

Практическое руководство

Вы учитесь не тому, что вы сами знаете, — вы учитесь тому, что вы сами собой представляете.

Жак Дежарден

Предисловие

Вторая часть книги представляет собой практическое руководство, сборник упражнений и советов, цель которых — стимулировать развитие ребенка от рождения до школы и даже после поступления в нее. Изучив данное пособие, вы сможете им пользоваться, как хозяйка — поваренной книгой.

Упражнений очень много, но совершенно не обязательно делать их все — скорее, это даже нежелательно. Пожалуй, их следует рассматривать как советы, подсказки, которые должны развивать ваше воображение. И уж ваше дело — составлять меню, но, как и в кулинарном искусстве, оно должно быть сбалансированным! И, конечно же, индивидуальным: каждый ребенок заслуживает личного подхода, и он, безусловно, должен его получить.

Гораздо лучше все делать понемногу и тщательно. Качеству нужно отдавать предпочтение перед количеством. Всегда найдутся родители, которые сделают больше или меньше вас. Все это не имеет никакого значения. Постоянно оглядываться на то, что скажут и сделают другие, — далеко не лучший метод воспитания.

Я не считаю, что нужна обязательная ежедневная программа занятий, как полагают некоторые. Часто

родители стремятся, чтобы их ребенок одновременно осваивал множество различных предметов. В результате он вынужден каждый день заниматься всем понемногу и его жизнь превращается в каторгу. В то же время надо постоянно представлять себе, что было сделано и что нет за данный отрезок времени. Поэтому наиболее подходящим базовым временным периодом мне кажется неделя. Необходимо составить расписание занятий, которые вы бы хотели проводить со своим ребенком один или несколько раз в неделю. Такая программа послужит определенным эталоном, который, разумеется, не всегда будет выдерживаться, поскольку обязательно надо оставлять время на непредвиденные обстоятельства и не помещать ребенка в слишком жесткие рамки. Если в течение одной недели вы что-нибудь не выполните, то у вас будет возможность сделать это в следующую неделю. Не старайтесь добиваться эффективности любой ценой. Не считайте, что вы обязаны использовать каждое мгновение, проведенное с вашим малышом, «с максимальной пользой». Если постоянно думать о том, что необходимо чем-то с ребенком заняться, то ваши отношения с ним неминуемо станут нездоровыми. Поймите, что моменты молчания или расслабления не менее благоприятны для общения, чем моменты напряженного внимания и сосредоточения. Когда я читаю дочке сложный текст, она нередко говорит: «Я пойду полежу, мама, но я тебя слушаю, ты продолжай!»

Не забывайте: гораздо эффективнее, чем ежедневные собственно «уроки», вашего ребенка формирует вся совокупность различных знаний, полученных им в повседневной жизни. Если в вашей памяти постоянно будет то, что малыш уже знает, и то, что он мог бы еще узнать, вы всегда можете совершить «безболезненный» обмен, который послужит прекрасным стимулом для занятий. И тогда уроком для ребенка будет просто то время, когда он систематизирует полученные знания или использует их на практике. Если малыш утратил интерес к тем или иным занятиям, не получает от них истинного удовольствия и не движется вперед, прекратите уроки

на несколько недель или даже месяцев. Не впадайте в отчаяние: это совершенно нормально. Нужно время, чтобы знания «отстоялись». И когда вы после перерыва возобновите занятия, то сами увидите, какие успехи начнет делать ваш ребенок.

Чтобы помочь вам пользоваться этим пособием как своеобразным справочником, скажу несколько слов о его структуре:

- изложение всей системы воспитания разделено на главы в зависимости от области знания;
- в главах выделены этапы обучения;
- этапы, в свою очередь, разделены на упражнения;
- каждое упражнение имеет свое название, позволяющее его быстро найти.

В каждой главе объясняется, как именно нужно давать материал — с самого рождения ребенка или к концу первого года жизни. Это не означает, что с детьми поздно начинать занятия в три, четыре, пять или шесть лет. Все они проходят одни и те же этапы развития независимо от возраста. Разница в том, что нам кажется, будто чем дети старше, тем лучше они воспринимают то, чему их учат. Поэтому каждый раз, собираясь приступить с ребенком к занятию чем-то новым, выбирайте такой момент (лучше как можно скорее после его рождения), когда вы почувствуете наиболее заинтересованную его реакцию. Ведь чем меньше ребенок, тем труднее ему показать вам, что он понимает то, о чем вы с ним говорите.

