

ПОЛЬЕН БОМ, МАХТЕЛЬД ХУБЕР

# РЕБЕНОК

ОТ ОДНОГО ГОДА  
ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

*Практическое руководство  
по уходу и воспитанию*





**РЕБЕНОК**  
ОТ ОДНОГО ГОДА  
ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

Польен Бом, Махтельд Хубер  
при участии Гуса ван дер Бие, Токе Уормер-  
Безуийен и Аннеке Майссан-ван дер Ховен

# РЕБЕНОК ОТ ОДНОГО ГОДА ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

*Практическое руководство  
по уходу и воспитанию*

- Особенности физического и психического развития • Здоровье, заболевания и расстройства •
- Правильное питание • Игры и игрушки •
- Безопасность • Сон и бодрствование •
- Типичные проблемы и способы их решения •
- Правила и границы, наказания и поощрения •
- Ритм жизни и распорядок дня • Создание благоприятных условий для развития ребенка •
- Построение собственной системы воспитания с учетом ваших ценностей и убеждений •

УДК 616-053.2 ББК 57.3, Б80

Ребенок от одного года до четырех лет. Практическое руководство по уходу и воспитанию. / Польен Бом, Махтельд Хубер. — М.: Издательство «Добрая книга», 2017. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-98124-696-8

Это практическое руководство содержит всю необходимую информацию о воспитании ребенка в возрасте от одного года до четырех лет и уходе за ним, в том числе об особенностях физического и умственного развития малыша в этом возрасте, питании, режиме сна и бодрствования, безопасности, играх и игрушках, конфликтах и способах их разрешения, типичных расстройствах и заболеваниях, их лечении и профилактике.

Прочитав эту книгу, вы сможете построить собственную систему воспитания на основе знания законов развития ребенка с учетом ваших ценностей и убеждений, создать условия для гармоничного развития малыша, совмещающая ясные правила и четкие границы с достаточной свободой для познания мира, а твердость и настойчивость — с теплом и любовью.

Эта книга — идеальный экспресс-курс для молодых родителей, незаменимый справочник для семей, воспитывающих нескольких детей, и отличный «курс молодого бойца» по воспитанию детей для мужчин.



Издательство «Добрая книга»

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650-44-41

Адрес для переписки / e-mail: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Адрес нашей страницы в Интернете: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Эта книга впервые опубликована на голландском языке в издательстве Christoffor под названием «Groeiwijzer van één tot vier jaar».

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных, памяти ЭВМ или информационных системах, или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Uitgeverij Christoffor (Zeist, Netherlands), 1997, 2006.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2016 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

# Оглавление

Предисловие к первому изданию .....	11
Предисловие к четвертому изданию .....	15
<b>1. Введение. Основы воспитания ребенка .....</b>	<b>17</b>
Уютное гнездышко .....	17
Всему свое время .....	18
Ребенок нуждается в защите .....	20
Подлинный опыт, «естественные» впечатления .....	21
Да здравствует воображение! .....	23
Воспитание детей на свой манер .....	23
Поведение и подражание .....	24
У каждого ребенка своя судьба .....	25
<b>2. Развитие ребенка в возрасте от одного года</b>	
<b>до четырех лет .....</b>	<b>27</b>
Физическое развитие .....	29
Развитие двигательных навыков .....	31
Развитие речи .....	33
Когнитивное развитие .....	37
Социальные навыки и эмоциональное развитие .....	40
<i>Страх</i> .....	43
Развитие воли .....	46
<b>3. Воспитание ребенка в возрасте от одного года</b>	
<b>до четырех лет: основные принципы .....</b>	<b>49</b>
Внимание .....	50
Ритм жизни, распорядок дня и ритуалы .....	55
Правила и границы .....	59
Когда ребенок упрямится .....	62
Наказания и поощрения .....	65
<i>Подходящие формы наказания</i> .....	68

Если ребенок кусается или дерется . . . . .	70
Наказание от бессилия . . . . .	70
Главное оружие ребенка . . . . .	72
<b>4. Родители и дети . . . . .</b>	<b>75</b>
Семья . . . . .	75
«Дом» . . . . .	76
Взаимная поддержка . . . . .	76
Ответственность за воспитание детей . . . . .	77
Братья и сестры . . . . .	78
Новый брат или сестра . . . . .	80
Конфликты и ссоры . . . . .	82
Отношения между родителями . . . . .	83
Ясли и няни . . . . .	85
<b>5. Уход за ребенком . . . . .</b>	<b>89</b>
Питание . . . . .	89
Режим питания . . . . .	90
Качество продуктов питания. — Рацион питания. — Злаки и картофель. — Овощи. — Источники белка. — Жиры. — Сахар и сладости. — Витамины и микроэлементы. — Сочетания продуктов. . . . .	92
Уход за зубами . . . . .	102
Дефекты зубов. . . . .	102
Чистка зубов . . . . .	104
Фтор . . . . .	106
Сахар . . . . .	107
Первый кариес . . . . .	108
Первое посещение стоматолога . . . . .	109
Половое развитие ребенка . . . . .	109
Приучение к горшку. . . . .	114
Горшок или унитаз? . . . . .	117
Шаг назад . . . . .	117
Детская одежда . . . . .	119
Тепло . . . . .	119
Выбор материалов . . . . .	120
Практические рекомендации по выбору одежды. —	

Нижнее белье. — Одежда для сна. — Повседневная одежда. — Праздничная одежда. — Верхняя одежда. — Покупка одежды. — Обувь. — Носки и тапочки. ....	120
Игры и игрушки .....	125
Условия для игр .....	126
Игры и развитие ребенка .....	128
Игрушки .....	130
Дети и куклы. ....	133
Рисование и лепка .....	135
Рисование карандашами .....	135
Рисование красками .....	138
Лепка .....	139
Материалы .....	139
Детские стишки и песенки .....	140
Чтение и рассказывание сказок и историй ....	143
Ребенок и смена времен года .....	146
Телепередачи .....	149
Безопасность .....	153

<b>6. Практические советы по воспитанию ребенка в возрасте от одного года до 18 месяцев .....</b>	<b>157</b>
Развитие. ....	157
Ребенок и родители. ....	158
Сон и бодрствование .....	159
Игры и игрушки .....	160
Уход. ....	161
Безопасность .....	163
Питание .....	164
Каша .....	166
Хлеб .....	166
Напитки. ....	167
Перекусы .....	167
Горячее. ....	167
Фруктовый перекус .....	168
Соль .....	169
Травы и специи .....	169

Сахар.....	169
Пасленовые.....	169
Бобовые.....	169
Яйца.....	170
Рыба.....	170
Мясо.....	170
<b>7. Практические советы по воспитанию ребенка в возрасте от 18 месяцев до двух лет.....</b>	<b>171</b>
Развитие.....	171
Ребенок и родители.....	173
Сон и бодрствование.....	174
Игры и игрушки.....	175
Уход.....	175
Безопасность.....	176
Питание.....	176
<b>8. Практические советы по воспитанию ребенка в возрасте от двух до трех лет.....</b>	<b>179</b>
Развитие.....	179
Ребенок и родители.....	181
Сон и бодрствование.....	185
Игры и игрушки.....	186
Уход.....	187
Безопасность.....	188
Питание.....	189
<b>9. Практические советы по воспитанию ребенка в возрасте от трех до четырех лет.....</b>	<b>193</b>
Развитие.....	193
Ребенок и родители.....	195
Сон и бодрствование.....	197
Игры и игрушки.....	198
Уход.....	199
Безопасность.....	200
Питание.....	201
Хлеб.....	201
Молочные продукты.....	201

