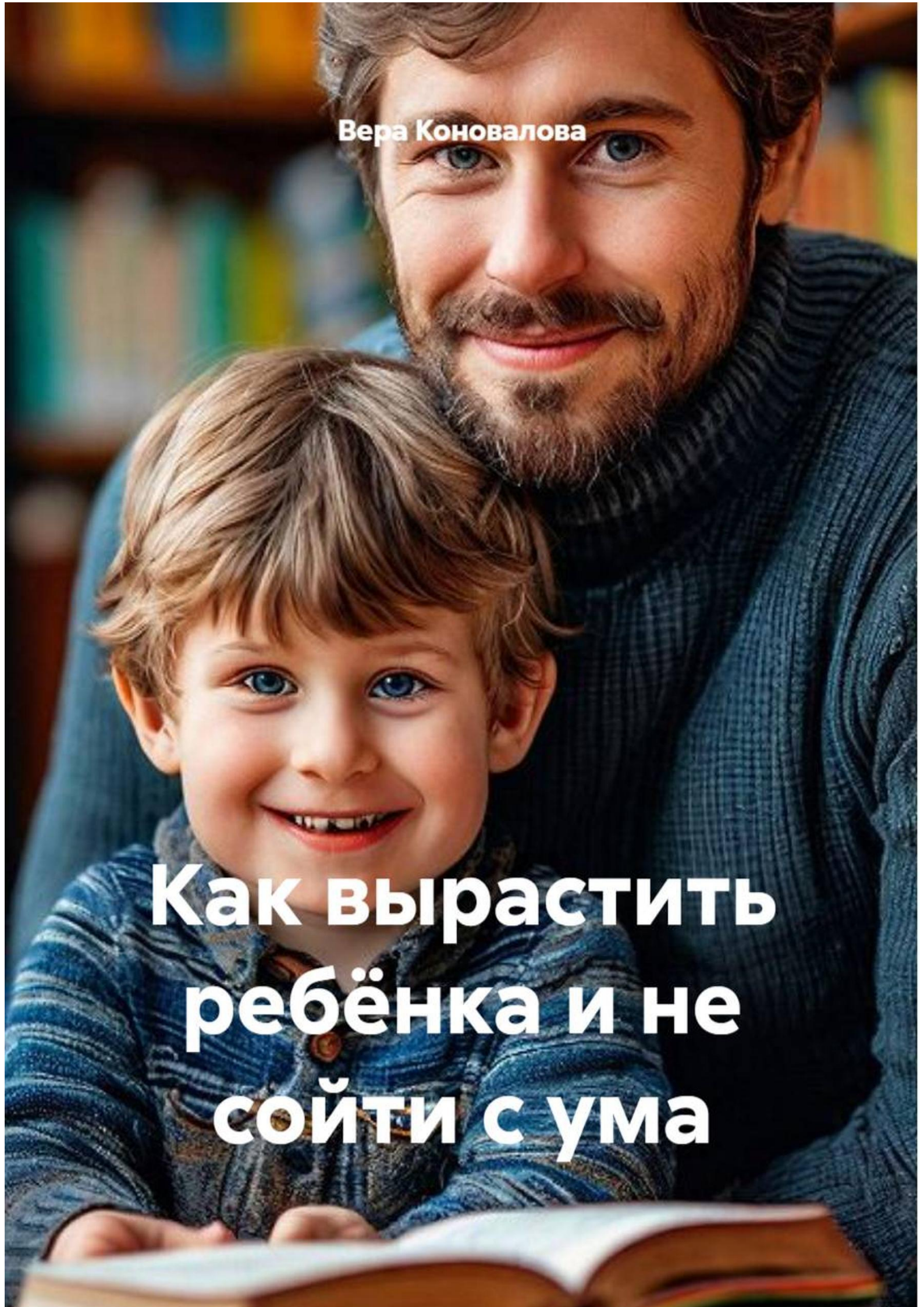


A close-up photograph of a man with a beard and blue eyes, wearing a dark blue sweater, smiling warmly. He is holding a young child with light brown hair and blue eyes, who is also smiling. They are both looking at an open book in the foreground. The background is a blurred bookshelf filled with colorful books.

Вера Коновалова

Как вырастить ребёнка и не сойти с ума

Вера Коновалова

**Как вырастить ребёнка
и не сойти с ума**

«Автор»

2026

Коновалова В. А.

Как вырастить ребёнка и не сойти с ума / В. А. Коновалова —
«Автор», 2026

Я педагог с сорокалетним опытом работы, семейный психолог и мама взрослого сына. Мы с сыном большие друзья. Я многим ему обязана. Даже идея написания этой книги принадлежит ему. Дети — это двигатель прогресса. К сожалению, многие этого не понимают и воспринимают новых граждан, как обузу и угрозу своему благополучию. Взрослые считают, что ребёнку много надо. Малыш — это болезни, детский сад, дополнительное образование и многое другое. А сам ребёнок — это потеря времени и сил. Но такие мысли возникают у людей только потому, что они не умеют организовать свою жизнь с детьми. А в самом деле, это вовсе не сложно, зато весело и интересно. Ведь ребёнок — это творческий проект, реализация которого зависит только от вас. Советы по организации жизни и развитию ребёнка вы найдёте в этой книге. Она охватывает возраст от рождения до 17 лет. Именно с детьми и подростками этого возраста мне приходилось работать. Своими выводами и наблюдениями я хочу поделиться с вами в этой книге.

© Коновалова В. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Вера Коновалова

Как вырастить ребёнка и не сойти с ума

Глава 1

Что значит развитие?

Что значит развитие малыша? Развитие — это стремление к достижению определённых показателей в различных сферах: физической, психической, социальной. Если ваш малыш в целом достигает этих показателей, то его развитие соответствует возрасту. Если маленький человек достигает более высоких показателей, чем врачи и психологи определили для его возрастной категории, то речь идёт об опережающем развитии. Если, мягко говоря, не дотягивает, то считается, что ребёнок в развитии отстаёт. Но всё условно. Нельзя давать строгую оценку малышу, например, если ему сегодня исполнился год, а он вдруг не знает, что такое кошка. Он вполне может узнать об этом на следующий день. Но что ж всё-таки должен знать и уметь малыш к концу первого года своей жизни?

