Постепенно добавляйте зелёный, чёрный, белый.
- Используйте **ассоциации с реальными предметами**: «красный как яблоко», «жёлтый как солнце».
- **Не спрашивайте** постоянно «Какого цвета?». Вместо этого **называйте** цвета в быту: «Давай возьмём **синюю** чашку».
- **Не исправляйте** ошибки резко. Повторите правильное название мягко, без критики.
- Учитывайте, что до 3—4 лет называние цветов — сложный навык. **Не паникуйте**, если ребёнок их путает.
- Если ребёнок не интересуется цветами — **не настаивайте**. У многих детей интерес просыпается к 3 годам.
- Проверяйте зрение, если к 3 годам нет реакции на просьбу найти предмет определённого цвета.
- **Хвалите за любые попытки различать цвета**, даже если результат неверный.
- Помните: вы не готовите ребёнка к олимпиаде по цветоведению. Вы просто показываете, как прекрасен мир вокруг.
- **Отдыхайте сами**: если вы устали, игры с цветами по-

дождут до завтра.

Вопросы для саморефлексии

1. Чувствую ли я тревогу, когда мой ребёнок путает цвета? Откуда это чувство? Может, я сравниваю его с другими или боюсь, что он «отстанет»?
2. Как часто я в повседневной жизни обращаю внимание малыша на цвета — без требований, а просто описывая мир?
3. Не превращаю ли я знакомство с цветами в проверку знаний («Ну-ка, скажи, какой это цвет?»)? Могу ли я заметить вопрос на простое название?
4. Готова ли я принять, что мой ребёнок может называть цвета позже, чем дети друзей? Как это принятие повлияет на мои действия?
5. Какие игры с цветами мне самой нравятся? Может, я тоже могу получать от них удовольствие вместе с ребёнком?
6. Удаётся ли мне сохранять спокойствие и юмор, когда малыш упорно называет зелёный цвет синим? Или это раздражает?
7. Замечаю ли я другие достижения ребёнка (новые слова, движения, социальные навыки) — или фокус только на цветах?
8. Что я делаю, чтобы восстановить свои силы, когда устаю от «развивающих» игр?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Моему сыну 2,5 года. Он знает только красный и синий. Все остальные цвета называет неправильно или говорит „такой“. Я уже перепробовала все игры — и сортировки, и книжки, и рисование. Начинаю переживать, что он отстаёт в развитии. Подруга говорит, что её дочка в 2 года уже все цвета называла. Что делать?»

Ответ психолога:

Здравствуйте! Я понимаю вашу тревогу — когда вокруг все сравнивают, трудно сохранять спокойствие. Давайте разберёмся по порядку.

Во-первых, **знать два цвета в 2,5 года — абсолютная норма.** Многие дети в этом возрасте не называют ни одного, а только учатся их различать. Ваш сын уже освоил красный и синий — это отличный результат! То, что он говорит «такой» вместо названия, говорит о том, что он видит разницу между цветами, но пока не может подобрать нужное слово. Это этап «узнаю, но не называю», совершенно естественный для этого возраста.

Во-вторых, **сравнение с другими детьми — ловушка.** Дочь подруги могла быть ранним говоруном, но при этом от-

ставать в моторике или социальных навыках. Каждый ребёнок развивается по своему графику. Ваш сын может через месяц начать называть все цвета сразу — так часто бывает.

В-третьих, не перегружайте ребёнка играми на цвета. Если вы перепробовали много вариантов, возможно, он просто устал от этой темы. Сделайте паузу на 2–3 недели. Совсем не говорите о цветах, не предлагайте сортировки. Просто живите обычной жизнью. Часто после такого перерыва интерес возвращается, и ребёнок сам начинает проявлять инициативу.

В-четвёртых, смените фокус. Вместо того чтобы концентрироваться на цветах, обратите внимание на другие сферы: речь (словарный запас, фразы), крупную и мелкую моторику, сюжетные игры. Если ребёнок хорошо развивается в других областях — поводов для беспокойства нет.

Наконец, проверьте зрение у офтальмолога, если к 3 годам ситуация не изменится. Но с большой вероятностью всё в порядке.