<i>Каши</i> .....	201
<i>Бобовые</i> .....	202
<i>Травы и специи</i> .....	202
<i>Соль</i> .....	202
<i>Яйца</i> .....	202
<i>Рыба</i> .....	202
<i>Мясо</i> .....	203
<i>Овощи</i> .....	203
<b>10. Уход за больным ребенком</b> .....	<b>205</b>
<i>Боль и жар</i> .....	205
<i>Обращение к врачу</i> .....	208
<i>Недомогания и болезни</i> .....	208
<i>Кашель</i> .....	209
<i>Простуда</i> .....	209
<i>Средний отит</i> .....	210
<i>Глухота</i> .....	210
<i>Воспаление лимфатических узлов</i> .....	211
<i>Круп</i> .....	211
<i>Импетиго</i> .....	212
<i>Педикулез</i> .....	213
<i>Глисты</i> .....	214
<i>Инфекционное воспаление мочевого пузыря</i> <i>(цистит)</i> .....	214
<i>Рвота</i> .....	215
<i>Диарея</i> .....	215
<i>Запор</i> .....	216
<b>Первая помощь</b> .....	<b>218</b>
<i>Носовое кровотечение</i> .....	218
<i>Сотрясение мозга</i> .....	218
<i>Укусы насекомых</i> .....	219
<i>Зуд</i> .....	220
<i>Ожоги</i> .....	220
<i>Отравление</i> .....	221
<i>Растяжение связок и мышц</i> .....	221
<i>Порезы</i> .....	221
<i>Инфицированные раны или царапины</i> .....	222
<i>Солнечный удар</i> .....	222

Детские болезни.....	222
Дифтерия.....	224
Коклюш.....	224
Столбняк.....	225
Полиомиелит (детский паралич).....	225
Корь.....	225
Паротит (свинка).....	226
Краснуха.....	226
Менингит.....	227
Ветряная оспа (ветрянка).....	228
Скарлатина.....	228
Инфекционная эритема («пятая болезнь»).....	229
Розеола («шестая болезнь»).....	230
Вакцинация.....	230
Уход за больным ребенком.....	231
Рахит.....	233
Аллергия.....	234
Проблемы с питанием.....	237
Проблемы со сном.....	238
Расстройства поведения.....	242
Гиперактивность.....	242
Тревожность.....	243
Эгоцентризм.....	243
Агрессия.....	243
<b>Приложения.....</b>	<b>245</b>
Процедуры.....	245
Ромашковое обертывание живота.....	245
Ромашковый компресс на живот.....	247
Лимонные повязки при высокой температуре... ..	248
Луковый компресс при боли в ушах.....	250
Горячий компресс.....	251
Компресс со льдом.....	251
Физиологический раствор соли.....	251
Ромашковые капли в нос.....	251
Продукты питания.....	252
Лекарственные препараты.....	254
<b>Об авторах.....</b>	<b>255</b>

# Предисловие к первому изданию

**В**скоре после выхода в свет книги «Ребенок от рождения до года. Практическое руководство по уходу и воспитанию» (М.: Издательство «Добрая книга», 2017) нас попросили написать продолжение о следующих возрастных периодах развития детей и о воспитании ребенка и уходе за ним в это время. Книга «Ребенок от рождения до года» быстро завоевала популярность у читателей, поэтому мы согласились взяться за работу над следующим практическим руководством. В этой книге рассматривается более длительный период развития ребенка — три года, следующие за первым годом жизни.

С первого по четвертый год жизни ребенка правильное питание и уход за ним по-прежнему играют важную роль, но на первое место постепенно выходят вопросы воспитания. Все это мы подробно обсудим на страницах этой книги.

С рождением ребенка мы «рождаемся» как родители. Мы начинаем учиться воспитывать нашего ребенка. Повседневные решения, которые вы принимаете как родители, всегда зависят от вашего личного выбо-

ра и личных предпочтений, и в значительной степени это касается выбора методов воспитания ребенка. Вы можете согласиться или не согласиться с подходом к воспитанию, изложенным в этой книге. Авторы попытались представить информацию таким образом, чтобы читатель мог самостоятельно принимать решения, формируя собственное мнение по всем обсуждаемым здесь вопросам. Надеемся, что мы разобрали здесь все важные темы и предоставили всю необходимую информацию, чтобы родители так и поступили.

Книга «Ребенок от одного года до четырех лет» представляет собой скорее справочник и практическое руководство для родителей, нежели универсальный сборник решений. Мы ни в коем случае не претендуем на всесторонний и исчерпывающий охват этой широкой темы. Мы хотели обратить внимание родителей на те аспекты воспитания ребенка, которые представляются нам наиболее важными, и помочь им осознать собственные ценности, чтобы на их основе выработать собственный подход к воспитанию детей. Под «родителями» мы в широком смысле подразумеваем здесь всех, кто занимается воспитанием ребенка.

Эта книга начинается с обсуждения общих подходов к воспитанию ребенка и взглядов на процесс его развития. Затем мы перейдем к более конкретным вопросам ухода за малышом и обсудим их с практической точки зрения для каждого из четырех этапов его развития. И, наконец, последняя глава этой книги посвящена типичным проблемам, которые возникают в жизни маленького ребенка (в том числе различным расстройствам и заболеваниям), и способам их решения.

В создании этой книги принимали участие пять авторов — врачи и медсестры. Кроме того, огромный

вклад в работу над ней внес стоматолог Питер Борм. Заключительное редактирование текста книги выполнили Польен Бом и Махтельд Хубер. В процессе работы над книгой авторы учли многочисленные замечания, полученные от родителей, медсестер, врачей, педиатров и диетологов. Мы безмерно благодарны им всем за их вклад в создание этой книги.

Кроме того, мы хотим еще раз поблагодарить сотрудников издательства Christofoor за сотрудничество в работе над этой книгой, которая была издана совместно с Институтом питания Dunamis.

*Махтельд Хубер,  
доктор медицины*

# 1

## Введение. Основы воспитания ребенка



### Уютное гнездышко

**Р**ебенку необходимо «теплое, уютное гнездышко», в котором он мог бы расти и развиваться. Любовь — самая важная составляющая этого «гнездышка». Любовь и поддержка, которую получает ребенок, позволяют ему развивать связи с окружающими его людьми, чувствовать себя в безопасности, выхо-

дить в наш огромный мир, будучи уверенным в себе и своих силах, и с доверием относиться к этому миру.