Выделяется четыре направления этих показателей:

психическое развитие;

физическое развитие;

речь;

социальное поведение.

Рассмотрим подробно каждый из них.

Показатели психического развития

Показатели психического развития следующие:

Ребёнок знает близких людей и стремится их называть. Обратите внимание, к концу первого года жизни речевой аппарат ещё недостаточно сформирован, поэтому малыш не сможет чётко произнести имена.

Малыш знает и показывает части тела.

Ребёнок знает назначение окружающих предметов и элементарных действий с ними. Указывает на них по просьбе взрослого, выполняет простые инструкции (дай, возьми, положи, покажи)

Он знает названия некоторых домашних животных и показывает их на картинках.

Различает поощрение и порицание взрослого.

Как же их достичь? Поверьте, это несложно. Всё развитие происходит просто в повседневном общении с малышом.

Бабушки прошлого века хорошо об этом знали и активно применяли на практике. Нет, они не читали умных книг и не посещали консультаций ведущих специалистов. Просто система эта складывалась годами и передавалась, что называется, из уст в уста. Мы поступим так же.

Все дети любят веселые потешки, **прибаутки**, чистоговорки. Это просто кладёз народной мудрости и потрясающая система развития. Заниматься не только можно, но и нужно дома, на прогулке, даже в очереди в поликлинике.

Знакомимся с частями тела (голова, нос, рот) с помощью различных прибауток.

Держим малыша на коленях. Играем его ручками.
Ладушки, ладушки, (хлопаем ручками малыша)
Где, были? У бабушки.
Что ели? Кашку.
1
Что пили? Простоквашку.
Пши! Полетели. - Поднимаем ручки вверх, трясём ими.
На головку сели. - Опускаем ручки на головку.
Как с неё слетели,
Так на носик сели. - Касаемся ручками носика.
В ротик попали,
Там и пропали. - Касаемся ручками ротика и опускаем их.

Если малышу понравилась игра, то можно ее повторить несколько раз. Эта старая прибаутка поможет не только запомнить, что такое головка, носик и ротик, но и послужит своеобразной небольшой гимнастикой.

С какого возраста можно начинать эти занятия? Да хоть сразу по возвращении из роддома. Мама все равно будет разворачивать малыша. Ему нужны воздушные ванны. Для такой игры совсем не обязательно, чтобы ребёнок сидел. Он может лежать на спинке.

Упражнения на запоминание головки, носика и ротика могут выполняться и с другими потешками. Например:

Как у нашего Ванюшки
На головке завитушки

Как у нашего Ивана
да головушка кудрява.
Будет Ваня подрастать
Будет кудри завивать.

Запоминаем ручки и ножки также с помощью потешки.
Гладим малыша по ручкам и приговариваем:

Вот какие ручки, ручки — закорючки.
Что б они не брали, всё они ломали.

Будем ручками играть, будем пальчиками хватать. - На этом моменте можно показать малышу игрушку, которую он, скорее всего, попытается схватить. Если даже ребёнок совсем мал, он всё равно увидит игрушку и заинтересуется ей.

Вот схватили мы игрушку, положили на подушку.

Все слова сопровождаются действиями. Если ребёнок совсем маленький, то просто говорите потешки. Малыш будет слушать и запоминать. Это также способствует развитию его речи. Вообще, чем больше вы говорите с ребёнком, тем лучше развивается его речь.

Раз, два, три, четыре, пять — вышел зайчик погулять. Игра с пальцами и параллельное обучение простейшему счёту. В показатели развития детей первого года жизни этот навык не входит, но он пригодится потом.

Существует мнение, что дети приходят в этот мир с полным безразличием ко всему, ничего не понимают и даже видеть начинают не сразу. Я бы сказала, что это ерунда. Когда

родился мой сын, то на первом кормлении я обратила внимание на то, как он внимательно меня рассматривал в перерывах между сосанием. Это был не бессмысленный взгляд, а изучающий. На втором кормлении сын столь же внимательно переводил взгляд с окна на стену. Дело в том, что за спиной у меня было окно, а впереди — стена. Его явно интересовала смена света и тени в фокусе его зрения. А когда мы вернулись домой, положили его на пеленальный столик и развернули, я случайно задела бутылочку. Она упала и ударилась о стул, издав довольно резкий звук. Малыш вздрогнул и перевёл взгляд в направлении звука.

2

Разве бы делал он это, если бы не слышал. Если кто-то, прочитав эти строки, соберётся в роддом, не тратьте время даром, а понаблюдайте за поведением своего малыша. Честное слово, вы увидите много интересного, что заставит вас по-другому посмотреть на новорождённых. Это просто уникальный опыт. Да, младенец не умеет говорить, но он начинает познавать мир сразу, с первой минуты своего появления на свет. Используйте это. На ваши вопросы он не ответит, но запомнит всё, что вы будете ему говорить.

А мы пока вернёмся к показателям развития ребёнка первого года жизни.

Как познакомить малыша с близкими людьми? Это совсем не сложно. Просто в этом процессе должны принимать участие все. Близкие люди непременно будут общаться с младенцем, не забывая постоянно говорить, кто это. Вообще, почаще сообщайте ему, что происходит:

- А вот и папа пришёл. Пойдём к папе?

- Бабушка приехала. Давай её встретим.

- Тётя пришла. Будешь с ней играть?

Ну и родственники не должны отставать и поддерживать маму словами:

- Привет, Ванюша. Пойдём к папе?

- Здравствуй, Ванечка. Бабушка тебе игрушку привезла. Будем играть?

- Ну что, Иван, пойдём к тёте на ручки?

Если это знакомые, то можно добавлять имена. Постепенно ребёнок привыкнет и будет стараться их сам называть, хотя и коверкая в силу своего возраста. К своему имени он тоже привыкнет и станет на него откликаться.

С окружающими предметами также знакомимся с процессе игры и постоянного общения. Просто комментируем свои действия. Начиная месяцев с шести, ребёнок не только сосёт грудь, но и получает прикорм. Его начинают кормить с ложки. Вот тут и говорим обо всём, что делаем:

- Пойдём творожок кушать? Творожок вкусный, с бананом. А как мы будем его кушать? А мы ложку возьмём. Где наша ложка?