Что делать прямо сейчас:

- Прекратите «занятия» на 2–3 недели.
- В быту просто называйте цвета без вопроса: «Сейчас мы наденем **зелёные** штаны».
- Если ребёнок ошибается — не исправляйте. Радуйтесь, что он вообще говорит о цвете.

- Хвалите за любые попытки: «Ты заметил, что машинка зелёная? Умница!»

- Позаботьтесь о себе: возможно, ваша тревога связана с усталостью. Разрешите себе отдохнуть.

Если через месяц прогресса не будет, и ребёнок не начнёт различать цвета даже на уровне «найди такой же» — можно обратиться к детскому психологу или нейропсихологу для более глубокой оценки. Но, скорее всего, вам просто нужно немного подождать и снизить давление. Вы всё делаете правильно. Неидеальная мама — это та, которая замечает трудности, ищет помощь и при этом не винит себя. У вас всё получится.

Глава 5. Формы и фигуры

Вы замечали, как малыш вдруг замирает, разглядывая круглое колесо машинки? Или пытается засунуть треугольный блок в квадратное отверстие и удивляется, что не лезет? Этот возраст — идеальное время, чтобы познакомить ребёнка с миром форм. Но не как скучным уроком, а через игру, движение и повседневные открытия. Формы и фигуры — это не про геометрию для отличников. Это про то, как наш мозг учится упорядочивать мир: отличать круглое от квадратного, находить одинаковое, замечать различия. Для ребёнка 1,5–3 лет это ещё один способ понять, как всё устроено, и почувствовать себя увереннее. Давайте разберёмся, как сделать это увлекательно и без стресса — и для вас, и для малыша.

Почему формы — это не просто «круг» и «квадрат»

Когда мы говорим «изучаем формы», на самом деле мы развиваем целый букет навыков. **Зрительное восприятие** — ребёнок учится выделять контур, видеть границы предмета. **Логическое мышление** — он сравнивает, подбирает, группирует. **Мелкая моторика** — вкладывать формоч-

ки, рисовать, лепить — всё это тренирует пальчики. И, конечно, **речь** — вы называете фигуры, описываете их свойства («круглый мяч», «острые углы»), а малыш постепенно запоминает слова. Кроме того, знакомство с формами — это первый шаг к будущему чтению и письму. Умение различать форму букв (о, а, с) напрямую связано с тем, как ребёнок различает геометрические фигуры. Но главное — это радость открытия. Когда малыш впервые самостоятельно вставляет треугольник в треугольное отверстие, его лицо озаряется гордостью: «Я смог!» И ваша задача — поддержать этот восторг.

С чего начать и когда?

Начинать можно буквально с 1,5 лет, но без фанатизма. Если ребёнок в 2 года путает круг и квадрат — это абсолютно нормально. Главное, чтобы процесс был игрой, а не тестом на IQ. Признаки того, что малыш готов:

- он проявляет интерес к деталям (крутит колёса, трогает углы);
- пытается вкладывать предметы в отверстия;
- повторяет за вами слова (или хотя бы звуки);
- может удерживать внимание на одной игре 2–3 минуты.

Но даже если ваш ребёнок сейчас больше занят беготнёй и истериками, не переживайте — формы можно «изучать» в любой момент, не усаживая за стол. Важно идти за интере-

сом малыша. Если он видит круги везде — обсуждайте круги. Если его привлёк треугольный знак на дороге — отлично, поговорите о треугольнике.

Какие формы и в каком порядке?

Лучше всего начинать с самых простых и контрастных: **круг** (нет углов, катится), **квадрат** (есть углы, стоит устойчиво), **треугольник** (острый, похож на крышу). Когда ребёнок освоит их (сможет указать, принести, назвать, вставить в сортер), добавляйте **прямоугольник** и **овал**. К 3 годам можно знакомить с **ромбом** или **звездой**, если интерес есть.

Возрастные ориентиры (очень приблизительные, помните: каждый ребёнок уникален):

- **1,5–2 года**: различение круга и квадрата, попытки вставить в сортер.
- **2–2,5 года**: узнаёт треугольник, может назвать круг и квадрат (не всегда чётко), пытается рисовать круг (каракули).
- **2,5–3 года**: называет все основные формы, может сгруппировать предметы по форме, рисует круг и пытается нарисовать квадрат (с углами).

