

Первые три года:

Как помочь малышу расти,
развиваться и быть счастливым.



и
Станислав Браун

Станислав Браун

**Первые три года: Как
помочь малышу расти,
развиваться и быть счастливым**

«Автор»

2026

Браун С.

Первые три года: Как помочь малышу расти, развиваться и быть счастливым / С. Браун — «Автор», 2026

Почему один малыш уже бежит, а другой пока наблюдает из коляски? Тревога из-за сроков, бессонные ночи, сложное кормление, истерики и бесконечное «я сам» знакомы многим родителям. Но развитие — не гонка: у каждого ребёнка свой маршрут. Книга поможет понять потребности малыша и поддержать его без спешки и давления. Вы узнаете, как наблюдать за развитием и вовремя обращаться за профессиональной оценкой, выстраивать гибкий режим сна, знакомить ребёнка с разнообразной едой, развивать речь и самостоятельность через игру и повседневные дела. Практические ориентиры помогут справляться с сильными эмоциями, устанавливать безопасные границы, подготовиться к переменам и детскому саду. А ещё — заботиться о собственном ресурсе, который важен для всей семьи. Для родителей детей от рождения до трёх лет и близких взрослых. Книга поможет меньше сравнивать, внимательнее замечать сигналы ребёнка и увереннее выбирать решения, подходящие именно вашей семье. Книга создана с помощью ИИ.

© Браун С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Первые три года: как развивается ребенок и почему у каждого свой темп	6
Рождение и первый год: адаптация, базовые потребности и первые открытия	10
Второй год жизни: движение, самостоятельность и стремление «я сам»	15
Третий год жизни: речь, воображение и первые договоренности	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Станислав Браун

Первые три года: Как помочь малышу расти, развиваться и быть счастливым

Первые три года: Как помочь малышу расти, развиваться и быть счастливым
Станислав Браун

Первые три года: как развивается ребенок и почему у каждого свой темп

На площадке один малыш уже уверенно бежит от горки к песочнице. Его кроссовки шуршат по дорожке, руки взлетают в стороны — он ловит равновесие на ходу. Другой ребенок, примерно того же возраста, сидит в коляске и внимательно следит за бегуном. Его мама улыбается, но чуть напряженно: «Мы пока так не умеем». Рядом взрослые переглядываются. Кто-то спрашивает: «А ваш уже ходит?» — и обычная прогулка незаметно превращается в маленький экзамен.

Сравнение возникает почти само собой. Мы смотрим на чужого малыша и пытаемся понять, всё ли в порядке с нашим. Но детское развитие — не забег, в котором всем выдали одинаковые кроссовки и назначили финиш на один день рождения. Скорее это маршрут с несколькими тропами, поворотами и привалами. Ориентиры на карте полезны, но они не рассказывают, каким путем именно пойдет ребенок.

Одна площадка — два разных маршрута

Представим двух детей — Мишу и Лёву. Это собирательный пример, а не прогноз для конкретной семьи. Им около полутора лет. Миша уже ходит быстро, иногда срывается на бег и охотно забирается на невысокие ступеньки. Лёва передвигается вдоль дивана, держась за опору, и пока предпочитает исследовать игрушки на полу. Зато он часто указывает пальцем на интересные предметы, приносит взрослому книжку и внимательно слушает знакомые слова.

Родители замечают разные вещи. Папа Миши тревожится: «Он так мало говорит по сравнению с Лёвой». Мама Лёвы думает: «Может, мы зря не водим его за ручки? Вдруг отстает с ходьбой?» Если смотреть только на одну заметную способность, легко решить, что один ребенок «впереди», а другой «позади». Но развитие многослойно. У каждого малыша есть свои сильные стороны, а навыки в разных областях могут появляться в разное время.

Через несколько месяцев Лёва начинает ходить самостоятельно — сначала от дивана к маме, потом по всей комнате. Миша осваивает новые слова и всё чаще использует их, чтобы позвать взрослого или поделиться интересом. Это не означает, что все дети с похожим началом придут к такому же результату в те же сроки. История показывает другое: короткий снимок не равен целому фильму. Имеет значение не только то, что ребенок умеет сегодня, но и то, как он учится, что пробует и появляется ли со временем новый шаг.

Что умеют подсказать таблицы развития

Таблицы и чек-листы полезны: они помогают взрослым и специалистам замечать важные навыки и задавать вопросы. Но ориентир — не то же самое, что строгий срок сдачи. В некоторых современных чек-листах развития возрастные отметки показывают навыки, которые к этому времени демонстрирует большинство детей, а не каждый ребенок без исключения. Такой список помогает не пропустить повод для разговора, но не ставит диагноз и не оценивает ценность малыша.

Полезно различать три вещи:

- **Ориентир** подсказывает, какие умения часто появляются примерно в этом возрасте.
- **Скрининг** — специальная проверка, которая помогает понять, стоит ли подробнее оценить развитие.
- **Диагноз** ставит квалифицированный специалист на основе более полной оценки, а не по одной строке из таблицы.

Если ребенок пока не делает что-то из списка, это не дает ответа «всё хорошо» или «точно есть проблема». Это повод посмотреть на картину шире: какие умения уже есть, как малыш

общается, чему учится, что замечают близкие и воспитатели. А если тревога сохраняется — обсудить ее с педиатром.

Развитие не идет по линейке

В первые три года ребенок осваивает движения, общение, мышление, отношения с людьми и бытовые навыки. Эти области связаны, но не обязаны развиваться синхронно. Малыш может быть очень подвижным и пока неохотно говорить; другой — долго рассматривать предметы, хорошо понимать обращенную речь и медленнее осваивать крупные движения. Это не соревнование между «умными» и «ловкими»: просто навыки у детей складываются в разной последовательности.