Обычно в этом возрасте ребёнка кормит мама, но ведь никто не мешает дать малышу поддержать ложку в руках. Мамы с детьми на руках часто ходят по квартире. И тут не надо молчать. Подходим поочерёдно то к одному предмету, то к другому и называем его:

- А где у нас диван? Сейчас мы на нём посидим, с игрушками поиграем. А где наши игрушки? В коробке. Пойдём найдём. Где наша большая коробка с игрушками. А что это у нас на столе лежит? Ой, да мы полотенце забыли. - Дайте малышу потрогать полотенце. Ему будет интересно и полезно. Так он познакомится с фактурой ткани.

Точно так же знакомимся с бумагой, пластиком и другими материалами, сопровождая все действия комментариями?

- Вот у нас пакет. Послушай как он шуршит. Потрогай его. Какой он? Шершавый. Дай его маме. Он больше не нужен, давай его положим в мусор.- Можно даже дать малышу поиграть с листом бумаги, главное следить, чтобы он не засунул его в рот.

3

- А вот другой пакет. Этот гладкий и не шуршит. Что мы в него положим? Положим игрушки. Давай, клади сюда погремушку. Вот так. Умница.

- А какая у нас ложка? Холодная, блестящая. Что будем ложкой делать? Будем кашку кушать. А гда наша бутылочка? Посмотри, какая она красивая. В бутылочке молочко.

- Будет Ванюша пить молочко. Молочко полезное. Его коровка принесла, чтобы Ваня рос большим и сильным. Возьми скорее бутылочку. Вот так. Молодец.

Мозг ребёнка работает очень активно. Не сомневайтесь, с помощью таких, казалось бы, незамысловатых бесед и упражнений в конце первого года своей жизни он запомнит очень большой объём информации. Чем больше вы будете говорить с малышом о разных предметах, показывая их, тем больше он их запомнит. Правил тут три:

Говорите простыми словами и предложениями. Сложные фразы малышу пока недоступны.

Не забывайте хвалить ребёнка. Он очень радуется словесным поощрениям.

Можно «поругать» малыша, если он что-то сделал не так, например, пролил молоко из бутылки. Но неодобрение нужно выражать только сменой тона на менее доброжелательный.

Запомните! Кричать на ребёнка нельзя! Ни к каком возрасте. Громкий голос, крик способны привести только к расшатыванию ещё и без того неустойчивой нервной системы малыша. Хотите научить своего ребёнка понимать не только слова, но и интонацию? Научитесь владеть ей. Потренируйтесь произносить одно и то же слово с разной интонацией. Например, слово да. Попробуйте произнести его утвердительно, удивлённо, кокетливо, вопросительно. Это просто упражнение. А дальше варьируйте интонацией при общении с малышом. Это научит его понимать эмоции людей, даже если он ещё пока не совсем понимает сказанное.

Если в доме есть домашние животные, а малыш не страдает аллергией на их шерсть, не стоит препятствовать его общению с кошкой или собакой, но только под вашим присмотром. Пока ребёнок мал и большую часть времени проводит в кроватке, в манеже или на руках, можно просто подходить к животным, называть их, показывать малышу у кошки или собаки глазки, ушки, носик одновременно показывая эти части тела и у ребёнка:

- Посмотри у Ванечки ушки и у киски ушки. Ваня ушками слышит, и киса тоже.

- А вот у кисы глазки, как у Вани. Ваня смотрит и киска тоже.

Это позволит ребёнку понять, что кошка и собака похожи на него.

- Давайте погладим киску. Киска хорошая. Её обижать нельзя. Ваня тоже хороший. Он не будет киску обижать.

Так воспитывается правильное отношение к животным. А вот если ребёнок случайно сделал животному больно, он делает это точно не специально, то стоит его «поругать»:

4

- Ай-ай-ай, так делать нельзя. Киске больно. Ваня же хороший мальчик, он больше не будет киску обижать. А то киска Ваню любить не будет. Она уйдёт от нас.

Всё это может показать смешным и странным. Но ведь ребёнок ещё совсем маленький. Он не

готов мыслить другими категориями. А эти ему в самый раз.

Особое наставление папам. Обычно мужчины не знают, что делать с маленькими детьми. Вот когда малыш вырос его можно учить удить рыбу, кататься на велосипеде, играть в шахматы. Но... Если вас не было в раннем детстве ребёнка, не удивляйтесь, что в то время, когда решите, что пора начать общаться с ним, он не станет разделять ваши интересы. Что делать? Для всё то же самое. Не умеете говорить про кису? Ну и не надо. Расскажите про футбол. Это другие знания и навыки. Покажите мяч, предложите малышу ударить по нему ножкой. Покажите шахматные фигуры. Дайте из поддержать. Попросите поставить на доску в определённое место. Да, в таком возрасте он с вами в шахматы играть не будет. Зато запомнит названия фигур, а ещё будет развивать моторику мелких мышц. Ведь в его возрасте поставить маленькую фигурку в клетку шахматной доски та ещё задача. У меня был ученик. Его звали Митя.

Митин папа был кандидатом математических наук. Мальчика привели в школу в 6 лет. Так в столь юном возрасте этот ученик не только бегло выполнял все четыре математических действия, но и возводил числа в степень и вычислял квадратные корни. Как думаете, у кого он этому научился? Не умел папа рассказывать про киску, зато любил математику и передавал знания сыну. А вот с русским языком у Мити были проблемы. Ну, что ж поделаешь?! Не было в его семье лингвистов. Всё это к тому, что, чем большему вы учите малыша с детских лет, тем лучше для него. Не стесняйтесь, говорите с ним обо всё на свете. Дети это любят. Вот так ненавязчиво, малыш освоит мир и узнает много нового.