Как играть с формами в повседневной жизни?

Забудьте про карточки и зубрёжку. Лучший способ — встроить знакомство с формами в обычные дела. Вот несколько идей, которые не требуют специальной подготовки.

Ищем формы дома. Во время уборки или игры: «Давай найдём все круглые вещи в комнате! Колесо у машинки круглое? Да. А тарелка? Тоже круглая. А часы на стене?» Или: «Квадратные предметы — это наша книга, коробка с конструктором, экран телефона». Превратите это в охоту за сокровищами. Дети обожают такие задания.

Сортеры и вкладыши. Классика, которая никогда не надоедает. Сортеры бывают разными: деревянные рамки-вкладыши, объёмные фигуры, сортер-домик. Важно не просто дать ребёнку и ждать, пока он разберётся. Сначала покажите сами: «Смотри, круглая фигурка входит в круглое отверстие. А квадратная — в квадратное». Если малыш ошибается, не исправляйте строго — просто верните фигурку и предложите попробовать ещё раз. Главное — не делайте это соревнованием.

Рисуем и раскрашиваем. Дайте ребёнку пальчиковые краски или толстый восковой мелок. Нарисуйте вместе круг: «Мы рисуем солнышко, оно круглое». Квадрат: «Это домик, у него квадратные стены». Можете использовать трафареты

(или просто свою руку, сложенную определённым образом). Пусть ребёнок закрашивает фигуры. Не ждите идеальных линий — в этом возрасте они всё равно каракули, но важен процесс.

Лепим из теста или пластилина. Скатайте колбаску и замкните в круг — получится баранка. Сплющите шарик — блин, который может стать квадратным, если обрезать стеклом. Сделайте треугольник из лепёшки. Лепить можно вместе с ребёнком: вы показываете, он мнёт и пытается повторить. Даже если выйдет комок — хвалите за старание.

Игры с едой. Да-да, за обедом тоже можно учить формы. «Какая у нас тарелка? Круглая. А кусочек хлеба? Квадратный. На что похожа морковка? На треугольник, если отрезать кончик». Используйте формочки для печенья, чтобы вырезать круги, звёзды, сердечки из блинов или тостов. Дети обожают есть «фигурную» еду.

Прогулка. На улице формы повсюду: колёса машин — круги, дорожные знаки — треугольники, крыши домов — треугольники и трапеции, окна — прямоугольники. Играйте в «Найди, где спрятался круг (квадрат, треугольник)». Это развивает наблюдательность.

Подвижные игры. Нарисуйте мелом на асфальте круг, квадрат, треугольник. Предложите ребёнку попрыгать в круг, потом в квадрат. Или бросайте мяч, приговаривая: «Мяч круглый, он катится». Обсудите, что кубик не катится — у него есть углы.

Что делать, если ребёнку неинтересно?

Это случается часто. Возможно, выбранный момент неудачен (ребёнок устал, голоден, перевозбуждён). Или игра слишком сложна (он ещё не готов к треугольнику), либо слишком проста (уже перерос). Помните: интерес нельзя навязывать. Если малыш отворачивается, убегает, кладёт сортер на голову — значит, сейчас не время. Отложите и вернитесь позже. Попробуйте сменить активность: вместо сидячей игры — поискать формы в движении, вместо пластилина — фломастеры.

Иногда дети не хотят заниматься тем, что предлагает мама, потому что хотят выбора. Дайте два варианта: «Мы сейчас поищем круглые предметы или построим башню из квадратных кубиков?» Это даёт ребёнку ощущение контроля.

Речь и формы: как правильно говорить

Когда вы играете с формами, очень важно называть их чётко и добавлять описания. Не просто «круг», а «круглый мяч, он катится». Не просто «квадрат», а «квадратная коробка, она стоит». Используйте жесты: обводите пальцем контур фигуры. Сравнивайте: «Это круг, а это квадрат. Круг гладкий, а у квадрата есть острые углы — укольчики». Дети быст-

ро запоминают, если вы связываете новое слово с приятным опытом.