При чтении этого руководства из-за быстрой смены упражнений может показаться, что все должно развиваться в каком-то бешеном темпе. На самом деле ничего подобного нет. Вся система рассчитана на многие годы, и ее можно использовать еще долго после поступления в начальную школу.

Помните, что успехи, достигнутые ребенком в какой-либо одной области знаний, помогают развитию всех способностей в целом, и это поможет ему позже успешно овладевать и другими дисциплинами. Совершенно не нужно делать из ребенка чемпиона, виртуоза или

Сесиль Лупан
*Поверь в свое
дитя*

124/125



ЧАСТЬ II
Предисловие

гения (правда, в последнем случае не нам решать), но абсолютно точно, что стимуляция в первые годы жизни компенсирует индивидуальные слабости натуры и развивает природные способности. Вам работать с этим пособием. Желаю удачи!

Размеры, которые я привожу при описании пособий и оборудования для детской комнаты, даются в качестве примера. Не считайте, что именно эти цифры следует соблюдать.

Глава 1

Первый год жизни

В течение первого года жизни вашего ребенка очень важно правильно выработать свое поведение, о чем я писала в главе «Метод поэтапного обучения».

Ниже вы найдете советы, как создать обстановку, стимулирующую развитие новорожденного. Это отнюдь не исчерпывающие рекомендации, а скорее ряд подсказок, будоражащих воображение родителей. Ничему не надо следовать буквально, тем более не нужно заставлять себя делать больше, чем хочется вам самим. Но, конечно, существуют такие дисциплины, как плавание и музыка, для занятий которыми ребенка нужно готовить с самого рождения (специальные упражнения находятся в соответствующих главах).

Наиболее важным пунктом является то, что Энгельман называет «витамином роста», то есть любовь, нежность. Повторять прописную истину, что нужно любить свое чадо, просто глупо, но важно помнить: для

гармонического развития ребенок нуждается в защите. А ощущение защищенности появится у него только в том случае, если он будет чувствовать каждый день, что родители его любят. Несомненно, эти слова относятся к личностям интровертным и сдержанным. Важно, чтобы такие родители понимали, что сохранять подобное отношение к своему ребенку постоянно нельзя. Если вы не экстраверт, то в следующих трех обстоятельствах рекомендуется стать им: в проявлениях любви, в манере разговора с ребенком и в проявлении энтузиазма. Иногда с малышом разговаривать трудно, поэтому взрослые предпочитают его просто брать на руки и смотреть на него молча. Такие моменты, конечно, тоже очень важны; не нужно болтать без умолку, но и молчать как рыба во время вашего общения с ребенком наедине тоже не рекомендуется.

В течение первого года жизни процесс воспитания сосредоточивается на четырех основных задачах:

- 1) помочь ребенку обрести положительное осознание самого себя и своего окружения;
- 2) стимулировать, насколько это возможно, все его пять чувств;
- 3) поощрять ребенка развивать свою двигательную активность;
- 4) заложить основы языка.

Положительное осознание



Все относящееся к первому пункту подробно рассматривалось в первой части книги. Изложенные там рекомендации можно сформулировать следующим образом: проявлять свою любовь к ребенку как словесно, так и физически, поощрять любые усилия, сделанные им, радоваться его успехам, не давать малышу плакать (принцип «плачет, и пусть, ничего с ним не сделается» совершенно недопустим). Большинство психологов согласны — «испортить» ребенка в возрасте до одного-двух лет невозможно. У него еще нет сознания, необходимого

Сесиль Лупан
*Поверь в свое
дитя*

126 / 127



часть II Глава 1
Первый год жизни

для «шантажирования» старших, что характерно для «испорченных» детей. В самом начале жизни малышу не следует навязывать жесткие рамки; он еще не созрел, ему еще многое предстоит открыть. Младенцу можно дать поголодать, когда ему не хочется есть, и ощутить желание спать, когда ему этого хочется. Родители должны научиться чувствовать разницу между плачем ребенка, который хочет спать, и другими случаями, когда ребенок с помощью плача зовет на помощь. Если вы этого не поймете, то ваша жизнь станет невыносимой. Найти равновесие между хорошим самочувствием малыша и остальной семьи совершенно необходимо, но для каждой семьи это достигается особо и очень трудно.

Стимулирование пяти чувств

Вот некоторые советы, которые, без сомнения, подскажут вам новые идеи.

Зрение



Состояние высвобожденной двигательной активности. Изучение поведения новорожденных показало, что, в противоположность общепринятому мнению, младенцы с самого рождения способны совершать активные действия, если они находятся в состоянии так называемой высвобожденной двигательной активности. Самым большим препятствием на пути к этому является то, что новорожденный еще не держит голову и потому не может контролировать свое состояние. Помните, что, когда вы играете с грудным малышом, его головку нужно поддерживать — тогда ребенок сможет спокойно рассматривать ваше лицо или предмет, который вы ему показываете.