Даже внутри одной области нет единственного обязательного пути. Одни дети ползают на четвереньках, другие передвигаются иначе, а некоторые почти не ползают и переходят к другим способам перемещения. Большинство детей осваивает ходьбу постепенно: учится удерживать равновесие, вставать, переступать у опоры, делать самостоятельные шаги. Но конкретная последовательность и темп могут различаться. Важнее не заставлять ребенка повторять чужой маршрут, а замечать его собственные попытки и обсуждать сомнения со специалистом.

Навык редко появляется из ниоткуда. Перед тем как сделать первые шаги, ребенок многократно переносит вес, тянется к опоре, приседает, встает и снова садится. Взрослому может казаться, что «ничего не происходит», хотя внутри этого периода малыш набирается опыта. Иногда новый навык проявляется внезапно — но ему обычно предшествовала незаметная работа.

Бывает и так, что прогресс идет волнами. Во время болезни или сильной усталости ребенок может меньше практиковать уже освоенное. Осваивая новый способ передвижения, он иногда временно меньше интересуется другими занятиями. Это не повод сразу делать выводы. Однако **потеря ранее приобретенных навыков** — например, ребенок перестал использовать слова или движения, которые прежде устойчиво использовал, — требует своевременного обращения к врачу. Такую перемену не нужно объяснять одной лишь усталостью и долго наблюдать в одиночку.

Почему дети идут с разной скоростью

На развитие одновременно влияет несколько факторов: созревание нервной системы, здоровье, темперамент, особенности восприятия, опыт общения и доступные ребенку возможности двигаться и исследовать. На пути бывают и временные обстоятельства — болезнь, стресс, перемены в семье. Ни один из этих факторов не позволяет по одному наблюдению предсказать будущее.

У малыша с осторожным темпераментом первые шаги могут дольше оставаться делом исключительно домашним: ему требуется время, чтобы привыкнуть к новому пространству. Другой ребенок пробует все сразу, но часто меняет занятие. Кому-то сначала важнее наблюдать, а потом повторить; кому-то — действовать, а уже затем разбираться, что получилось. Темперамент не равен способностям и не говорит о том, каким ребенок станет.

Среда тоже имеет значение — но это не обвинение родителям и не требование устроить дома «центр раннего развития». Малышу нужны безопасные возможности двигаться, играть, общаться и возвращаться к взрослому за поддержкой. Иногда для практики ходьбы достаточно свободного участка пола и устойчивой опоры. Для общения — разговоров во время обычных дел, совместного чтения, пауз, в которые взрослый дает ребенку возможность ответить жестом, звуком или словом. Поддержка — это не ежедневная тренировка по расписанию, а доступная возможность пробовать и чувствовать себя в безопасности.

Если ребенок родился раньше срока, специалист может учитывать скорректированный возраст, особенно в первые годы. Как именно это делать и как долго учитывать, лучше уточнить у педиатра: тут важно опираться на историю здоровья конкретного малыша.

Наблюдать — не значит экзаменовать

Когда родитель тревожится, легко превратить каждую игру в проверку: «Покажи», «Скажи», «Сделай как надо». Но ребенок может не выполнить просьбу потому, что устал, увлекся другим, не понял слова или просто не хочет показывать навык именно сейчас. Одно неудачное повторение не описывает его возможности целиком.

Наблюдайте за малышом в обычной жизни. Что он делает, когда ему интересно? Как просит о помощи? Что пробует снова после неудачи? На что откликается? Ищите не только то, чего пока нет, но и то, что уже складывается. Умение может быть еще неустойчивым: сегодня ребенок сам донес чашку до стола, завтра попросит помочь. Это тоже часть обучения, а не доказательство, что навык «пропал».

Для наблюдений пригодятся простые вопросы:

1. Что именно я увидел? Записывайте действие, а не оценку. Не «ленится ходить», а «сегодня прошел три шага от дивана до меня, держась за одну руку».

2. В каких условиях это произошло? Дома или на улице, после сна или к вечеру, в знакомой обстановке или новой?

3. Чем ребенок был увлечен? Игрушкой, взрослым, звуком, движением?

4. Как часто это происходит? Один раз или регулярно? В каких ситуациях навык проявляется увереннее?

5. Что я хочу уточнить у специалиста? Например: «Я замечаю это уже несколько недель. Стоит ли проверить слух или обсудить развитие речи?»

Дневник маленьких шагов

Такой дневник нужен не для подсчета достижений, а чтобы видеть изменения и легче рассказывать о них врачу. Достаточно записывать наблюдения время от времени — например, раз в несколько дней или когда случилось что-то новое. Не нужно следить за малышом каждую минуту.

Дата

Наблюдаемое умение

Условия

Интерес ребенка

Вопрос для консультации

12 мая

Самостоятельно донес чашку двумя руками до стола

После обеда, дома

Хотел поставить ее рядом с папиной

Нормально ли, что чаще берет предметы правой рукой?

15 мая

Указал на собаку, затем посмотрел на меня

На прогулке, без подсказки

Следил за собакой и хотел разделить внимание

Как лучше поддерживать общение жестами и словами?

Запись «15 мая не сказал новое слово» сама по себе мало о чем сообщает. А вот описание «в течение недели чаще приносил взрослому предметы, чтобы показать; произносит такой-то звук, когда видит кошку» дает специалисту гораздо больше полезной информации. Можно сохранить короткое видео естественного поведения — если это уместно и не мешает общению. Не нужно устраивать съемку по команде или заменять ею осмотр.

Дневник помогает увидеть три важных вещи: **что ребенок уже умеет, чему учится и что его увлекает**. Последний пункт не менее важен, чем список навыков. Интерес — двигатель практики. Один малыш готов десять раз открывать и закрывать коробку, другой хочет залезть на невысокую ступеньку, третий снова и снова просит одну и ту же книжку. За повторением стоит исследование: ребенок проверяет, что меняется и как можно повлиять на результат.