Говоря о теплом, уютном гнездышке, мы имеем в виду и физическое тепло, и тепло любви, исходящее от родных и близких. Для нормального развития маленький ребенок нуждается в физическом тепле: он должен быть одет так, чтобы чувствовать себя комфортно, и тогда он будет всем доволен.

Иногда у родителей может сложиться впечатление, что воспитание ребенка, в особенности установка правил и границ, плохо уживается с необходимостью дарить ему любовь и тепло. Устанавливая границы, приходится проявлять твердость и настойчивость, в то время как любовь и тепло обычно ассоциируются у нас с мягкостью. Однако любовь к ребенку также подразумевает создание безопасного окружения, а для этого порой необходимы и твердость, и настойчивость; этот процесс не всегда бывает приятным.

Еще одно важное качество «уютного гнездышка» можно выразить австралийской поговоркой: «Лучшее, что можно дать ребенку, — корни и крылья». Если с самого раннего возраста родители дают малышу и то, и другое, — то есть тепло, ясные правила, четкие границы и безопасность с одной стороны, и достаточную свободу для изучения мира с другой, — они тем самым создают условия для сбалансированного, гармоничного развития ребенка.

## **Всему свое время**

Очень важно, чтобы у ребенка было достаточно времени на прохождение каждого этапа своего развития. На каждом этапе он совершает определенный прорыв,

который в некотором смысле можно сравнить с рождением.

Всем нам прекрасно известно: чтобы младенец родился здоровым, беременность должна длиться определенное время. Если беременность продолжается существенно больше или меньше сорока недель, возникают проблемы, некоторые из которых сразу же дают о себе знать.

Когда речь идет о растущем ребенке, последствия слишком раннего или слишком запоздалого развития проявляются далеко не сразу. У ребенка, еще не научившегося самостоятельно ходить, но посаженного в ходунки, в первое время не будет наблюдаться никаких очевидных отклонений в развитии, однако он может пропустить несколько важных шагов на этапе ползания, «работа» над которыми имеет большое значение для его дальнейшего развития.

В возрасте от одного до четырех лет ребенок познает окружающий мир, используя все свои органы чувств. Он осваивает этот мир и вживается в него, ощупывая его, пробуя его на вкус, слушая его и, самое главное, передвигаясь по нему. Очень важно, чтобы в этом возрасте ребенок получал самые разнообразные чувственные ощущения, используя все возможности своего тела. Если же он слишком быстро перейдет к следующему этапу своего развития — к тому этапу, на котором в своем познании мира ребенок переходит от непосредственного восприятия ощущений и связанных с ними переживаний к их осмысливанию и пониманию, — у него не будет достаточного времени для развития здорового тела.

Искусство воспитания заключается в том, чтобы найти золотую середину между излишним стимулированием развития ребенка и чрезмерной пассивно-



стью, когда ребенок не может пробовать свои силы и работать над развитием того, что должен развивать на каждом конкретном этапе жизни. В наше время многие родители стремятся ускорить развитие ребенка, особенно развитие интеллектуальное, и в результате упускают из вида важные этапы физического развития в раннем детстве. В конце концов, в жизни нам нужны не только интеллектуальные навыки.

## **Ребенок нуждается в защите**

В первые годы жизни впечатления проникают в душу ребенка гораздо глубже, чем во взрослом возрасте.

Ребенок в буквальном смысле «открыт» миру: у него еще нет «буфера» понимания, который используют взрослые для осмысления впечатлений, приходящих из внешнего мира, для «фильтрации» всего, что они видят и чувствуют. Каждое новое впечатление, каждый новый опыт проникает в ребенка настолько глубоко, что захватывает все его физическое тело. Отчасти именно поэтому специалисты считают три первых года самым уязвимым и самым важным периодом в жизни ребенка, сильно влияющим на его дальнейшее развитие и в значительной степени определяющим его физическое здоровье и психическое благополучие во всей последующей жизни. В эти три года ребенок во всем зависит от родителей, которые видят, что именно ему нужно, и, насколько это возможно, защищают его от нежелательных раздражителей и переживаний.

## **Подлинный опыт, «естественные» впечатления**

Для здорового развития маленькому ребенку необходимы достаточно широкие возможности для получения подлинного жизненного опыта и «естественных» впечатлений. Под этим мы подразумеваем ситуации, в которых ребенок узнаёт что-то новое из непосредственного общения с окружающим миром и которые вносят полезный вклад в его развитие.

В первую очередь речь идет об ощущениях ребенка, получаемых через органы чувств — глаза, уши, нос, язык и кожу. «Естественные» впечатления — это запах леса, холод песка, ощущение шершавой поверхности камня в руке, вкус яблока, шум ветра, щебетание птицы или звуки песенки, которую напевает мать. Ребенок приобретает подлинный жизненный опыт, падая

и снова поднимаясь; карабкаясь и взбираясь на что-нибудь; удерживая равновесие на велосипеде и строя башни из кубиков; ощущая голод, садясь за стол после долгой прогулки; промокнув и озябнув во время дождя, а потом согреваясь у огня, или заливаясь горячими слезами оттого, что не ему, а старшей сестренке разрешили достать из шкафа толстую книгу с красивыми картинками.

Если вы будете стараться обеспечить ребенку исключительно положительные впечатления, то мешаете развитию его социальных навыков. Кроме того, существует опасность того, что ребенок упустит возможность столкнуться с глубокими и яркими переживаниями, связанными со сложностями жизни, в которой приятные моменты сменяются не слишком приятными, и впоследствии может подсознательно слишком сильно привязываться к тому, что приносит исключительно положительные эмоции.

Помимо «естественных» впечатлений, укрепляющих здоровье ребенка, он неизбежно будет сталкиваться со значительным количеством «неестественных» впечатлений. Эти впечатления так же приходят через зрение, слух, осязание, вкус и обоняние: резкие «химические» запахи, механические звуки, привкус синтетических пищевых ароматизаторов. Маленький ребенок обычно видит гораздо больше, чем способен воспринять и переработать, «переварить»; он пробует на ощупь материалы, очень далекие от натуральных. Если в дополнение к таким «неестественным» впечатлениям ребенок будет получать достаточное количество «естественных», эти переживания станут надежным фундаментом для дальнейшего развития ребенка и залогом его крепкого здоровья.

## Да здравствует воображение!

Воображение — богатый источник жизненных сил, который никогда не иссякнет, если у ребенка будет возможность (и место) играть вволю так, как его душе угодно. Если вы сами, повзрослев, сумели сохранить хоть толику этой детской фантазии, вам очень повезло. Воображение — бесценный ресурс, помогающий нам на протяжении всей жизни (в том числе, например, и в воспитании детей). Воображение помогает творчески подходить к решению сложных проблем в жизни и легче переживать трудные времена — например, если семейный бюджет трещит по швам или если вы сильно устаете на работе. Оно помогает в полной мере проявиться всему оригинальному и уникальному, что есть в каждом из нас. На наш взгляд, многие факторы современной жизни подавляют работу воображения, особенно в детском возрасте, и это препятствует полноценному развитию ребенка.