Ещё я бы хотела обратить особое внимание на режим малыша. Возможно, и не стоит придерживаться общепринятого режима, ведь дети разные, но какой-то порядок в жизни должен быть обязательно. Мой сын не ложился спать раньше полуночи. Потом он спал часов до 10 утра. Началось это не сразу, а постепенно. Сразу после возвращения из роддома, он отказался от кормления в 6 утра. В последний раз ел в полночь и спал до 7 утра. Разбудить его раньше, значило нарваться на скандал с истошными криками. Какое уж тут кормление?! Потом ночной сон всё удлинялся. К 3 месяцам укладывался в полночь, а просыпался к 10 утра. Сухой была только шапка, но ребёнок сладко спал. Он и сейчас глубокая сова. Более того, я не раз, возвращаясь домой поздно вечером, наблюдала мам, стоящих у окна с малышами на руках. Не только мой игнорировал ранний отбой. Но режим всё-таки необходим. Он помогает сохранить нервную систему малыша. Хотите иметь спокойного ребёнка? Своевременно его кормите и укладывайте спать. Понаблюдайте, когда он хочет спать и есть, и подстройтесь под него. Но приучайте делать это в одно и то же время. Дело в том, что в таком возрасте главные потребности малыша — это сон, еда и чистота. С чистотой сейчас проще — есть памперсы.

Ребёнок капризничает, когда устал и хочет спать. Ну, это вы и сами замечали. А ещё — когда голоден или хочет пить. Он не может вам сказать об этом сам. И вы ему не объясните, что обед будет через полчаса. Не дали еду своевременно, у малыша дискомфорт: его бросили, о

5

нём забыли. Что ему делать? Кричать. Ведь только так он и может привлечь внимание. Носамое главное — это не крик, а то, что про него забыли. Вспомните свои ощущения, когда муж забывал поздравить вас с днём рождения. Что вы испытывали? Одиночество, обиду, горечь. А ощущения малыша во много раз сильнее, ведь он совсем беспомощный и полностью зависит от вас. В такие моменты дети испытывают глубокий стресс. А стресс приводит не только к нервно-психическим расстройствам, но и к соматическим нарушениям в организме. Поэтому, если хотите иметь здорового спокойного ребёнка — кормите и укладывайте спать в одно и то же время. Согласитесь, что и вам так легче. Вы сможете лучше организовать свой день и меньше устанете, ведь устаём мы не от работы, а нервного перенапряжения. С помощью ненавязчивой беседы можно переделать массу дел, а во время сна малыша и самой привлечь вздремнуть или почитать что-то.

Современные мамы часто жалуются на то, что устают с детьми. Но это только свидетельство неумения организовать свой день.

Первые шаги

У кого-то раньше, у кого-то позже, но у всех наступает момент, когда ребёнок начинает ходить. Этот момент с одной стороны связан с радостным событием, которое свидетельствует о нормальном развитии малыша, о его росте, а с другой сопряжено с различными сложностями. В среднем дети начинают ходить в период от 10 месяцев до года. Но, как и всё остальное, первые шаги — процесс индивидуальный. Особо шустрые дети встают на ножки и делают первые шаги уже в возрасте 9 месяцев. Если малыш большой по весу да ещё и малоподвижный, то первые шаги могут отодвинуться и на первые месяцы второго года жизни.

Процесс отложится, если у ребёнка есть ортопедические нарушения. Об этом, обычно, родителей извещают во время эпикриза в возрасте 3 месяцев и направляют на лечение к орто-

педу. Причиной этого явления может быть дисплазия тазобедренного или других суставов. И нет, это не родовая травма, это результат вирусных инфекций, которые мама перенесла во время беременности в первом триместре. Дело в том, что именно в этот период формируется скелет будущего человека. А вирусы гриппа и герпеса нарушают естественное течение этого процесса.

Если вам поставили такой диагноз, не отчаивайтесь. Ваш ребёнок ничем не хуже других. Хотя говорить о том, что один хуже, а другой лучше — это просто безнравственно. Каждый малыш хорошо по-своему, плохих нет. Но неправильное формирование скелета, конечно, влечёт за собой определённые трудности, связанные с лечением. Я сама пережила это со своим сыном. Но, поверьте, всё проходит. Просто выполняйте требования врача и все. Чуть позже, но и ваш малыш сделает первые шаги.

И вот начинается новый этап в жизни ребёнка и вашей тоже. Пока он сидел в манеже, ему было достаточно видеть и слышать вас. А теперь у него появилась возможность самостоятельно исследовать мир, и он всячески старается это делать. Но пока он не понимает, что мир может быть для него опасен. Помните, как говорят в народе: «За ним нужен глаз да глаз». Именно так это и выглядит. Что стоит сделать?

В первую очередь убрать подальше все опасные, колющие-режущие и бьющиеся предметы.

6

Вслед за ними положить повыше всё ценное и мелкое. Мелкие предметы ребёнок может взять в рот и даже проглотить. Поверьте, у вас никаких глаз и рук не хватит на его исследования. Так что лучше просто ничего не оставлять. Так же следует закрыть все розетки. Лучше сразу покупать их с крышками. В столь юном возрасте ребёнок ещё не сможет открыть их сам.

Но... Если ничего нет то что же исследовать? Оставляем предметы из ткани, бумаги, пластика. Вот теперь наступает момент, когда не всё можно делать в присутствии малыша.

Например, у вас не получится готовить или утюжить бельё. Чуть отвлеклись, и ваш ребёнок может потянуть за провод утюга или вы сами случайно брызните на него горячим паром. Поэтому такие дела откладываем на время его сна. Зато с успехом можно заняться уборкой. Во время этого процесса можно перемещаться по комнате и всё посмотреть. Вытираете пыль, рассказываете, что делаете. Теперь малыш уже не сидит в кроватке, а может стоять рядом, держась на мебель. Очень хорошо. Дайте ему влажную тряпочку и покажите, как вытирать пыль. Это поможет занять его минут на 10. Увы, в его возрасте внимание краткосрочно. В следующие 10 минут предложите ему подержать какую-нибудь вещь, которая встретила вас на пути. Неважно, что это будет, полотенце или маленькая диванная подушка. Вот ещё 10 минут занят. Попробуйте показать, как складывать игрушки в коробку. В таком возрасте для малыша это новое действие. Он не знает, что значит, убирать игрушки. Но сам процесс для него интересен. Ведь игрушка «прячется» в коробке. Он может класть их туда и вытаскивать обратно. Но ведь он занят, находится у вас на глазах и вам не мешает.