Как говорить о тревоге со специалистом

Если вас что-то беспокоит, не обязательно ждать, пока сомнение станет «достаточно серьезным». Начните с педиатра и расскажите не только о том, чего малыш пока не делает, но и о его повседневных умениях. Возьмите с собой дневник наблюдений и сформулируйте вопрос заранее: «Что вы думаете о том, как он общается?» или «Нужно ли оценить его движения подробнее?»

Полезно сообщить, когда вы впервые заметили особенность, встречается ли она в разных ситуациях и меняется ли со временем. Если ребенок не всегда откликается на звуки или обращенную речь, скажите об этом прямо: специалист может обсудить, например, проверку слуха. При необходимости педиатр предложит дополнительный скрининг или консультацию профильного специалиста.

Не пытайтесь самостоятельно поставить диагноз по отдельному признаку или ролику в интернете. Но и не отмахивайтесь от устойчивого беспокойства фразой «каждый развивается по-своему». Индивидуальный темп реален, однако он не отменяет своевременной оценки. Хороший вопрос — не «Уже поздно волноваться или еще рано?», а «Что мы наблюдаем и какой следующий шаг будет полезен ребенку?»

Если вам кажется, что малыш утратил уже освоенное умение, обратитесь к врачу без промедления. Если опасение не связано с резкой потерей навыка, но повторяется и не отпускает, запишите конкретные примеры и договоритесь о консультации. Вам не нужно доказывать, что тревога «достаточно веская», чтобы попросить профессионального мнения.

План поддержки без гонки

В повседневной жизни помощь ребенку может быть простой и бережной:

- оставляйте безопасное место для свободного движения и исследования;
- разговаривайте с малышом о том, что делаете вместе, и откликайтесь на его жесты, звуки и попытки общения;
- предлагайте игру, но не требуйте результата и делайте паузы;
- замечайте усилие, любопытство и повторные попытки, а не только «правильное» выполнение;
- обсуждайте сохраняющиеся тревоги с педиатром и следуйте плану дальнейшей оценки, если он понадобится.

Пусть мерой прогресса будет не соседский ребенок, а путь самого малыша: что он замечает сегодня, что пробует, к чему возвращается и какая поддержка помогает ему сделать следующий шаг. Сравнение может подсказать вопрос, но не должно становиться ответом. Ваша задача — не ускорить каждый поворот, а создать безопасные условия, в которых ребенок сможет исследовать свой маршрут, и вовремя позвать специалиста, если что-то вызывает устойчивое беспокойство.

Развитие не соревнование и не прямая линия. Оно состоит из маленьких попыток, пауз, открытий и новых связей. Когда взрослый наблюдает без экзамена, поддерживает без давления и обращается за помощью без стыда, у ребенка появляется главное: пространство расти в собственном темпе и рядом — надежный человек, который замечает его путь.

Рождение и первый год: адаптация, базовые потребности и первые открытия

В 4:17 утра Лена проснулась не от будильника, а от тонкого, настойчивого плача. Рядом пошевелился Саша. На тумбочке светился телефон, на столе остывал чай, а в кроватке лежал их сын — крошечный человек, который уже умел сообщать о себе, но пока не мог объяснить, что именно случилось.

— Он голодный? — шепнул Саша.

Лена осторожно взяла малыша на руки. Тот замолчал на несколько секунд, уткнулся щекой ей в грудь — и снова заплакал. Они переглянулись. Вчера им казалось, что вот теперь-то они разберутся. Но каждое утро начиналось с нового вопроса.

Так часто и выглядит начало родительства: не как ясная инструкция, а как несколько взрослых, которые учатся понимать одного маленького человека. Первый год — не экзамен на безошибочность. Это время адаптации для ребенка и родителей, время повторяющейся заботы, из которой постепенно складывается доверие.

4:17. Не инструкция, а знакомство

После рождения младенец оказывается в мире яркого света, новых звуков, прикосновений, воздуха и силы тяжести. Ему предстоит привыкнуть к тому, что тепло не всегда одинаковое, еда приходит не сама собой, а сон прерывается шумом и движением. Многие процессы его организма еще созревают, и взрослый помогает малышу справиться с тем, что самому ему пока не по силам: утешает, согревает, кормит, меняет положение, уменьшает избыток впечатлений.

Плач — один из способов сообщить: «Мне что-то нужно» или «Мне сейчас трудно». Это не каприз и не попытка управлять взрослыми. Причиной могут быть голод, усталость, мокрый подгузник, холод или жара, потребность в близости, слишком шумная обстановка, неприятное ощущение в теле или недомогание. Иногда причина остается неочевидной даже после заботливой проверки.

В первые недели родителям не обязательно сразу угадывать ответ. Важнее откликаться и проверять версии одну за другой. Если Лена сначала предложила грудь, а потом поняла, что сыну нужно отрыгнуть или просто побыть у нее на руках, это не ошибка. Это часть знакомства.

При этом близость — не только способ успокоить малыша, но и его первая среда обучения. Он слышит голос, чувствует тепло, различает знакомый запах, постепенно замечает лицо. Мягкое обращение, спокойная речь и повторяющийся опыт «я подал сигнал — взрослый попытался помочь» помогают ребенку осваиваться в мире.

Взять младенца на руки можно бережно, поддерживая голову и шею. Нельзя встряхивать ребенка, даже если он долго плачет. Если взрослый чувствует, что теряет самообладание, безопаснее положить малыша на спину в пустую кроватку, выйти на несколько минут, чтобы перевести дыхание, и позвать на помощь. Плач в безопасном месте менее опасен, чем истощенный взрослый, оставшийся один на один с отчаянием.