## Воспитание детей на свой манер

Каждый ребенок, как и каждый родитель, абсолютно уникален, и потому не существует *единой* методики воспитания детей, которая могла бы подойти для каждого, и в любой сложной ситуации не существует *единого* стандартного решения.

Опасно полностью полагаться на чужие методы воспитания или мнение других людей на этот счет, ибо в этом случае вы игнорируете собственные чувства и отказываетесь от самостоятельного принятия решений; в результате вы обманываете и себя, и своего ребенка. Есть только один универсальный совет, который прекрасно впишется в любую методику вос-

питания: внимательно наблюдайте за происходящим. Следите за реакцией ребенка на ваши действия по отношению к нему. Присмотритесь к самим себе и прислушайтесь к собственным потребностям. Воспитание детей заставляет нас во многом полагаться на естественный ход вещей, и каждый родитель совершает и будет совершать ошибки. Для большинства родителей рождение ребенка становится прыжком в неведомое, и порой вам будет казаться, что вы понятия не имеете, что нужно делать.

Воспитание ребенка состоит не в том, чтобы стараться избегать ошибок, а в том, чтобы стараться делать то, что с вашей точки зрения является правильным, даже если вы не уверены в своей правоте. Каждого, кто добросовестно занимается воспитанием ребенка, постоянно раздражают внутренние противоречия: мы стараемся поступать правильно и в то же самое время сознаем, что обязательно будем совершать ошибки. Не предъявлять к себе невыполнимых требований и учиться на своих ошибках, заранее зная, что вы снова их совершите — особое искусство. В конце концов, каждому приходится учиться быть родителем.

## Поведение и подражание

Для освоения любого навыка ребенку нужен живой пример. Новорожденные и дети младшего возраста открыты всему, что происходит вокруг, и они часто, не задумываясь, подражают увиденному, когда играют. Таким образом, пример, который вы как родители подаете ребенку, — основа его воспитания. Дети не только подражают тому, *что* вы делаете, но и замечают, *как* вы это делаете. Чем чаще вы выполняете ту или

иную работу с искренним интересом, любовью и радостью, тем более позитивно такой пример будет влиять на ребенка. Для этого придется внимательно следить за собственным поведением и много тренироваться, потому что ни один человек не способен постоянно вести себя исключительно таким образом.

## **У каждого ребенка своя судьба**

Дети из одной семьи зачастую оказываются очень разными. Воспитание и наследственность решают далеко не все: у каждого ребенка есть собственная индивидуальная «искорка», которая начинает проявляться уже в детстве. У каждого человека своя судьба; склонности, способности (или их отсутствие) и болезни человека являются ее неотъемлемой частью. Один ребенок может отличаться легким нравом, общительностью и неиссякаемым оптимизмом, в то время как другой растет болезненным, замкнутым и часто чувствует себя не в своей тарелке. Один ребенок благодаря своему характеру легко находит общий язык с другими людьми, а при общении со вторым вам постоянно будет казаться, что вы словно натываетесь на каменную стену, и вы снова и снова будете чувствовать, будто неправильно реагируете на его слова и поступки. Успокоиться и смириться с действительностью (особенно в трудные моменты) вам поможет сознание того, что дело тут отчасти в особой судьбе самого ребенка. Любовь, забота и правильное воспитание не помогут предотвратить все проблемы, с которыми столкнется ребенок в своей жизни; причина возникновения у ребенка некоторых проблем вовсе не обязательно кроется в плохом воспитании или уходе.

## 2

# Развитие ребенка в возрасте от одного года до четырех лет

**М**аленький ребенок развивается в соответствии с определенными законами природы. Каждый малыш уникален, и потому сроки прохождения различных этапов развития и даже их порядок могут в разных случаях значительно отличаться.

Ключевое слово, характеризующее развитие ребенка младшего возраста — движение. В первую очередь именно через движение малыш познает себя и окружающий мир. Он узнаёт, что такое «здесь» и «там», «впереди» и «позади», «над» и «под», и таким образом начинает определять собственное положение в пространстве. В движении он знакомится с такими понятиями, как «тяжелый» и «легкий», «мягкий» и «твердый». Совершая определенные действия, ребенок видит, что у каждого его поступка есть последствия, и таким образом приходит к пониманию причинно-следственных связей.

Весь этот опыт поможет ребенку развить три важных навыка: умение ходить, речь и мышление. Эти навыки он начинает осваивать еще в младенчестве

и продолжает совершенствоваться в первые годы жизни. В некоторой степени все они развиваются одновременно, и в некоторой степени — один за другим в перенumerованном выше порядке.

Люди, окружающие маленького ребенка в первые годы жизни, играют очень важную роль в его развитии прежде всего потому, что подают ему пример, или, вернее, потому, что они являются *примером* для ребенка. В том числе благодаря такому примеру малыш в первый год жизни учится переворачиваться, брать в руки предметы, ползать, сидеть и стоять. Кроме примера для подражания ребенку необходимы возможности и определенные трудности, препятствия и «вызовы», чтобы он мог совершенствовать навыки движения — бегать, лазать, кататься на велосипеде, бросать и ловить предметы. Если такие препятствия будут достаточно разнообразными, а их преодоление будет увлекать ребенка, он сможет в совершенстве освоить все необходимые навыки, связанные с движением, в первые годы жизни.

Чтобы наш рассказ был более систематичным, мы будем обсуждать развитие ребенка в нескольких последовательных главах, хотя в первые годы жизни все аспекты развития малыша тесно взаимосвязаны, и провести четкую границу между психическим и физическим развитием ребенка невозможно. Помимо развития двигательных навыков, речи и когнитивного развития\* мы обсудим социальное и эмоциональ-

---

\* Развитие различных мыслительных процессов — восприятия, памяти, формирования понятий, решения задач, воображения и логики. Теория когнитивного развития была подробно разработана швейцарским психологом Жаном Пиаже в первой половине XX века. — *Прим. ред.*

ное развитие, а также развитие у ребенка собственной воли. Обсуждая развитие большинства навыков, мы будем указывать средний возраст, в котором обычно происходят те или иные изменения в развитии ребенка. Если ребенок не вписывается в эту статистику и, например, очень поздно начинает ходить, вероятно, он просто не спешит этому учиться, и вы должны дать ему необходимое для этого время. Он обязательно научится, когда будет к этому готов. В то же время, такая задержка может быть признаком нарушения здорового развития, и в этом случае своевременное вмешательство играет крайне важную роль. Именно поэтому дети должны проходить регулярные осмотры у врача.

Очень важно внимательно следить за развитием ребенка и за тем, укладывается ли оно в статистические нормы, но гораздо более интересно наблюдать за тем, *как именно* ребенок проходит через разные этапы развития, и как в процессе этого развития раскрывается его уникальная индивидуальность. Один ребенок, долгое время не решавшийся самостоятельно подниматься на ноги, в сравнительно позднем возрасте может однажды просто встать и пойти, а другой, напротив, начинает пытаться ходить очень рано и в полной мере осваивает этот навык лишь после бесконечного количества падений.