Особое внимание пылесосу. Вот это совсем интересная штука. Она издаёт громкий звук, в ней исчезают разные предметы. Можно подержаться за шланг, посмотреть, как «убегает» шнур. А ещё на нём есть кнопки. Нажимать их самостоятельно юному созданию пока не под силу, но очень интересно. Он будет стараться, и на какое-то время это займёт его внимание. Не забывайте говорить о том, что это и для чего нужно. Поверьте, года в три вы получите очень хороший результат. А вот мыть полы при малыше не надо. Вы рискуете отвлечься на него, пролить воду и создать себе лишние трудности. Играть с водой обязательно, но лучше в свободное время. Поверьте, за час такого «активного труда» ваш ребёнок просто устанет и сам захочет более спокойных занятий. Ведь он тоже трудился: изучал окружающий мир, выполнял новые действия.

Не забывайте о том, что дела делами, а время посвящать ребёнку всё-таки надо. Посидите с ним на диване, поиграйте с игрушками, вспомните прибаутки. Или отправляйтесь на кухню. Наберите воды в глубокую миску и запустите туда маленький кораблик или просто обрывки бумаги. Кстати, если корабли малыш сам не сделает, то вот бумагу может рвать с успехом. Это поможет развитию мелкой моторики рук. А это очень интересно с его точки зрения. И снова говорите о том, что это, почему бумага плавает. Продолжайте говорить обо всём. Не забывайте, чем больше вы говорите с малышом, тем больше развивается его речь и мышление. Повторяйте несколько раз одно и то же, чтобы малыш лучше запомнил. Просите повторить названия предметов, признаков, действий. Так он выучит новые слова. Предметы запоминаются быстрее. Действия в этом возрасте запоминаются дольше. Сложнее всего с признаками, но и они будут запоминаться лучше, если вы будете говорить.

7

Купание

Купаться любят все малыши. Пока ребёнок совсем маленький, вопрос о купании может стоять только, как о гигиенической процедуре. Но малыш растёт. Вот он уже не безмолвно лежит в ванночке, а сидит в ней. И тут начинается новый способ его развития. Помогут в этом снова стишки, прибаутки и предметы для игры с водой. Например:

Вы слышали о воде?

Говорят, она везде.

В луже, в море, в океане

И в водопроводном кране.

Или:

В ручейке вода струится,

В речке плещется вода.

Мы под краном будем мыться.

Без воды нам никуда.

При этом можно полить малыша водой из ковшика или душа. Обязательно дайте ему в ванну предметы для игры с водой. Это могут быть пластиковые кружечки от детской посуды или одноразовые стаканы. Он будет с удовольствием набирать в них воду, а потом выливать. Подойдут для ванны резиновые игрушки, имитирующие птиц и животных, а так же пластиковые лодочки и кораблики. Не забывайте про стишки и песенки, связанные с этими предметами. Например:

По воде корабль идёт

Лодка, лодочка плывёт.

Здесь в воде у рыбки дом.

Хорошо, прохладно в нём.

Или:

Плывёт, спешит кораблик в далёкие края.

На палубе матросы, а боцман — это я.

Речь — поговорим о билингвах

Вернёмся ещё раз к речи. Это один из самых важных аспектов развития малыша. Ведь даже основным отличием человека разумного от диких животных является связная речь и возможность передачи информации.

Показатели речевого развития детей первого года жизни:

8

В активном словаре ребёнка в среднем имеется **от 10 до 25 слов**. Наряду с правильно произносимыми словами (папа, баба, дядя, ляля) это могут быть и лепетные слова (ам, бобо,

бах), и частично произносимые формы слов («кач» — качаться, «зя» — нельзя), а также звукоподражания голосам животных и окружающим звукам (мяу, га-га, би-би).

Понимает, что одним словом называют разные предметы(например, «киса» — это и живая кошка, и мягкая игрушка, и фарфоровая фигурка за стеклом шкафа).

Как достичь речевого развития в домашних условиях? Об этом я уже писала выше. Вряд ли смогу что-то добавить. Речь развивается только в процессе общения. Известны случаи, когда дети вырастали в среде диких животных. Они не умели говорить на языке людей, зато успешно выли и рычали. Науке неизвестно, что они хотели передать этими звуками, но то, что речь, как средство общения у них отсутствовала — это неоспоримый факт. Ребёнок учится говорить, подражая взрослым. Если вы будете с рождения говорить с ним на двух языках, то он будет отвечать вам тем же. Таких детей называют билингвами. А большее количество языков способно привести к неврозу. Мозг ребёнка не успевает перерабатывать информацию, перегружается ею, что и приводит к расстройствам, в частности к логоневрозу.

Если вы собрались учить ребёнка с рождения говорить на двух языках, то постарайтесь, чтобы носителем определённого языка был только один взрослый. Например: мама говорит по-русски, а папа — по-английски. Разная речь от одного и того же лица в столь раннем возрасте снова может привести как к нервным, так и к логопедическим расстройствам.

Для развития речи полезно чтение детских книг. Выбирать их нужно в соответствии с возрастной категорией. Это должны быть короткие простые тексты или столь же короткие детские стишки. Образы должны быть простыми и понятными малышу. Подойдут «Стихи детям» А.Барто, рассказы К.Ушинского. Не поленитесь обсудить с ребёнком прочитанное. Это, конечно, шутка. Просто проговорите своими словами тему рассказа или стихотворения.

Например:

А.Барто «Мишка».

Уронили мишку на пол

Оторвали мишке лапу

Всё рано его не брошу,

Потому что он хороший.

- У нас тоже есть мишка. Где он? Неси его сюда? Наш миша хороший? Хороший. Давай погладим мишу. У нашего миши все лапки на месте. А где ещё есть мишки? Можно показать картинку в книге с изображением животного, фарфоровую фигурку в шкафу или рюкзачок в виде медвежонка. Можно по ходу рассказать, какие мишки там. Возможно пушистые или розовые, маленькие или большие. В целом проговорить всё, что можно увидеть или потрогать.

Другой пример. Рассказ Константина Ушинского «Петушок с семьёй».

Ходит по двору петушок: на голове красный гребешок, под носом красная борода. Нос у
9

Пети долотцом, хвост у Пети колесцом, на хвосте узоры, на ногах шпоры. Лапами Петя кучу разгребает, курочек с цыплятами созывает:

— Курочки-хохлатушки! Хлопотуньи-хозяйюшки! Пестренькие-рябенькие, черненькие-беленькие! Собирайтесь с цыплятками, с малыми ребятками: я вам зернышко припас! Курочки с цыплятами собрались, разкудахтались; зернышком не поделились, передрались. Петя-петушок беспорядков не любит — сейчас семью помирил: ту за хохол, того за вихор, сам зернышко съел, на плетень взлетел, крыльями замахал, во все горло заорал: «Ку-ка-ре-ку!»