Утро. Еда — это не только цифры

Лена прикладывает сына к груди. Саша приносит воду и спрашивает, не стоит ли засечь время кормления. В интернете разные советы спорят друг с другом: кормить строго по часам или «по требованию», давать одну грудь или обе, выдерживать определенный промежуток. В первые дни их семье нужнее не универсальный график, а наблюдение за конкретным ребенком и рекомендации медицинского специалиста, который знает историю его рождения и здоровья.

Частота и длительность кормлений у младенцев различаются и меняются с возрастом, способом вскармливания и самочувствием. Одни дети едят чаще, другие — реже; возможны

периоды, когда потребность в кормлении временно возрастает. При грудном вскармливании, искусственном или смешанном подходе взрослые могут стараться замечать сигналы голода и насыщения. Если ребенок получает смесь, важно точно следовать инструкции по ее приготовлению и местным рекомендациям по безопасному хранению; не следует менять пропорции или оставлять бутылочку подпертой без присмотра.

Ранние сигналы голода могут быть негромкими: малыш просыпается, становится активнее, открывает рот, поворачивает голову в поисках груди или бутылочки, подносит руки ко рту. Плач нередко появляется позже, когда ребенок уже сильно расстроен. Но и эти признаки не работают как безошибочный словарь. Руки у рта могут означать голод, а могут быть частью исследования собственного тела. Поэтому полезно смотреть на несколько сигналов сразу и учитывать, что происходило до этого.

Признаки насыщения тоже бывают разными: ребенок замедляет сосание, расслабляет кисти, отворачивается или перестает искать источник еды. Не нужно заставлять его доедать «норму», если он показывает, что сыт; и не стоит решать по одному кормлению, что молока или смеси недостаточно. При сомнениях о наборе веса, эффективности кормления или количестве мокрых подгузников лучше обратиться к педиатру или специалисту по кормлению. Число мочеиспусканий, как и ожидания от кормления, зависят от возраста и этапа после рождения.

Вот первая версия **карты сигналов ребенка**. Это не таблица расшифровки с единственным верным ответом, а способ замедлиться и подумать.

Что замечает взрослый

В какой ситуации

Что это может означать

Как можно ответить

Ребенок просыпается, открывает рот, поворачивает голову, тянет руки ко рту

После сна или паузы между кормлениями

Возможно, проголодался

Предложить грудь или бутылочку, наблюдая за сосанием и насыщением

Отворачивается, замедляется, разжимает тело или отпускает сосок/соску

Во время еды

Возможно, насытился, устал или ему нужна пауза

Остановиться, дать время; не настаивать на продолжении

Отводит взгляд, хмурится, суетится

После шума, яркого света, активной игры

Может быть утомлен или перегружен впечатлениями

Уменьшить шум и свет, сделать паузу, спокойно подержать на руках

Плачет, поджимает ноги или беспокойно двигается

В разное время дня

Возможны голод, дискомфорт, усталость, потребность в контакте — причин может быть несколько

Проверить базовые потребности и состояние, попробовать тихое утешение

Взгляд задерживается на лице, ребенок оживляется на знакомый голос

Во время спокойного общения

Возможно, ему интересно взаимодействовать

Заговорить, улыбнуться, выдержать паузу и дать малышу время ответить

Один сигнал может означать разное; значение часто проясняется в контексте. Лена напоминает не «правило: сжал кулачки — значит голоден», а последовательность: сын проснулся, стал искать рот, охотно начал сосать и постепенно расслабился. Это наблюдение полезнее, чем попытка подогнать малыша под таблицу из интернета.

9:30. Сон, который не похож на расписание

После кормления сын ненадолго задремал. Лена осторожно переложила его в кроватку. Через двадцать минут он проснулся, и ей показалось, что весь план утра рухнул. Но у младенца сон нередко устроен иначе, чем у взрослого: периоды бодрствования и отдыха меняются, пробуждения могут быть частыми, а предсказуемый ритм появляется не сразу. Потребность во сне индивидуальна и меняется по мере развития. Нельзя по одному короткому сну заключить, что ребенок «плохо спит» или что взрослые что-то делают не так.

Можно помогать малышу различать день и ночь: днем не затемнять комнату без необходимости, разговаривать и включаться в обычную жизнь; ночью сохранять более спокойную обстановку, не превращая каждое пробуждение в игру. Но мягкие ориентиры — не то же самое, что жесткий график. В первые месяцы ребенок еще только учится переходить между состояниями бодрствования и сна.

При этом безопасность сна не зависит от режима. Для каждого сна малыша кладут на спину, на отдельную ровную твердую поверхность. В месте сна не должно быть подушек, мягких игрушек, свободных одеял и других предметов, которые могут закрыть лицо. Лучше заранее обсудить с медицинским специалистом организацию сна, которая соответствует актуальным рекомендациям и обстоятельствам семьи. Засыпать с ребенком на диване или в кресле особенно опасно.

Взрослым тоже нужен план на случай сильной усталости. Например, договориться: если один из родителей клюет носом во время кормления, он будит другого или сначала укладывает малыша в безопасное место. Не стоит стыдиться просить подмену. Забота о безопасности включает и заботу о том, чтобы ухаживающий взрослый не оставался без отдыха и поддержки.

Полдень. Мир расширяется на ладонь

Сын снова проснулся. Саша меняет подгузник, поддерживая малыша, а Лена рассказывает вслух, что они делают: «Сейчас застегнем чистый. Вот твоя ножка». Ребенок пока не понимает слов так, как взрослый, но слышит интонацию, видит лицо, чувствует прикосновение. Повседневные действия становятся первыми маленькими уроками мира.