Гримасы. Человеческое лицо очень интересует новорожденного. Когда вы держите его лицом к себе, делайте движения, которые ребенок мог бы наблюдать (напри-

мер, открывайте рот, высовывайте язык, закрывайте глаза), и сопровождайте все это смешными звуками. Они могут возбудить его любопытство.

Одноцветные предметы. Предметы, с которыми малыш чаще всего играет, должны быть ярких цветов. Показывайте их ребенку по очереди (сначала можно дать сразу два предмета, потом добавлять по одному), руководствуйтесь своими внутренними ощущениями и реакцией малыша. Не забывайте разговаривать с ним, это должно войти в привычку: «Посмотри, какая она красная! О! Замечательно! Вот какая она красная! Правда? Ты видишь ее? Это красная рыбка! У Камиллы красная, красная, красная рыбка!»

Украшение кровати. Не забывайте, что ребенок часто просыпается, а вы об этом даже не подозреваете. Прикрепите к стенкам его кровати кусочки ткани, бумаги или пластика, так как примерно до шести недель головка малыша всегда повернута вбок — независимо от того, лежит ли он на спине или на животе. Как только малыш научится хватать, уберите все, чем он может пораниться, что может проглотить и обо что удариться.

Зеркала. Поместите зеркала по бокам и в изголовье кровати ребенка: в них будут отражаться его движения, и это расширит его мир.

Мобиль. Прикрепите мобиль или длинную резинку, к которой подвесьте разные предметы (чайную ложку, погремушку, кольцо и т. п.) так, чтобы малыш мог их достать. Позже вы можете заменить эту «подвесную конструкцию» гимнастическим набором для кровати.

«Шахматная доска». Когда ребенок находится на полу или на большом специальном мате, положите перед ним, например, вертикальную дощечку (80×60 см), расчерченную на клетки (5×5 см) — черные и белые. Это поможет младенцу фокусировать свой взгляд.

Иллюстрированные карточки. Подготовьте карточки размером 30×30 см. На одних карточках нарисуйте кружки (около 15 см в диаметре, ярких цветов), на других — черные геометрические фигуры (квадрат, треугольник, круг и т. п.). На карточки большего размера

Сесиль Лупан
*Поверь в свое
дитя*

128 / 129



часть II Глава 1
Первый год жизни

наклейте изображения животных, знакомых предметов и т. п. Для начала вполне достаточно сделать по шесть карточек каждого типа. Разложите их вокруг малыша. Следите, чтобы около младенца всегда находилось много (но не слишком) предметов, на которых он может задерживать взгляд, и регулярно меняйте их.

Играйте с ребенком. Карточки нужно использовать так же, как упоминавшиеся выше одноцветные предметы. Усадите малыша к себе на колени или на подушки (следите за тем, чтобы головка не болталась) и покажите ему 3–6 карточек одного типа. Меняйте их быстро, чтобы ребенку бросались в глаза различия, поскольку именно они заставляют малыша фиксировать взгляд.

Механизм движения зрачка необходимо развивать, чтобы повысить у ребенка остроту зрения. Можно ускорить процесс, заставляя работать диафрагму зрачка: пойдите с ребенком в темную комнату, зажгите и потушите свет несколько раз подряд.

Бытовые сцены. Когда вы чем-то заняты, посадите малыша рядом с собой, чтобы он наблюдал, как вы двигаетесь, или перенесите его туда, где происходит какое-то движение.

Слух



Приучайте малыша к звуковым контрастам. Вы должны много петь ребенку. Подбирайте не только тихие, медленные, но и громкие, веселые мелодии. Разговаривая с малышом, почаще меняйте интонацию. Не стесняйтесь заниматься звукоподражанием и издавать звуки, которые считаются неприличными!

Высокие и низкие звуки. Заставьте ребенка почувствовать различие между ними. Например, зазвоните сначала в маленький колокольчик, а затем в колокол побольше; ударьте по хрустальному бокалу, а потом стукните по кастрюле; свистните, после чего постучите в дверь и т. п. Переходите от одного звука к другому много раз и объясните малышу, какой звук называется

самым высоким, а какой — самым низким. Чтобы он почувствовал разницу, изобразите эти звуки голосом (слово «высокий» произнесите на высокой ноте, а слово «низкий» — на низкой).

Не создавайте вокруг ребенка атмосферы тишины, даже во время сна. Но в то же время следите, чтобы не было постоянного шума.