Рассмотрите картинку с петухом. Покажите, где у него шпоры, где гребешок, где борода. Рассмотрите нос и хвост. Поиграйте ручками малыша, имитируя, как петушок разгребает кучу. Малышу это понравится.

- За что петушок наказал цыплят и курочек? За то они были недисциплинированные. А как петушок крыльями замахал? Снова поднимаем ручки ребёнка и показываем его ручками, как петушок машет крылышками. Повторите эти действия несколько раз и в течение недели.

А потом можете просить малыша показать, как петушок землю разгребает, как он машет крыльями.

Аналогичную работу можно провести и с другими небольшими текстами. Они способствуют не только развитию речи, но и усвоению основных правил поведения. Объясняя малышу, кто из героев хороший, а кто плохой, вы закладываете нормы морали. Это только взрослым кажется, что всё просто и примитивно. Но... Помните, что 20 процентов усилий дают 80 процентов результата.

Социальное поведение

Признаками его формирования являются следующие показатели:

Проявляет стремление к самостоятельности в своих действиях, нередко протестует против помощи взрослого и навязывания ему своей воли, против ограничения активности и свободы перемещения.

Отстаивает своё право на выбор игрушек, действий с ними, партнёров для совместной деятельности.

Чётко различает окружающих людей: с близкими вступает и в эмоциональное, и в «деловое» общение, со знакомыми предпочитает «деловое» общение, посторонних нередко встречает настороженно.

Ребёнок очень рано начинает отличать своих от чужих. Свои — это люди, которых он видит часто, которые с ним общаются ежедневно. Чужие — это новые люди в его жизни. Он пока ещё не знает, что такое друзья и знакомые. Зато он чётко понимает, что они не относятся к кругу его общения и при их появлении реагирует громким плачем. Не стоит обижаться на малыша, если он плачет при приближении бабушки, которая вдруг решила навестить внука после длительного отсутствия. То же самое может быть и при длительном отсутствии отца. Это нормально. В таком возрасте ребёнок быстро забывает, но и привыкает к людям не менее быстро.

Ближе к году своей жизни малыш начинает интересоваться сверстниками. Более того, в 10

этом возрасте уже видно его отношение к социуму, которое придётся закрепить или скорректировать. Например, вы выходите на улицу и идёте на детскую площадку. Как ведёт себя малыш, увидев других детей? Он активно идёт к ним или, наоборот, жмётся к матери. Кто ему больше интересен: старшие или младшие? Как он играет с ними: готов поделиться своими игрушками или отбирает чужие, пряча свои. На площадке есть песочница. Все дети любят играть с песком, но делают это по-разному. Одни стоят куличики (кстати, этому тоже надо научить, показав, как это делать), другие роют ямы. Кто-то сидит и играет в компании сверстников, а кто-то отвернулся и увлечённо роет яму в углу песочницы. Что можно сказать о таком поведении? Если ребёнок активно идёт к группе детей, то он коммуникабельный. В дальнейшем у него не будет проблем с посещением детского сада и компанией друзей. Ему хорошо и интересно в их обществе. Если малыш жмётся к матери, то скорее всего, он редко бывает в обществе детей, а большую часть времени проводит с мамой. Ещё не всё потеряно. Чаще выходите на прогулку в места скопления малышей его возраста. Попробуйте познакомиться с кем-то. Постепенно малыш научится делать это и сам. Можно посещать одно и то же место, но лучше, если это будут разные места и разные дети. Так ребёнок быстрее научится устанавливать контакт со сверстниками.

Если ребёнок охотно делится своими игрушками — хорошо. Но смотрите, а как относятся к нему? Нет ли манипуляций со стороны другого ребёнка? Да, научиться отличать друзей от врагов — тоже наука. Не поленитесь объяснить, как себя вести: взяли твою игрушку, пускай взамен дадут свою. Если же ребёнок отбирает игрушки у других, необходимо на доступном уровне объяснить право собственности. Отбирать нельзя, нужно вежливо попросить.

Если малыш, появившись в песочнице, сразу включается в общую игру — у вас растёт экстраверт. В дальнейшем он будет жить коллективом и, возможно, будет душой компании. Если же, сидя всё в той же песочнице, он играет один, хотя и находится среди других детей — это интраверт. В дальнейшем у него могут возникнуть проблемы с коммуникацией. И уж точно перед нами человек, который будет любить работать в одиночку. Руководитель из него тоже вряд ли получится. Зато он, скорее всего, будет любить свою работу и ответственно к ней относиться.

По некоторым особенностям поведения в этом возрасте можно судить о склонностях. Не думайте, что малыш ещё очень мал, чтобы строить планы на его будущее. Приглядитесь. Вот маленький человечек заходит с мамой в ремонт одежды. Он ещё ходит пешком под стол, но первое, что он там видит — это кнопка. И он сразу своим маленьким пальчиком начинает на неё давить, хотя и не может включить машину. Зато увлечён этим так, что мама успевает решить все свои проблемы с мастером, пока он разбирается с этой кнопкой. Не сомневайтесь — перед нами будущий технарь. Обязательно купите ему кубики, а чуть позже его основными игрушками будут всевозможные конструкторы. И не удивляйтесь, если играть он будет крышками и коробками. Всё это такой малыш превратит в новые города или сказочные замки.

А вот другое юное создание. Кнопку он даже не замечает, зато его внимание привлекли цветные нитки, и он с интересом их рассматривает. Перед нами будущий художник (дизайнер, отделочник — человек творческой процессии). Купите ему карандаши. Его игрушками станут листочки бумаги, цветные тряпочки, ленточки, пуговицы. Из них он будет

11

создавать различные образы. Не удивляйтесь, если играть с тряпочками и ленточками будет мальчик. В этом возрасте дети далеки от половых различий. Они просто проявляют свои интересы. Вполне возможно, что малыша в равной степени интересует всё. Тогда это всесторонне развитая личность. Хорошо это или плохо? Во всём есть свои «за» и «против». Скорее всего, в будущем ему будет сложно определиться с профессией, ведь ему нравится многое, а выбрать надо что-то одно. Но до этого ещё далеко. А вот если малыш ничем не интересуется, тут стоит задуматься. В этом возрасте это ни о чём хорошем не говорит. Стоит проконсультироваться с детским неврологом.