Для развития не требуется непрерывно развлекать младенца. Важны спокойное общение, возможность видеть лица, слышать голос, двигаться и исследовать безопасное пространство. Когда ребенок бодрствует и взрослый рядом, можно иногда выкладывать его на живот ненадолго и под наблюдением: это дает возможность по-разному двигать головой и телом. Для сна положение другое — на спине. Если малышу не нравится лежать на животе, начинайте с коротких попыток и следуйте советам медицинского специалиста.

В течение первого года меняются способы, которыми ребенок взаимодействует с людьми и предметами: он может дольше удерживать взгляд, улыбаться в ответ, гулить, тянуться к игрушке, переворачиваться, сидеть, перемещаться по полу. Последовательность, сроки и сами способы движения различаются. Некоторые дети не ползают привычным образом — и это само по себе не описывает все их развитие. Навыки оценивают не по сравнению с соседским ребенком, а в контексте возраста, здоровья и всей картины развития. Если что-то тревожит родителей или ребенок утратил уже появившийся навык, стоит обсудить это со специалистом.

Взрослый может поддержать открытие мира простым способом: предложить безопасный предмет, дать время посмотреть и потянуться, а не торопиться вкладывать его в руку. Малыш учится не только тогда, когда делает «правильно», но и когда пробует, ошибается, повторяет.

Полезны короткие паузы: сказал фразу — подождал; улыбнулся — посмотрел, ответит ли ребенок взглядом или звуком. Общение начинается задолго до первых слов.

15:00. Наблюдать — не значит тревожиться каждую минуту

Во время обычного дня родители замечают не только улыбки и новые движения, но и общее состояние малыша: как он ест, просыпается ли на кормления, реагирует ли на близких, дышит ли без видимого усилия, как меняется его поведение. Такая внимательность не требует постоянно проверять ребенка или искать диагноз в каждом звуке. Она помогает заметить перемену и вовремя задать вопрос.

Плановые визиты к педиатру нужны не только тогда, когда малыш заболел. На них оценивают рост и развитие, проводят предусмотренные обследования и вакцинацию по календарю, обсуждают кормление, сон, безопасность и вопросы родителей. Семье полезно записывать то, что беспокоит, чтобы не вспоминать в кабинете на бегу. Например: «После кормления часто кашляет» или «Последние два дня стал заметно сонливее». Ни один список не заменит осмотр, но конкретные наблюдения помогают врачу разобраться.

Есть ситуации, когда ждать планового приема не следует. Если ребенку меньше трех месяцев и температура достигла 38 °С или выше, нужно срочно связаться с медицинской службой и следовать местным рекомендациям. Затрудненное дыхание, посинение или серый оттенок кожи, судороги, необычная вялость, когда ребенка трудно разбудить, требуют неотложной оценки; при тяжелом состоянии вызывайте экстренную помощь. Также важно быстро посоветоваться со специалистом, если малыш отказывается от еды, мочится заметно реже обычного, многократно рвет или у родителей есть ощущение, что он резко изменился. Не нужно ждать появления нескольких симптомов сразу, если состояние выглядит серьезным.

Профилактические визиты — это еще и возможность говорить о самих взрослых. После рождения ребенка недосып, тревога и перепады настроения могут быть очень сильными. Если подавленность, страх или ощущение безысходности не проходят, если взрослый не справляется с повседневностью или боится причинить вред себе либо ребенку, нужна помощь медицинского специалиста и близких. Это не доказательство слабости и не неудача родительства.

19:40. Когда плач возвращается

К вечеру сын опять плачет. Лена проверяет подгузник, предлагает кормление, берет его на руки. Саша убавляет свет и выключает музыку. Некоторое время ничего не помогает. У родителей устали плечи; чай снова остывает.

В такой момент трудно не подумать: «Мы должны знать, как его успокоить». Но плач не всегда прекращается сразу, даже если взрослый внимательно отвечает. Можно пройти короткий круг проверки: не пора ли есть; не мокро ли или неудобно; не слишком ли жарко, холодно или шумно; не устал ли малыш; не нужно ли ему отрыгнуть; не лучше ли просто прижать его к себе и дать телу успокоиться. Иногда помогают тихий голос, мягкое покачивание, контакт кожа к коже, если взрослый бодрствует и может безопасно удерживать ребенка. Если облегчения нет, можно сменить ухаживающего, на несколько минут снизить стимуляцию или позвонить человеку, который поддержит семью.

Если плач необычно сильный, длительный или сопровождается тревожными симптомами, следует обратиться за медицинской оценкой. Не нужно объяснять любой плач коликами, характером или «привыканием к рукам». И не нужно ждать, пока взрослый окончательно вымотается, прежде чем попросить о помощи.

К концу этого дня Лена и Саша не получают универсального ответа на вопрос, почему их сын проснулся в 4:17. Но они замечают несколько вещей: после кормления он расслабляется; на яркий свет начинает суетиться; у папы на руках при тихом голосе иногда успокаивается быстрее. Это не волшебный ключ и не гарантия, что завтра все повторится. Это знания о конкретном ребенке — первые страницы семейной карты.

Можно пользоваться коротким алгоритмом в любой непонятной ситуации:

1. Проверить безопасность и состояние: малыш дышит свободно, рядом нет опасных предметов, обстановка не слишком жаркая или холодная.

2. Поискать возможную потребность: еда, сон, сухой подгузник, удобное положение, тишина, близость.

3. Ответить спокойно: взять на руки, поговорить, уменьшить впечатления, предложить кормление, если оно уместно, и посмотреть, меняется ли состояние.

4. Связаться с медицинским специалистом, если появились тревожные симптомы, резкое изменение поведения или сомнение, которое не дает покоя. При признаках неотложного состояния — обращаться за экстренной помощью.