Аудиозаписи. Ничто не может заменить непосредственного общения и человеческих контактов. Однако когда ребенок остается один, включите ему записи различных музыкальных произведений или песни на тех языках, которым вы хотите научить его.

Сесиль Лупан
*Поверь в свое
дитя*

130/131



часть II Глава 1
Первый год жизни

Осязание и хватание



Заставьте кожу малыша испытывать различные ощущения. Массируйте кожу нежно, гладьте ее, например гусиным перышком, похлопывайте плотной губкой и т. п. Чтобы ребенок знал, как называются части его тела, обращайтесь внимание малыша то на ножку, то на ручку, то на животик.

Лоскутное одеяло. Сделайте такое одеяло из кусочков ткани разной фактуры (бархата, атласа, тюля, грубого полотна и т. п.). Дайте его ребенку в качестве игрушки, чтобы он «тренировал» свое осязание.

Яркие рукавички. Чтобы развить хватательный рефлекс, управляемый взглядом, нужно, чтобы малыш понял, что у него есть руки. Для этого сшейте яркие рукавички, отличающиеся по цвету от его одежды: возьмите маленькие носочки, отрежьте переднюю часть и сделайте сбоку отверстие для большого пальца. Наденьте рукавички на ребенка. Зеркала, установленные в кровати, усилят эффект.

Побуждайте ребенка хватать предметы, а затем потихоньку отбирайте их у него, осторожно вытягивая из рук. Важно, чтобы малыш как следует вцепился в такой предмет. Если ему понравится эта игра, дайте ребен-

ку палочку и научите его висеть на ней. Затем приучите малыша брать и отдавать предмет.

Вкус и обоняние



Не препятствуйте ребенку и не подшучивайте над ним. Желание познать окружающий мир у младенца гораздо острее, чем у взрослого. Не мешайте малышу в этом и не подсмеивайтесь над ним. Совершенно нормально, что ребенок нюхает все и стремится попробовать на вкус тоже все. Для него все пять чувств имеют одинаковое значение.

Домашние запахи. Возьмите малыша с собой на кухню, когда там готовится еда, дайте ему познакомиться с ароматами ванной комнаты и запахами сада.

Запахи растений. Сделайте маленькие мешочки из ткани и наполните их травами и веществами с характерными запахами (ваниль, морские водоросли, анис, лаванда, базилик и т. п.). Затем плотно завяжите мешочки и напишите на них название того вещества, которое в них хранится. Дайте ребенку понюхать мешочек и назовите то, что в нем лежит. Возможно, вы удивитесь, когда увидите, что малышу больше нравится запах морских водорослей, чем ванили. Не бойтесь подбирать для таких занятий запахи, которые вам кажутся неприятными.

Еда. Для развития вкусовых ощущений огромную роль играет еда. Ставьте перед ребенком до обеда или на десерт тарелку, наполненную кусочками разной пищи: моркови, яблока, хлеба, то есть всего того, что окажется под рукой. И называйте ему, что он ест.

Предметы для жевания. Дайте младенцу предметы различной плотности, которые бы он мог грызть или жевать.

Использование в качестве игрушек различных вещей. Для игры ребенку можно предложить какие-нибудь предметы домашнего обихода — чайную ложку, стаканчик, пустую катушку, старый каталог, носок, шапку и т. п. Но не давайте одновременно больше трех-четырех

предметов и меняйте их, когда увидите, что они малышу надоели.

Двигательная активность



Полное развитие двигательной активности может наступить у ребенка при ускоренном развитии в три года, при обычном — в шесть лет, при позднем — в девять. Так как это очень важный аспект воспитания, то ему посвящена отдельная глава (см. главу «Двигательная активность»).

Речь



Упражнения и советы для развития у ребенка разговорной речи в течение первого года жизни изложены в главе «Развитие речи и поэзия».

Последующие годы

Отношение к ребенку сохраняйте таким же, каким оно было весь первый год его жизни. Будьте уверены: ваш малыш оценит его.

Присутствие. Ребенку необходимо в течение большей части дня ощущать присутствие любящего его человека.

Живой голос. Следите за тем, чтобы голоса, звучащие по радио и телевизору, и записанные голоса не вытеснили живой речи. Записанная и живая речь должны звучать попеременно.

Жизненное пространство малыша. Не ограничивайте его одним квадратным метром. Разрешайте младенцу играть в самых неожиданных местах (в кухонном шкафу, на лестничной площадке...), но, разумеется, под вашим присмотром.

Поощряйте любопытство ребенка. Выработайте такую систему поведения, которая бы, с одной стороны,



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