Обо многом говорит активность малыша. В возрасте одного года один очень подвижен, другой, наоборот, может часам рассматривать картинки в книжке. Старайтесь приходить к среднему знаменателю. Первого потихоньку переключайте на занятия, а второго — на активные игры.

Обратите внимание. В возрасте до года занятия не должны превышать 10 минут. Дальше ребёнок теряет внимание, начинает скучать и нервничать. Поэтому стоит менять виды деятельности. Не забывайте оставлять ребёнку время для самостоятельных занятий. Это даст ему возможность отдохнуть от общения, ведь оно тоже утомляет, даже тогда, когда рядом самые любимые и близкие люди. А ещё самостоятельные занятия будут постепенно приучать к одиночеству. Не всегда же будете рядом. Да и в детском саду, и в школе нужно уметь работать самостоятельно. Оставляйте на самостоятельные занятия минут по 10 два раза в день.

Игрушки

Игра — основной вид деятельности детей на протяжении всего дошкольного детства, а игрушки — важная часть их жизни и становления личности. Помните слова Пушкина «С привычной куклою дитя готовится шутя в к приличию — закону света». Не стоит думать, что в возрасте до года ребёнок очень мал, чтобы что-то понимать. Это как раз тот возраст, в котором мозг работает на все 100 процентов. Только представьте, сколько всего ребёнок должен освоить и чему научиться всего за год. И первый помощник в этом для него игрушка.

Для детей до года больше всего подходят различные погремушки. Они могут быть изготовлены как из мягкого материала, так и из более жёсткого. Главное, чтобы игрушка имела сер-

тификат качества. Очень полезны игрушки, изображающие животных. Они помогут в освоении окружающего мира. Ведь давая игрушку малышу, вы будете каждый раз повторять, кто это, а он постепенно запомнит. Игрушки в виде шариков, спиралей и других геометрических фигур тоже способствуют развивающим играм. Бесформенные игрушки не несут никакой познавательной нагрузки, но и вреда от них тоже нет.

Одно время стало модным делать игрушки самим из подручных материалов. Очень полезная идея. Нет ничего лучше, чем игрушка сделанная руками родителей. Она передаёт ребёнку их энергию, ведь изготавливая её, папы и мамы с теплотой думали о малыше, включали свою фантазию, пускали в ход все свои навыки ручного труда. Какими могут быть самодельные игрушки? Шарик, фонарик, рыбка, сшитые из кусочков ткани. Комбинации пластиковых колец, соединённые между собой ленточками. Для изготовления таких игрушек

12

можно использовать ткань, пластик, хорошо обработанное дерево, крупные яркие бусины. Игрушки подвешиваются на кроватку с таким расчётом, чтобы малыш мог достать их ручками, но не оторвал и потянул в рот.

С того момента, как ребёнок начал сам ползать, лучшие игрушки — пластмассовые кегли, шарики и кубики. Покажите малышу, как играть с этим материалом. Он с удовольствием будет сам сбивать кегли шариком и ставить кубики друг на друга. Лучше, если это будут не просто кубики, и пластмассовый строительный материал с различными деталями. Это позволит освоить формы и их отношение друг к другу. Помните о том, что все игрушки должны быть безопасными.

Прогулка

Прогулка — это очень ценное мероприятия. Здесь можно узнать много интересного и многому научиться. Если ваш малыш ещё не ходит, поднесите его в цветущему кустарнику, дайте потрогать цветок, расскажите о нём. Посмотрите, что есть во дворе интересного. Начинайте рассказывать об окружающем с тех пор, как ребёнок перестал на прогулке спать.

С момента, когда ребёнок начал ходить и не проводит всю прогулку в коляске, выносите на улицу игрушки. Для гармоничного развития детям нужны предметы для игры с песком, водой и ветром.

Какие игрушки нужны для игры с песком, знают все. Это ведро, совок, крупные пластмассовые формочки. Покажите малышу, как набирать песок в ведро с помощью совка, как заполнять формочку. Встречала мам, которые говорили, что их дети не играют с песком. Это говорит только о том, что вы их не научили. Откуда знать малышу, что делать с ведром и совком, если вы ему не показали.

С песком всё ясно, а как быть с ветром? Для игры с ветром подойдут различные игрушки на основе флюгера. Если вам негде их купить, не переживайте. Их можно сделать из подручных средств. Для этого потребуется плотный пластик, например, от плотного пакета и деревянная палка. Теперь из пакета вырезаем фигурки различной формы и маленькими гвоздиками прикрепляем в палке с любым порядком. Если уж совсем туго с фантазией, то можно прикрепить к палке просто вырезанные из пакета полоски. Если нет гвоздиков, то полоски можно привязать. Они будут развиваться на ветру и шуршать. Малыш будет рад.

Игра с водой тоже предполагает свои предметы. Это различные кораблики и лодки, ковшики, кружечки, ведёрки. Смысл забавы в переливании воды из одной ёмкости в другую. Такая игра научит пониманию размера и объёма, что очень пригодится в будущем. В отсутствии таких игрушек их можно сделать из бумаги. Конечно, такие предметы будут недолговечны, но на одну прогулку хватит. Да больше и не надо. Ведь вы не будете заниматься этим каждый день.

Лучше всего планировать программу прогулок заранее, но, скорее всего, делать этого никто не будет. Просто подумайте, где будете гулять и чем заниматься. Это не требует много

времени. Помните о том, что для социализации малыша ему нужна компания сверстников. Он не должен всё время проводить только с мамой.

13

Учимся кушать сами

Появившийся на свет малыш первое время только сосет грудь. Потом переходит на бутылочку. Бутылочка с соской. Это говорит о том, что никаких новых навыков ему не надо. Но время идёт. Как научить малыша есть ложкой и пить из кружки? С ложкой немного проще. Как только малыш начинает сидеть и стремиться всё схватить, в привычный набор игрушек добавьте маленькую ложечку. Это может быть обычная пластмассовая ложка. Иногда детям дарят серебряные ложечки. Они тоже подойдут. Только следите за тем, чтобы на подарочной ложечке не было вставок из камней. Они могут выпасть, а малыш их засунет в рот и проглотит.