Первые три года начинаются с очень маленького мира: рук, голоса, прикосновения, повторяющихся встреч и расставаний. Родителям не нужно угадывать все без ошибки и заранее знать, каким станет каждый следующий день. Достаточно замечать малыша, заботиться о безопасности, возвращаться к контакту после неудачной попытки и обращаться за помощью, когда она нужна. Именно из таких простых повторений ребенок постепенно узнает: мир может быть новым и непредсказуемым, но рядом есть те, кто старается его понять.

Второй год жизни: движение, самостоятельность и стремление «я сам»

До выхода осталось четыре минуты. У двери лежат два ботинка, куртка уже расстёгнута, ключи — в руке. Малыш садится на пол и сосредоточенно пытается надеть ботинок. На ту ногу? Нет, на другую. Пятка упрямо не проходит, носок ботинка смотрит в сторону, а ребёнок снова и снова тянет его на себя.

Взрослый наклоняется помочь. Малыш прижимает ботинок к груди и решительно говорит:

— Сам!

В эту минуту родителю приходится удерживать сразу две вещи: расписание и уважение к маленькому человеку. Можно выдернуть ботинок из его рук — и выйти быстрее. Можно дать ему возиться, рискуя опоздать. А можно заметить: перед нами не экзамен на самостоятельность и не борьба за власть. Это важная попытка разобраться, как устроен мир, собственное тело и застёжка, которая почему-то никак не слушается.

Во второй год жизни таких попыток становится всё больше. Ребёнок ходит, приседает, залезает, тащит, открывает, пробует. Его тело словно получило новые возможности, а мир немедленно превратился в огромную лабораторию. Вместе с движением растёт желание влиять на события: самому взять ложку, выбрать чашку, нажать кнопку, принести книжку. Но способность захотеть уже появилась, а способность спланировать действие, справиться с неудачей и вовремя остановиться ещё только развивается.

Поэтому «я сам» часто означает не «мне не нужен взрослый», а «позволь мне попробовать — и останься рядом».

Большое тело, маленький план

Во второй год жизни движения обычно становятся разнообразнее. Кто-то недавно сделал первые шаги; кто-то уже уверенно пересекает комнату, наклоняется за игрушкой и поднимается без помощи рук. Ребёнок может начать быстрее передвигаться, пробовать бегать, взбираться на невысокую мебель, толкать и тянуть предметы. Пальцы тоже становятся искуснее: можно вставить деталь, переложить кусочек еды, открыть простую крышку.

Эти умения приходят не по расписанию и не обязательно одновременно. Один малыш рано осваивает лестницу, но долго предпочитает есть руками; другой охотно возится с ложкой, зато осторожничает на площадке. Темп, характер, опыт и возможности движения у детей различаются. Задача взрослого — не устроить соревнование, а наблюдать за конкретным ребёнком и создавать безопасные возможности для практики.

При этом новые физические способности легко опережают рассудительность. Ребёнок может забраться на стул, но ещё не понимать, как безопасно спуститься. Может добраться до ручки шкафа, не предвидя, что дверца захлопнется. Может увлечённо побежать за мячом, не заметив ступеньку. Это не упрямство и не намеренное нарушение правил. Самоконтроль, умение предвидеть последствия и переключиться с привлекательного действия на запрет ещё незрелы. Одного «я же сказал» для их развития недостаточно: ребёнку нужны повторение, помощь взрослого и среда, где исследование не превращается в постоянную серию опасностей.

Сцена первая: ботинок и десять секунд, которых мало

Вернёмся к двери. Малыш старается надеть ботинок, но пока не справляется. Взрослый видит задачу целиком: надеть обувь, куртку, взять сумку, выйти. Ребёнок видит один яркий кусочек: вот ботинок — я хочу сделать это сам.

Здесь помогает разделить действие на посильные шаги. Например, взрослый раскрывает ботинок, а ребёнок вставляет ногу. Или ребёнок сам надевает ботинок, а взрослый только при-

держивает пятку. Иногда достаточно положить обувь рядом и подождать. Можно спросить: «Хочешь попробовать ещё раз или придержать ботинок?» Это не обещание, что малыш обязательно выберет разумный вариант. Но ему становится понятнее, что именно можно сделать.

Полезно заранее решить, какой шаг ребёнок может выполнить сам, а где потребуется участие взрослого. И заложить на попытку больше времени — хотя бы несколько минут, если это возможно. В дни, когда опоздание действительно важно, не нужно устраивать воспитательный спектакль у порога. Можно спокойно сказать: «Сейчас я помогу надеть ботинок. После прогулки попробуешь ещё раз». Самостоятельность не исчезает от одной помощи. Она растёт из множества повторений, а не из одного идеально выдержанного утра.

Формула «я сам»

Для бытовых дел можно использовать простую последовательность:

Безопасная среда → одна понятная задача → достаточно времени → помощь по запросу или при необходимости.

Она не гарантирует, что ребёнок с первого раза справится с молнией и ботинком. Зато помогает взрослому не превращать каждое действие в перетягивание каната.

Безопасная среда. Уберите лишнее с пола, выберите одежду, которую легко надеть, поставьте детскую чашку на доступную поверхность. Чем меньше в задаче случайных препятствий, тем больше сил останется на саму попытку.

Одна понятная задача. «Одевайся» — для маленького ребёнка слишком большое и неопределённое поручение. «Просунь руку в рукав» понятнее. Лучше показать действие или назвать один следующий шаг.

Достаточно времени. Попытка требует паузы. Если взрослый сразу заканчивает за ребёнка, тот не успевает ни попробовать, ни понять, что именно было трудно.

Помощь по запросу или при необходимости. Сначала можно подождать, посмотреть на ребёнка, предложить помощь. Но если задача опасна, причиняет явный дискомфорт или времени больше нет, взрослый может вмешаться спокойно: «Я помогу сейчас. Вот так». Поддержка не отменяет самостоятельность; она делает её безопасной.