## Физическое развитие

Физическое развитие ребенка легко отслеживать по изменениям пропорций его тела. У годовалого малыша пропорции тела все еще близки к младенческим, даже если он уже умеет стоять и ходить: довольно крупная (по сравнению с остальным телом) голова, высота которой составляет примерно четверть от общего роста

ребенка, верхняя часть туловища все еще достаточно тяжелая и «перевешивает» нижнюю — приводит к тому, что при ходьбе ребенка качает из стороны в сторону. В этом возрасте у малыша пока нет выраженной шеи; крупная голова визуально кажется сидящей непосредственно на туловище. Тело имеет мягкие округлые формы; на пухленьких ручках хорошо заметны складочки кожи вокруг запястий. Перемены начинаются в восемнадцать месяцев. Пропорции тела постепенно меняются, так как голова растет медленнее по сравнению с туловищем.

Пропорции тела, характерные для ребенка младшего возраста, формируются в возрасте около двух с половиной лет и сохраняются примерно до пяти лет. Теперь голова составляет около одной пятой от общей длины тела; шея становится более выраженной, поэтому голова визуально отделяется от остального тела. Туловище значительно вытягивается, хотя ноги обычно сильно не растут. В этом возрасте у малыша выдается вперед круглая грудь и живот, а талии у него пока нет.

С пятого года жизни в рост уходят ноги и стопы. Примерно до пяти лет стопы у детей плоские и несформировавшиеся. Ноги выпрямляются только к пятому году, и легкие отклонения в общей форме считаются нормой. В полтора года у многих малышей ноги «колесом», а до трех лет стопы могут немного «косопить».

Дети сильно сосредоточены на телесном: им нужен постоянный физический контакт, и они проявляют огромное любопытство, изучая собственное тело. Эту детскую потребность можно удовлетворить, часто обнимая ребенка и давая ему возможность изучать свое

тело от макушки до пят (например, в ванне). Подробнее эти вопросы обсуждаются в главе, посвященной здоровому половому развитию (см. стр. 109). Тем не менее, ребенок лучше всего познаёт собственное тело, пользуясь им.

## **Развитие двигательных навыков**

В годовалом возрасте ребенок, как правило, достигает первой важной вехи в развитии двигательных навыков: он может стоять и ходить, держась за стенки манежа или кровати. Некоторые дети к этому времени уже умеют самостоятельно ходить. После этого малыш учится передвигаться все более и более уверенно. Поначалу он может двигаться только вперед, но постепенно начинает обращать внимание на то, что происходит рядом с ним, а позднее — и позади него. В этот период движения ребенка чаще бывают симметричными, а для того, чтобы брать предметы, он попеременно использует то правую, то левую руку.

Примерно с трех лет ребенок начинает чаще действовать какой-то одной рукой, правой или левой. Этот процесс называется латерализацией. Движения становятся асимметричными, и малыш учится, например, стоять на одной ноге. Разделение на правое или левое и предпочтение одного другому не ограничивается только руками и ногами, но относится также к ушам и глазам. В большинстве случаев это означает, что к трем годам ребенок становится правойшей с правой ведущей ногой или левойшей с левой ведущей ногой, однако в некоторых случаях возможны и сочетания: у правши может быть левая ведущая нога. Кроме того, доминирующим становится правый или левый глаз и правое или левое ухо. Это может проявляться, напри-

мер, в том, что ребенок предпочитает держать телефонную трубку у правого (или левого) уха.

Постепенно развивается мелкая моторика. Это происходит благодаря тому, что ребенок ощупывает предметы, изучая их, а также учится поднимать мелкие предметы большим и указательным пальчиками. Малыш постепенно учится играть с кубиками, пользоваться вилкой и ножом, самостоятельно пить из поильника, развязывать шнурки и расстегивать пуговицы. К четырем годам эти двигательные навыки обычно развиты настолько, что ребенок умеет самостоятельно одеваться или, например, складывать из отдельных рельсов путь для игрушечного поезда.

Развитие двигательных навыков можно рассматривать как процесс, в котором ребенок учится преодолевать действие силы тяжести. Он встает вопреки силе тяжести. Для правильного выполнения того или иного движения необходима слаженная и скоордини-



рованная работа всех органов чувств. У взрослых эта координация развита настолько, что мы даже не задумываемся о том, сколько различных процессов задействовано в каждом нашем движении — например, когда, заметив боковым зрением ступеньку, мы машинально поднимаем ногу, чтобы не споткнуться; когда мы ходим, держась за что-нибудь; когда мы гуляем по улице, одновременно глядя по сторонам; когда бьем ногой по мячу и не падаем... Все эти навыки доведены у взрослых до автоматизма, но ребенку приходится осваивать их постепенно, раз за разом выполняя определенную последовательность действий. Поэтому очень важно, чтобы у него была достаточная свобода передвижения. Чем больше у ребенка таких возможностей, тем более ловко и виртуозно он научится владеть собственным телом.



## Развитие речи

Речь, как правило, начинает развиваться на втором году жизни ребенка. В первый год закладывается фундамент такого развития — благодаря тому, что взрослые разговаривают с малышом и поют ему песенки.

Первый год иногда называют музыкально-ритмическим периодом, потому что в этом возрасте ребенок

обращает внимание на мелодические, ритмические особенности языка, а не на содержание разговоров и значение слов. Эта склонность сохраняется и после первого года, но параллельно с ней у малыша развивается интерес к словам, которые он учится понимать и использовать.

В раннем возрасте младенцы во всех частях света используют один общий язык гуления. Позже появляется склонность к родному языку, и гуление становится более специфическим. В результате остаются лишь те звуки, которые формируют основу родного языка. Отдельные слова, которые запоминает ребенок, относятся к людям, предметам и действиям, находящимся и происходящим в его непосредственном окружении: мама, папа, киса, бум, мяч и так далее. Поначалу эти слова произносятся с искажениями, и понять их могут только близкие люди. Постепенно словарный запас ребенка увеличивается, и он начинает выражать свои мысли и желания с помощью слов.

Перед прорывом, в результате которого ребенок начинает четко артикулировать то, что он хочет сказать, бывает период, во время которого малыш пытается выразить свои мысли, но не может этого сделать. Из-за этого он становится нетерпеливым и капризным, и так может продолжаться до тех пор, пока не произойдет прорыв в развитии речи, в результате которого ребенок становится *способен* сказать именно то, что он *хочет* сказать.

Научившись использовать отдельные слова, примерно к двум годам малыш начинает говорить короткими предложениями, и тут он сталкивается с совершенно иной областью языка. Строя предложения, необходимо использовать языковые конструкции, которые формируются на основе огромного количества

грамматических правил. Разумеется, ребенок пока еще не в силах понять эти правила, но имея перед собой достойный пример и экспериментируя, он постепенно развивает определенное «языковое чутье» и начинает «чувствовать» грамматику языка. Владение родным языком и большой, разнообразный словарный запас — самые важные факторы, позволяющие ребенку понимать других и научиться правильно мыслить.