Итак, среди игрушек появилась ложка. Играет малыш с ней точно так же, как и с другими предметами: рассматривает, тянет в рот. Так незаметно он научится держать ложку во рту. Месяцев с трёх начинается прикорм. Пишу малышу тоже дают из ложки. Месяцев с шести-семи дети начинают сидеть. Самое время давать малышу пробовать самостоятельно пользоваться столовым прибором, усадив его на стульчик для кормления. Есть он ещё сам не ест, но будет активно отнимать у ложку и повторять действия мамы. Не мешайте. Пускай он сам повозится минуту-другую. Когда устанет, мама его докормит. Постепенно его действия будут становиться всё более осознанными. Так, играя, к концу первого года своей жизни он научится пользоваться ложкой самостоятельно.

Торопить его не надо, но и тормозить инициативу тоже. Помните, что пройдёт совсем немного времени и вашему ангелочку предстоит познакомиться с детским дошкольным учреждением. Какого бы вида оно не было, вам будет гораздо спокойнее, если он освоит ряд основных навыков.

А вот с кружкой всё сложнее. Многие дети долго не хотят пить из кружки. Они привыкают к соске, особенно, если мама долго кормит грудью. Этот способ получения жидкости привычен и надёжен. Так зачем же искать альтернативы? Мой сын плевался, швырял кружку, орал, требовал соску. Всё это было потому, что мой мальчик никак не понимал, как пить. Он делал сосательные движения, вода «по усам текла, а в рот не попадала». Тогда я стала делать так. Брала маленькую пластиковую кружечку (можно из игрушечного набора), наливала туда всего капельку воды (чтобы не сильно облился и не подавился) и давала сыну в ручку. Как думаете, что он делал. Тянул новый предмет в рот. В этом возрасте они все пробуют на зуб. Это естественный процесс. В тот момент, когда сын пытался погрызть край кружки, капелька воды выливалась и попадала ему на губы. Он её слизывал. Нужно было видеть выражение его лица в этот момент! Ой, что это? Ого, это интересно! А ещё есть? Он пытался лизать кружку в поисках капельки воды. А это уже совсем другое движение. Когда он понял, как правильно держать кружку так, чтобы вода сразу не вылилась, я стала добавлять ещё капельку. Воды стало ровно столько, чтобы можно было сделать один глоток. Так постепенно и научились пить из кружки.

Туалет

Многие мамы задаются вопросом: когда приучать малыша к горшку и как это делать? Сажать на горшок можно сразу, как только ребёнок научился сидеть. Но это не гарантия того, что он быстро поймёт, для чего это делают. Сажаем на горшок сразу после пробуждения, потом

14

после еды, после длительной игры. Развитию этого навыка сильно мешают памперсы. В них ребёнок всегда сухой. А не испытывая дискомфорта, зачем напрягаться? Если есть возможность, оставляйте малыша поиграть без памперса на некоторое время. Почувствовав разницу между влажным бельём и сухим, он быстрее сделает выводы.

Гигиенический навык зависит от характера ребёнка. Мой сын был «пофигист». Его не волновало мокрое бельё, хотя памперсами я не пользовалась совсем. Он мог спать и играть будучи совершенно мокрым. Поэтому процесс приучения к горшку у нас сильно затянулся. Тем временем дочка подруги уже к году сама садилась на горшок, снимая трусики. Она была чистюлей и не выносила мокрых штанишек.

На приучение малыша к горшку негативное влияние может оказать стресс. Сын стал пользоваться горшочком в возрасте около двух лет, хотя познакомили его с этим предметом впервые месяцев в шесть. В ясли он пошёл в два года и три месяца. Порадовались успехам с сухими штанишками мы недолго. Переступив порог детского сада, сын снова стал мочить бельё. Потребовалось ещё полгода, чтобы всё вернуть в прежнее русло. К такому же результату может привести тяжёлая болезнь малыша. Но рано или поздно всё приходит в норму. Если у вашего ребёнка долго не получается подружиться с горшком, просто будьте терпеливы. Помните, никто не пользуется памперсами всю жизнь.

Худеем вместе

А теперь для вас мамы. Многие женщины после родов сильно набирают вес, а потом никак не могут его сбросить. Самый простой способ это сделать — играть с малышом. Нет, не сидя на диване. Повторяйте все его движения. В столь юном возрасте у детей столько энергии и активности, что повторяя каждое движение, вы потратите массу калорий и начнёте терять вес.

Как не сойти с ума от рождения и до года

А теперь о том, как всё-таки не сойти с ума. На основе всего вышесказанного сделаем краткие выводы:

Делайте как можно больше дел вместе с малышом. Ставьте коляску или манеж рядом, сажайте на стульчик в поле вашего зрения и говорите. Говорите обо всём на свете. Малышу будет достаточно вашего внимания: слова, взгляда, похвалы, поглаживания, - чтобы он вам не мешал. Это даст вам возможность поспать или иначе отдохнуть днём, когда он спит.

Не спешите выкладывать круглые суммы за различные центры развития. Лучшее развитие — это общение со старшими членами своей семьи и сверстниками. Помните, вы в состоянии всё сделать сами. А клуб по интересам можно организовать на детской площадке из числа таких же мам.

Не стремитесь скупать все игрушки «Детского мира», подходите к их выбору тщательно. В противном случае вы рискуете потратить кучу денег, а в результате получить склад ненужного хлама. Самые лучшие игрушки — это «трансформеры», которые можно использовать по-разному: поставил так, переставил по-другому, при случае использовал в другой игре.

Играйте, гуляйте, кушайте с мыслью о том, что всё это подготовка к будущему.

Ваш верный помощник — режим дня. Он даст вам возможность спланировать свой день и выделить время для отдыха.

Привлекайте отца и других родственников к занятиям с малышом. Они способны внести много нового в его жизнь и развитие. Помните о том, что малыш считает близкими людьми только тех, кто с ним занимается. Все остальные — чужие. Пока кто-то гуляет или играет с малышом, вы можете отдохнуть или посвятить время себе.

Глава

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.