Сцена вторая: обед с двумя ложками

За столом малыш хватается ложку, набирает слишком много каши, промахивается мимо рта и размазывает половину по столу. Взрослый держит вторую ложку — ту, которой можно накормить быстро и чисто. Но ребёнок отталкивает её и снова тянется к своей.

Еда для малыша — не только способ насытиться. Это ещё и возможность тренировать координацию, знакомиться с запахом, текстурой и температурой, участвовать в общем ритуале. Самостоятельная попытка может быть медленной и грязной — не потому, что ребёнок специально усложняет обед, а потому, что точные движения ещё отрабатываются.

Можно предложить малышу самому взять несколько ложек, а потом спросить: «Помочь?» Или положить на тарелку небольшую порцию, чтобы её было проще захватить, оставив остальное взрослому. Подойдёт и «двойная ложка»: одна у ребёнка, другой взрослый помогает, только если малыш согласен или действительно нуждается в этом. Не обязательно превращать каждый приём пищи в урок. Иногда взрослый кормит; иногда ребёнок пробует сам; иногда происходит и то и другое.

Безопасность здесь важнее чистоты и темпа. Еда должна быть подходящей по размеру и консистенции; малыш должен есть сидя и под наблюдением взрослого, а не на ходу с кусочком во рту. Важно учитывать индивидуальные особенности ребёнка и рекомендации специалистов, если они есть. Если ребёнок устал, уже не хочет есть или начинает играть с едой, можно завершить приём пищи спокойно, не добиваясь любой ценой «ещё одной ложки».

Полезно выбрать для тренировки один небольшой участок самостоятельности: например, дать ребёнку самому держать ложку в начале еды. Когда этот шаг станет привычнее, можно добавить следующий. Так навык строится не под давлением, а через повторение.

Сцена третья: шкаф, который оказался интереснее игрушек

Малыш пересёк комнату, добрался до низкого шкафа и тянет дверцу на себя. За ней — кастрюли. Взрослый может десять раз сказать «нельзя», пока ребёнок десять раз проверяет, действительно ли нельзя. А может сначала подумать, что именно ребёнок ищет: возможность открыть, достать, услышать грохот, переложить предметы?

Если действие неопасно, иногда полезнее не запрещать сам интерес, а перенаправить его. Например, оставить в доступе одну устойчивую ёмкость с безопасными крупными предметами, которые можно вынимать и складывать обратно. Или предложить коробку с крышкой, которую легко открыть. Ребёнок получает возможность исследовать, а взрослый — меньше поводов всё время оттащить его от шкафа.

Но если за дверцей бытовая химия, острые предметы или лекарства, здесь пространство для эксперимента заканчивается. Опасное действие взрослый останавливает твёрдо и спокойно: «Стоп. Это опасно. Я не дам открыть». Затем физически убирает ребёнка или сам предмет и предлагает безопасную альтернативу: «Вот эту коробку можно открывать». В этом возрасте слова помогают, но не могут заменить защиту среды и внимательное присутствие взрослого.

Полезно пройти по дому на уровне роста малыша. Что он сможет открыть, потянуть, опрокинуть? Какие мелкие предметы лежат в доступе? Можно ли убрать опасное выше, закрепить неустойчивую мебель, закрыть доступ к лестнице или балкону? Особенно пристального внимания требуют вода, горячие поверхности, окна, лекарства, бытовая химия и предметы, которыми можно подавиться. Маленький исследователь двигается быстрее, чем взрослому иногда кажется, поэтому безопасность лучше продумывать заранее, а не в ту секунду, когда ребёнок уже добрался до ручки.

Помощь без борьбы за руль

Когда малыш настаивает на своём, взрослому бывает трудно понять, где дать время, а где вмешаться. Можно мысленно задать себе три вопроса:

1. Это безопасно? Если нет — останавливаем и предлагаем допустимую замену.

2. Какую часть задачи ребёнок может выполнить сам? Оставляем именно эту часть ему.

3. Что сейчас нужнее: время, подсказка или помощь руками? Не начинаем с помощи, если ребёнок ещё пробует; не ждём бесконечно, если ему трудно или ситуация требует действовать.

Предлагайте небольшой выбор между двумя приемлемыми вариантами: «Красную шапку или синюю?» — если обе подходят по погоде. Такой выбор помогает участвовать, но не перекладывает на ребёнка решения, которые должен принять взрослый. Не стоит спрашивать: «Пойдём одеваться?» — когда выхода избежать нельзя. Лучше сказать: «Пора одеваться. Ты начнёшь с куртки или с ботинок?» Граница остаётся ясной, а внутри неё есть место для инициативы.

Если попытка не получается, можно описать то, что видите: «Застёжка зацепилась. Ты стараешься». Иногда достаточно молча поддержать предмет, чтобы ребёнок справился дальше. Иногда он сердится и отказывается от любой помощи. Тогда можно обозначить обе стороны: «Ты хотел сам. Расстроился, что не получилось. Я рядом». Утешить — не значит немедленно убрать все трудности; это значит помочь пережить их рядом с надёжным взрослым.

Ритуалы, в которых появляется свобода

Самостоятельность лучше растёт не из требования «делай сам», а из повторяющихся возможностей. Перед прогулкой ребёнок может выбрать одну из двух курток, принести шапку или попытаться вставить руку в рукав. За столом — сесть на своё место и взять ложку. После игры — положить одну-две игрушки в коробку вместе со взрослым. Это небольшие дела, но в них малыш узнаёт знакомый порядок и видит, что его участие действительно что-то меняет.