Внимательно прислушиваясь к словам, которые использует ребенок, вы сможете понять, какие представления об окружающем мире сформировались в его сознании к этому моменту. Так вы сможете оценить, чего можно ожидать от ребенка, а он благодаря этому будет лучше откликаться на ваши просьбы и предложения. На первых этапах освоения языка малыш открывает для себя, что у каждого предмета есть имя, и использует только существительные. Тем самым он показывает нам, что живет в предметном мире — иными словами, в мире видимых вещей, которые просто «существуют» (отсюда и название части речи — существительное). Начиная использовать в своей речи глаголы, ребенок показывает нам, что в его обиходе появилось понятие действия — в сознании ребенка мир усложняется, жизнь становится уже не просто «существованием», но процессом становления. С этим приходит первое понимание времени. На следующем этапе, когда малыш начинает употреблять прилагательные (например, «красивый», «большой», «тяжелый»), он тем самым показывает, что теперь его интересуют качества предметов, их «нюансы» и различия между ними. Когда в возрасте около трех лет ребенок начинает употреблять слово «я» и постепенно учится проводить различие между «я» и «ты», «мое» и «твое», он показывает, что начинает понимать: дру-

гие люди существуют сами по себе, независимо и отдельно от него. И, наконец, ребенок начинает использовать более абстрактные понятия, такие как «вчера» и «завтра», сначала «это», а затем «то», показывая, что он начинает понимать причинно-следственные связи.

Самое важное в воспитании для правильного развития речи — разговаривая с ребенком, подавать ему хороший пример. Ребенок быстрее научится воспринимать речь, если вы будете вслух проговаривать каждое свое действие, описывая, что именно вы делаете, и таким образом объяснять малышу, что он видит и чувствует. Например, «Сначала наденем твои носочки... А теперь штанишки». Ясно и увлеченно объясняя подобные вещи, вы поможете малышу научиться правильно произносить слова, которые он хочет выучить. Если вы будете разговаривать с ребенком, сюсюкая и искажая слова, то не поможете ему в развитии речи.

Если ребенок неверно произносит слова или неправильно строит предложения, помогите ему, произнося их правильно, но не слишком акцентируя это. Малыш быстрее и охотнее начнет говорить в такой обстановке, где он будет чувствовать себя комфортно и безопасно, где взрослые чутко и тактично относятся к его попыткам выразить то, что он хочет сказать.

Как мы уже говорили, маленькие дети лучше воспринимают музыкальную сторону языка и реагируют в первую очередь на интонации, с которыми произносятся слова. Читая детские стихи, большинство людей неосознанно используют более выразительные интонации, чем в обычной речи, и именно поэтому эти стихи так любят дети.

Ребенок сможет лучше выражать свои мысли и свободнее общаться с другими людьми, если близкие

слушают его действительно внимательно, невзирая на запинки и ошибки в словах. Зачастую вы с самого начала знаете, что хочет сказать вам малыш (например, по его жестам), но очень важно набраться терпения и дождаться, когда он полностью закончит фразу и скажет все, что хотел. Кроме того, умение внимательно слушать собеседника, не перебивая, — один из тех навыков, которые необходимо освоить еще в детстве. Этому может помешать постоянный фоновый шум радио, музыки или телевизора: ребенок учится обращать внимание на эти звуки и просто говорить поверх них. Кроме того, постоянная фоновая музыка может привести к тому, что малыш будет разговаривать слишком громко, и это войдет у него в привычку.

## Когнитивное развитие

Ребенок делает первые шаги в развитии мышления, перерабатывая ощущения и впечатления и формируя на их основе представления об окружающем мире. К первому году жизни ребенок добивается в этом больших успехов.

Образно говоря, в результате ощущения и восприятия кусочек внешнего мира занимает определенное место во внутреннем мире ребенка. Таким образом, с очень юного возраста ребенок собирает множество ощущений из внешнего мира через органы чувств; эти ощущения затем перерабатываются и «превращаются» во внутренние образы.

Если бы у маленького ребенка не развивалась память, любое ощущение было бы для него новым и неизвестным. Увидев в третий, четвертый или пятый раз погремушку, тарелку с едой или собаку, малыш постепенно начинает распознавать их, и это первый этап

развития памяти. Поначалу эти восприятия отделены друг от друга, но по мере того, как ребенок получает все больше и больше впечатлений, все больше и больше событий в его жизни складываются в одну общую картину. Так ребенок постепенно начинает понимать взаимосвязи между предметами и событиями. Дверь спальни открывается, входит мама или папа, и малыш радостно смеется — тем самым он показывает, что понимает, какие события последуют за этим. Он тянет ручки к маме или папе, ясно давая понять, что, по его мнению, должно произойти дальше, и это свидетельствует о зарождающемся мышлении.

У детей младшего возраста уже заметны признаки следующих этапов когнитивного развития. Ребенок продолжает изучать мир и делает новые открытия. Он быстро замечает различные взаимосвязи, и его познавательные способности постоянно совершенствуются. До четырех–пяти лет мышление ребенка остается тесно связанным с видимой действительностью и непосредственным окружением. Затем у ребенка начинает развиваться способность формировать независимые («абстрактные») мысли, не связанные с теми предметами, которые ребенок видит вокруг себя в этот момент.

Кроме впечатлений, полученных через органы чувств, важной основой для развития мышления у ребенка является язык: ребенок начинает мыслить, давая имена окружающим его предметам.

Можно сказать, что мышление подразумевает движение от одного понятия к другому и установление связей между ними. Сначала ребенок начинает понимать, кто такой «папа», а затем узнаёт, что значит «умываться». Потом он учится связывать «папу» и «умываться», и после этого может построить предложение «папа умывается». Выражение «ход мысли»

очень точно описывает происходящее в данном случае. Думая, мы перемещаемся в мире понятий и мыслей, и процесс мышления подобен движению по определенному пути от одного понятия (мысли) к другому. Когда маленькие дети размышляют вслух, ход их мысли можно проследить шаг за шагом.

Помимо окружающей действительности, ставшей внутренним переживанием благодаря ощущениям и органам чувств, внутренний мир маленького ребенка также окрашен верой в волшебство, которая очень характерна для этого возраста (так называемое «магическое сознание»). Эта вера возникает из восприятия образов, в которых действительность смешивается с фантазией — например, образа Деда Мороза, кладущего подарки под елку в новогоднюю ночь. Волшебный мир ребенка населяют ведьмы, великаны, гномы и ангелы, и все они для него реальны. Взрослые способны лишь одним глазком заглянуть в этот мир, поэтому составить о нем полное представление довольно сложно. В какой-то момент в детстве этот волшебный мир перестает существовать. У одних детей этот процесс протекает медленно и постепенно, и на коротком промежутке времени вы едва ли сможете заметить какие-либо изменения в их сознании, у других он может начаться внезапно и очень быстро закончиться.

Постоянный устойчивый ритм повседневной активности (распорядок дня) и вытекающая из него предсказуемость повседневной жизни очень помогают ребенку в познании мира и взаимосвязей между вещами. Чем больше внимания вы уделите этому, тем сильнее разовьется в ребенке внутренняя уверенность в себе.