Даже если ребёнок пока не говорит, он слушает и впитывает. Его пассивный словарь опережает активный. Когда он начнёт говорить сам, он удивит вас, сказав: «Мама, колёсо круглое!»

Ошибки, которых лучше избегать

- **Не превращайте игру в контрольную.** «Назови, где круг? А где квадрат?» — если ребёнок ошибается, он может расстроиться и потерять интерес. Лучше: «Покажи мне круг!» — и если показал правильно, радостно подтвердите.
- **Не критикуйте за «непохожесть».** Если на рисунке «круг» похож на овал, а «квадрат» — на кривую линию, всё равно хвалите. Важен процесс, а не идеальность.
- **Не сравнивайте с другими детьми.** Соседская девочка уже называет все фигуры, а ваш сын путает круг с овалом — и это нормально. У каждого свой темп.
- **Не заставляйте делать то, что ребёнок не хочет.** Если он устал, лучше прекратить игру, чем добиваться зубрёжки через слёзы.

Когда стоит насторожиться?

Большинство детей к 2 годам начинают различать контрастные формы. Но если к 2,5–3 годам ребёнок совершенно не проявляет интереса к форме предметов, не может вставить простые фигуры в сортер (даже после ваших показов), путает круг и квадрат при многократном обучении — это может быть поводом обсудить с педиатром или неврологом. Чаще всего это просто особенности развития, которые со временем сглаживаются. Но иногда это сигнал о трудностях зрительного восприятия. Лучше перестраховаться и получить консультацию специалиста, чем тревожиться молча.

Памятка

- Формы — это не урок, а игра. Ищите их везде: дома, на улице, в еде.
- Начинайте с круга, квадрата, треугольника — самых контрастных.
- Говорите не просто «круг», а «круглый мяч», «квадратная коробочка».
- Используйте любые сенсорные каналы: зрение, осязание (обводите пальцем), движение (прыгайте в нарисованные фигуры).

- Хвалите за любые попытки, даже если результат далёк от образца.
- Если ребёнку неинтересно — не настаивайте, вернитесь к игре позже.
- Помните: каждый ребёнок осваивает формы в своём темпе. Запаситесь терпением.

Вопросы для саморефлексии

- Как часто я замечаю моменты, когда ребёнок сам проявляет интерес к форме предметов? Умею ли я использовать эти моменты?
- Не превращаю ли я занятия в экзамен? Чувствует ли ребёнок, что я жду от него «правильных» ответов?
- Какие игры с формами уже нравятся моему малышу? Что я могу сделать, чтобы поддержать его интерес, не навязывая?
- Хватает ли мне терпения, когда ребёнок ошибается? Как я реагирую на его ошибки?
- Не сравниваю ли я своего ребёнка с другими детьми в плане освоения форм? Как я могу снять это сравнение?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: Моему сыну 2 года. Он очень активный, ни ми-

нугы не сидит на месте. Я пытаюсь показывать ему карточки с фигурами, а он выхватывает их и разбрасывает. Я чувствую, что он совершенно не хочет учиться, и переживаю, что он отстаёт. Что делать?

Ответ психолога: Ваш сын — типичный ребёнок 2 лет, который познаёт мир через движение. В этом возрасте удерживать внимание на статичных карточках — почти невыполнимая задача для многих детей. Он не отстаёт, он просто изучает мир иначе. Вместо карточек попробуйте встроить формы в его любимые активности.

Например, если он любит бегать — нарисуйте мелом на полу или асфальте большие фигуры и предложите прыгать из круга в квадрат, называя их. Если ему нравится всё хватать и бросать — сделайте мячик (круглый) и кубик (квадратный) и покажите, как они по-разному падают и катятся. Используйте его неуёмную энергию: «Принеси мне круглую игрушку!» — и он с радостью побежит искать. Ключевой момент — убрать чувство, что это «занятие». Просто играйте вместе с ним в его игры, добавляя комментарии о форме. Поверьте, он всё впитывает, даже если кажется, что не слушает. И самое важное — отпустите свою тревогу. Дети чувствуют, когда мама нервничает. Ваше спокойствие — лучшая основа для его развития.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.