Чтобы такой ритуал работал, он должен быть посильным и не превращаться в проверку. Взрослый может показывать действие, делать его вместе с ребёнком и постепенно оставлять ему больше шагов. Если сегодня ребёнок сам надел один ботинок, а завтра снова просит помочь, это не откат и не повод упрекать. На усталость, спешку и настроение тоже приходится место. Самостоятельность развивается неровно, как и другие умения: короткая уверенная попытка может смениться просьбой «сделай за меня».

Здесь важно сохранить две опоры одновременно: у ребёнка есть право пробовать, а у взрослого — обязанность защищать, обозначать границы и помогать. Ни безусловное «можно всё», ни постоянное «дай, я сам» не дают малышу подходящей практики. Нужна середина: достаточно свободы для неопасной попытки и достаточно надёжного взрослого рядом.

В конце концов, ботинок всё-таки оказывается на ноге — не обязательно на той, на которую планировалось. Взрослый замечает это, улыбается и помогает переставить его. Они выходят чуть позже, чем хотелось бы, зато ребёнок прошёл свой маленький маршрут: выбрал действие, попробовал, встретил трудность и принял помощь. На следующий день маршрут начнётся снова.

Во второй год жизни движение открывает ребёнку всё больше пространства, а желание «я сам» помогает присвоить это пространство — шаг за шагом, ложка за ложкой, попытка за попыткой. Взрослый не обязан ускорять каждый навык и не должен отступать там, где нужна защита. Его главная роль — сделать мир достаточно безопасным для исследования, выделить ребёнку посильную часть дела и оставаться рядом, когда понадобится поддержка. Именно так самостоятельность становится не одиночеством, а уверенностью: «Я могу попробовать — и мне есть к кому обратиться».

Третий год жизни: речь, воображение и первые договоренности

У песочницы Саша держит красный самосвал. Миша, которому два года и восемь месяцев, тянется к нему, потом выхватывает игрушку. Саша кричит. Миша тоже кричит — и крепко прижимает самосвал к груди. На вопрос «Почему ты так сделал?» он не отвечает. Возможно, не знает слов. Возможно, знает, но сейчас, когда желание вспыхнуло ярче всего, не может до них добраться.

Взрослому легко увидеть в этой сцене ссору из-за игрушки. Но перед нами ещё и маленькая лаборатория: здесь ребёнок учится хотеть, просить, ждать, замечать другого человека и выдерживать его ответ. Ни один из этих навыков не появляется разом — и ни один не возникает только потому, что взрослый однажды объяснил, «как надо».

Слова растут в живом разговоре

Третий год жизни — время заметных перемен: ребёнок всё больше понимает, охотно называет знакомые предметы, пробует соединять слова, задаёт вопросы или повторяет их за взрослым. Но развитие речи — не соревнование, в котором нужно поскорее заполнить словарный запас. Для общения важны и слова, и жесты, и взгляд, и то, как ребёнок отвечает на обращение, показывает интересное, зовёт за помощью.

Понимание часто опережает умение сказать. Малыш может выполнить привычную просьбу, хотя сам произносит лишь отдельные слова. А бывает и наоборот: он бойко повторяет длинные фразы, но пока не всегда улавливает их смысл. Речь не служит линейкой для измерения ума. На неё влияют темперамент, опыт общения, особенности слуха и здоровья, язык или языки семьи, скорость созревания разных навыков. По одному эпизоду — например, по молчанию при гостях или трудной просьбе — нельзя делать вывод о развитии ребёнка.

Особенно трудно пользоваться словами, когда ребёнок устал, торопится или рассердился. Импульс уже толкает руку к игрушке, а фраза «Можно мне поиграть, когда ты закончишь?» ещё не успела сложиться. Это не значит, что малыш «всё понимает, но нарочно не слушается». Самоконтроль, ожидание и умение удержать правило только формируются. Пока рядом нужен взрослый, который помогает перевести сильное желание на язык общения.

Быть посредником, а не судьёй

Вернёмся к песочнице. Не обязательно начинать с нотации или требовать: «Извинись немедленно». Сначала стоит остановить действие и обеспечить безопасность: спокойно перехватить руку, если нужно, и помочь детям не ударить друг друга. Затем назвать происходящее простыми словами:

— Ты хотел самосвал. Сейчас он у Саши. — Ты расстроился: тебе тоже хочется играть.

Это не оправдание того, что игрушку выхватили. Это перевод ситуации: взрослый показывает ребёнку, что замечает его желание и при этом видит другого. Дальше можно предложить слова для просьбы:

— Можно сказать: «Дай, пожалуйста». — Или спросить: «Когда твоя очередь?»

Ключевой скрипт посредника может звучать так: «Ты хотел игрушку. Сейчас она у Саши. Можно попросить: “Дай, пожалуйста”, или выбрать другую, пока ждёшь».

Для ребёнка, который пока говорит мало, эту фразу лучше сократить:

— Хочешь самосвал. Скажи: «Дай». — Самосвал у Саши. Давай возьмём лопатку.

Взрослый не проводит экзамен на вежливость, а предлагает готовую речевую опору. Если малыш повторил одно слово, показал на игрушку или просто посмотрел на взрослого, это тоже попытка общения. Её можно заметить и поддержать.

Но просьба не гарантирует желаемого ответа. Саша может не отдать самосвал. Тогда взрослый обозначает реальность, не обещая того, чего не может выполнить:

— Саша пока играет. Он не готов отдать. Я помогу тебе подождать или выбрать другую игрушку.

Если оба ребёнка согласны, можно договориться о смене очереди. Если нет — взрослый не обязан добиваться идеального примирения. Его задача — сохранить безопасность, назвать желания и помочь пережить отказ. Иногда малыш всё ещё плачет. Это не провал: новое умение не обязано мгновенно отменить разочарование.

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.