Уважение к вере ребенка в волшебство также даст ему необходимую поддержку и ощущение защищен-

ности. Если в вашей жизни найдется место для великанов, ангелов, Деда Мороза, гномов и фей, вы войдете в мир ребенка, и он почувствует, что его понимают и ценят.

## Социальные навыки и эмоциональное развитие

В основе развития социальных навыков\* и эмоционального развития лежит развитие чувств. Самая важная особенность наших эмоций заключается в том, что они постоянно колеблются между двумя крайностями: приятно — неприятно, весело — грустно, красиво — некрасиво. Любое из широкого спектра наших чувств находится где-то между такими крайностями и в конечном итоге связано с базовыми переживаниями удовольствия или неудовлетворенности. Чувства маленьких детей особенно сильно привязаны к ощущениям комфорта и дискомфорта, и зависят от того, насколько комфортно ребенок чувствует себя телесно. По мере развития ребенка эти чувства постепенно становятся менее зависимыми от телесных ощущений малыша и оказываются все больше связанными с его окружением. Тогда же начинают развиваться чувства, связанные с симпатией и антипатией.

---

\* К социальным навыкам относят любые навыки, помогающие человеку взаимодействовать с другими людьми — общаться с ними, завязывать и поддерживать здоровые межличностные отношения, учиться, отстаивать собственные интересы, удовлетворять свои потребности и т. п. Процесс освоения навыков, необходимых для полноценной жизни в обществе, называют социализацией. Важной частью этого процесса является усвоение социальных норм и ценностей, поддерживаемых обществом психологических установок и моделей поведения. — *Прим. ред.*

Если рассматривать развитие социальных навыков и эмоциональное развитие ребенка в период от года до четырех лет, поворотный момент случается примерно в два с половиной или три года, когда ребенок начинает говорить о себе «я».

До этого момента малыш чувствует себя единым целым с окружающим миром, и поэтому, образно выражаясь, он говорит «да» всему, что встречает на своем пути, с увлечением исследуя этот мир. Однако это ощущение единения и согласия с миром очень быстро может смениться его отторжением, а увлеченность — унынием: именно так в маленьком ребенке просыпаются чувства. В этом возрасте ребенок может улыбаться, а через минуту уже плакать, при этом любая мелочь может отвлечь внимание малыша и заставить его снова улыбаться.

Еще одна характерная особенность этого периода развития состоит в том, что ребенок сосредоточен на самом себе и еще не очень общителен. Он пока не способен сопереживать другим, так как просто не понимает, что у других людей тоже есть чувства. Более того, он полностью поглощен собственными ощущениями и переживаниями, и развитие социальных навыков пока еще не началось.

Как уже упоминалось выше, одним из важных шагов на пути к самопознанию становится момент, в который ребенок начинает использовать слово «я». Так он демонстрирует, что у него установились совершенно иные отношения с миром и окружающими людьми, чем прежде. Ребенок больше не чувствует себя единым с окружающим миром; теперь он понимает, что является самостоятельным существом, отделенным от мира и других людей. Это совершенно новое для него ощущение. Малыш снова и снова вызывает у себя это

чувство обособленности от мира, постоянно повторяя «нет», — до тех пор, пока это ощущение не разовьется в нем настолько, что сможет существовать и без произнесения слова «нет». После этого период так называемого «детского упрямства» заканчивается.

Примерно с трех лет устанавливается определенный баланс между «да» и «нет». Дети становятся более отзывчивыми и послушными, выполняют установленные правила и часто помогают другим. К тому времени, когда ребенок начинает ходить в ясли или детский садик, он обычно уже ощущает себя отдельным человеком среди других людей. Малыш уже умеет хорошо вести себя в общественных местах, у него появляется потребность играть с другими детьми и соответствующие способности для этого.

У всех детей проявляется сильное желание видеть окружающий мир целостным и совершенным. Если что-то сломалось, это надо починить. Если кого-то из членов семьи нет за столом во время ужина, его надо найти и посадить за стол. Если начинается ссора или кто-то явно расстроен, малыш хочет всех помирить и все уладить. Иногда может показаться (особенно в период, когда ребенок постоянно говорит «нет»), что это стремление к совершенству полностью вытеснено противодействующим ему стремлением к разрушению, которое тоже есть в каждом ребенке — желанием ломать вещи, чтобы лучше их изучить, стремлением экспериментировать и проверять «на прочность» границы дозволенного. По этой причине на этом этапе важно распознавать проявления у ребенка противоположного стремления «сохранения целостности» и поддерживать его.

Если вы сможете создать дома такую атмосферу, в которой все члены семьи прислушиваются друг

к другу, уважают и ценят других людей и бережно относятся к домашним вещам, то упомянутый выше социальный навык будет развиваться у ребенка должным образом.

Кроме того, важно, чтобы ребенок научился справляться с проблемами, возражениями и разочарованиями, с которыми сталкивается каждый из нас в повседневной жизни. Это необходимо и для формирования здоровой психики, и для развития социальных навыков. В качестве некоторых примеров можно привести умение ждать, делиться, справляться с завистью и переживать неудачи, когда что-то идет не так. Более подробно мы поговорим об этом в следующей главе.

## *Страх*

Одно из чувств, которые испытывает каждый ребенок, — это страх. Впервые ребенок начинает ощущать его в возрасте около года, когда привязывается к определенному человеку и боится с ним расставаться. Степень проявления подобных страхов очень индивидуальна. Это признак перемены в сознании. Человек, не участвующий в воспитании ребенка, признается чужим и отвергается. Потребность в защите и знакомом окружении в этот период выходит на первый план. Сильная привязанность ребенка к воспитывающему его взрослому становится очевидной. По мере того, как малыш научится сближаться и устанавливать связи с другими людьми, он станет спокойнее.

Степень проявления чувства страха также в большой степени зависит от развития воображения. Первые признаки развивающегося воображения становятся заметны у ребенка в возрасте около трех лет: например, плед может стать палаткой, если залезть

под него. Одновременно с воображением начинает развиваться и память. Порой это приводит к тому, что события, произошедшие за день, с наступлением ночи принимают в сознании ребенка самые замысловатые формы, что может довольно сильно напугать малыша. В следующих главах мы поговорим об этом подробнее.

И, наконец, ребенок может испытывать страх, если для него установлены слишком свободные границы в поведении, и он становится, так сказать, заправилой в доме. Такие дети, на первый взгляд, не приемлют правил, не умеют внимательно слушать и ведут себя довольно самоуверенно, хотя, по словам их же родителей, на самом деле они крайне ранимы и чувствуют себя очень неуверенно.

Что могут сделать родители, чтобы поспособствовать здоровому социальному и эмоциональному развитию ребенка?

Самое важное — создать для него «уютное гнездышко». Оно означает, что ребенок будет чувствовать себя в безопасности и при этом обладать достаточной смелостью, чтобы изучать окружающий мир, а также сможет укреплять уверенность в своих силах, преодолевая препятствия.

Подаваемый вами пример тоже очень важен. Ребенок очень чутко реагирует на настроение родителей и атмосферу в семье. Если вы сами будете излучать оптимизм, заниматься своими делами с увлечением и энтузиазмом и вести себя уверенно, то тем самым укрепите в ребенке позитивное отношение к окружающему миру. В достижении этой цели вам поможет еще кое-что: вы можете создать для ребенка такую среду в определенной части дома, в которой он может

делать все, что захочет, не сталкиваясь с постоянными запретами или ограничениями.

Когда ребенок учится преодолевать препятствия и справляться с разочарованиями, ему необходимо иметь перед глазами достойный пример в лице родителей. Спокойно справляясь со сложными ситуациями, вы подадите малышу гораздо лучший пример, чем если будете срываться по пустякам или, наоборот, отмахиваться от проблем, потому что вам не хочется ими заниматься. Если вы будете честны с самим собой и трезво посмотрите на сложившуюся ситуацию, то обязательно сможете найти наилучшее решение. Если вы способны трансформировать проблемы и разочарования в нечто значимое и позитивное, то тем самым поможете ребенку развить уравновешенность в эмоциональной жизни. Так он сможет научиться перерабатывать разнообразные впечатления на протяжении всей последующей жизни, ведь в этом процессе чувства играют ключевую роль.

Кроме создания «уютного гнездышка» и подачи достойного примера, важно внимательно слушать ребенка и наблюдать за ним, чтобы понимать, что происходит в его мире, и знать, например, чего именно он боится. Тогда вы сможете объяснить ему, что происходит, и зачастую это становится первым шагом к решению его проблем или избавлению от страхов.

И, наконец, в развитии социальных навыков ребенку поможет четкое руководство его жизнью с вашей стороны, ваша инициативность и авторитет. Если вы будете излишне строгим и жестким, малыш может стать слишком пассивным из-за страха лишиться вашей любви; в результате может пострадать его самооценка, и чувство собственного достоинства будет подорвано.

Если же вы не будете направлять жизнь ребенка в нужное русло в достаточной степени, ребенок привыкнет делать только то, что ему хочется, и в результате это приведет к неуверенности в себе и неспособности принимать правила и следовать им.

Если вы сможете найти золотую середину между этими двумя крайностями, ребенок научится следовать социальным правилам, а его сознание будет развиваться на основе его собственного чувства ответственности.

Тесная связь с ребенком, необходимая в первые годы его жизни для того, чтобы руководить жизнью ребенка и направлять ее, также крайне важна и в последующие детские годы. Чтобы развить хорошие социальные навыки, ребенок должен научиться выполнять просьбы и требования старших, а также контролировать себя, если что-то идет не так, как ему хочется. Если у родителей установилась тесная связь с ребенком, такой ребенок будет охотнее слушаться и контролировать себя, чем те дети, у которых такая связь с родителями нарушена. Кроме того, такая связь также придает малышу смелости отдалиться от родителей, чтобы получить возможность лучше узнать себя.

## Развитие воли

Вам придется постоянно сталкиваться с проявлениями собственной воли ребенка, которая всегда направлена наружу и выливается в то или иное действие — в отличие от мышления, о котором говорилось выше и которое целиком замыкается во внутреннем мире ребенка.

До четырех лет воля ребенка в основном проявля-

ется в волевых импульсах и побуждениях; в этом возрасте малыш еще не способен управлять собственной волей. Действия ребенка в основном определяются примерами, которые он видит в своем окружении.

Тот факт, что воля ребенка проявляется импульсивно, становится особенно очевиден в период «детского упрямства», когда малыш постоянно настаивает на выполнении своих желаний. При ближайшем рассмотрении становится ясно, что на самом деле в это время он становится жертвой «собственной воли». Упрямство выражается прежде всего в противопоставлении себя миру ради самого этого противопоставления, и ребенок может быстро оказаться в ловушке этой модели поведения. На самом деле, речь о свободной воле человека здесь не идет.

Ребенок в этом возрасте пока еще не обладает собственной свободной волей, и, если взрослые начнут что-либо от него требовать (особенно если они будут делать это слишком настойчиво), возникнут проблемы, ведь малыш еще не знает, как реагировать на это, и потому замыкается в себе. В такие моменты может казаться, будто он не желает отвечать или просто не слушает, но именно такое поведение в первую очередь демонстрирует неспособность ребенка справиться с предъявляемыми требованиями. Подобные сложные ситуации будут возникать реже, если организовать окружение ребенка таким образом, чтобы взаимодействие с ним приносило малышу радость, и делать акцент на том, что ребенку *позволено* делать. Ключевыми последствиями в таком случае будут хорошие привычки, приобретенные ребенком, и четкие, понятные ему границы. В период «детского упрямства» придерживаться этой рекомендации бывает крайне сложно, и мы подробно обсудим это далее (см. стр. 62).

В свете сказанного выше надо иметь в виду, что проблемы возникнут, даже если вы спросите маленького ребенка, чего ему хочется, и, например, предложите ему выбрать из нескольких вариантов, с чем именно сделать для него бутерброд. Маленький ребенок не способен принять такое решение, и поэтому хочет всё и сразу; в результате в душе ребенка возникает интенсивная и мучительная внутренняя борьба. Нельзя предлагать маленькому ребенку принимать решения, потому что в таких случаях вы просите его сделать то, на что он еще не способен. Кроме того, на связанную с этим внутреннюю борьбу уходят ценные жизненные силы ребенка, которые в этом возрасте необходимы для здорового физического развития.

Поэтому вы должны самостоятельно принимать решения, исходя из того, что, *по вашему мнению*, лучше всего подходит ребенку. Это совсем не просто, и для многих родителей совершенно не очевидно, так как им кажется, что обсуждать решения с ребенком и давать ему возможность выбрать — лучше, чем ограничивать малыша и все решать за него. Вы должны видеть, что лучше всего подходит для вашего ребенка, хотя далеко не всегда вы будете уверены в этом. Вы должны понять, что взяв на себя принятие решений, вы создаете у ребенка ощущение защищенности и уверенности.



Эту книгу хорошо дополняет другая книга Польтен Бом и Махтельд Хубер — «Ребенок от рождения до года. Практическое руководство по уходу и воспитанию».

192 страницы,  
более 30 черно-белых иллюстраций.

Перевод с голландского.

Первый год жизни ребенка обычно оказывается для родителей самым сложным: в этот период они сталкиваются с множеством самых разных проблем — от организации правильного питания и распорядка дня до выбора подходящих игрушек и графика вакцинации — особенно если это первый ребенок в семье.

Это практическое руководство содержит всю необходимую информацию о развитии ребенка и уходе за ним в первые двенадцать месяцев после рождения: особенности психомоторного развития, питание, режим сна и бодрствования, меры безопасности, подходящие игрушки и игры, типичные расстройства и заболевания, их лечение и профилактика, создание благоприятной среды для развития ребенка и формирования первых впечатлений.

Эта книга — идеальный экспресс-курс для молодых родителей, незаменимый справочник для семей, воспитывающих нескольких детей, и отличный «курс молодого бойца» по уходу за детьми для мужчин.



Подробная информация  
и фрагменты книги  
на веб-сайте издательства  
«Добрая книга».