

Стимуляция нервно-психического развития

В возрасте 1-3 месяца Сразу хотелось бы заметить - ни многостраничный труд, ни тем более единичная статья не в состоянии вместить не только описание, но и простое перечисление всех развивающих психику и моторику малыша действий родителей и близких людей. Даже если этому малышу нет еще и трех месяцев:). Потому что не существует, да и не должно существовать предела фантазии любящих и заботливых родителей, желающих вырастить своего ребенка здоровым, красивым и смышленным.

Всем, кто действительно готов затратить максимум усилий для достижения этой цели, не помешает ознакомиться с замечательной книгой Билла и Марты Серзов - в ней можно обнаружить не только полезные практические советы, но и потрясающую в своей убеждающей мощи идею сверхценности неразрывной связи между родителями и малышами. Эта идеология даст принявшему ее силы и способности сделать все именно так, как нужно. Потому что книга действительно способна научить матерей и отцов интуитивно принимать единственно верные решения в непростых ситуациях, коими, как известно, родительский труд буквально изобилует...

А пока что можно ознакомиться с ориентировочным минимумом развивающих воздействий, который обязателен и необходим - лишенные этого малыши и их родители имеют серьезные шансы в будущем познакомиться с грустным медицинским термином "психо-сенсорная депривация". А это знакомство, поверьте, совершенно излишне. Итак, необходимый минимум для развития ребенка первых трех месяцев жизни:

Разговаривайте с ребенком - используйте для этого периоды его бодрствования. Интонации голоса должны быть, конечно же, нежными и ласковыми, сама речь - спокойной и лишенной негативной энергии (грудные дети таковую парадоксальным образом ощущают). Впрочем, соблюдение этих условий "подстраховано" самой природой: давно замечено, что большинство людей, разговаривающих с маленьким ребенком, "автоматически" начинают улыбаться, переходить на более высокие речевые тональности, да еще и искусственно смягчать звуки, как бы подражая "детскому" произношению:).

В идеале малыш должен слышать голоса разного тембра - так что было бы замечательным, если бы с ним периодически "беседовали" не только матери, но и отцы, старшие братья, сестры, бабушки, дедушки и другие домочадцы.

Помимо разговоров, ребенку крайне полезно слышать еще и родительское пение - последнее замечательно способствует более быстрому и эффективному знакомству малыша с богатым разнообразием звуков речевого диапазона и ритмикой. Что петь - не так уж и важно, главное - как петь. А петь, естественно, нужно "с душой" - и ребенок это непременно оценит по достоинству:.) И еще один момент - во время разговора и пения не всегда нужно стоять напротив ребенка, поддерживая прямой зрительный контакт. Иногда следует и прогуляться вокруг его кровати, "выпасть" из поля зрения малыша - пусть растущий мозг учится локализовать источник звука.

Вышеперечисленные действия родителей способствуют становлению работы слухового анализатора малыша, положительно влияют на развитие его эмоциональной сферы и обладают еще целым рядом весьма полезных эффектов.

Не меньшего родительского внимания требует и зрительный анализатор малыша - помимо уже упоминавшегося контакта "глаза в глаза", практикуемого с первых суток жизни, к возрасту 8-10 дней следует начинать активно стимулировать реакцию слежения у ребенка. Для этого можно использовать яркие игрушки, демонстрируемые на расстоянии 50 - 70 см от груди маленького человека. Желательно, чтобы игрушки были еще и звучащими. Перемещая такую "шумящую" погремушку вправо-влево, вверх-вниз, Вы и стимулируете реакцию слежения. Вместо игрушки можно использовать... себя:.) Для этого пойте, говорите и одновременно ходите туда-сюда - как это предлагалось в предыдущем абзаце. К концу первого месяца жизни помимо таких периодических занятий, нужно еще и снабдить малыша "стационарным" зрительным раздражителем - подвесить яркую, но не особенно многоцветную игрушку размером 6 - 8 см в его кроватке. Кстати, лучше действительно подвесить одну игрушку, предоставив таковой возможность движения в стороны, чем завесить все поле зрения ребенка многоцветной и практически неподвижной гирляндой из погремушек. Все хорошо в меру, как говорится:.)

Эффективно развивать

эмоциональную такого маленького ребенка невозможно без поддержания тактильного контакта "тело к телу" - а потому следует непременно носить ребенка на руках. До полуторамесячного возраста это лучше делать в горизонтальном положении, после - в вертикальном, поддерживая под грудь и ягодицы. Последнее не просто развивает у малыша умение удерживать голову вертикально, но и открывает ему новые возможности для знакомства с миром. А в этом мире на глаза ему должны частенько попадаться уже упоминавшиеся выше улыбающиеся, ласково разговаривающие, а также поющие добрые и нежные песни "лица" взрослых. И тогда с эмоциональным тонусом у малыша все будет в порядке - в ответ на тепло родительских рук и доброжелательное общение он непременно ответит первой улыбкой. А потом и второй, третьей...</p><p> Развитие моторики у малыша первых трех месяцев жизни - также дело чрезвычайно важное. Думается, нет смысла дублировать описание действий, развивающих эту самую моторику - с таковым можно ознакомиться в статьях данного Календаря, посвященных массажу, рефлексорным и другим физическим упражнениям. Выполняя изложенные там рекомендации, Вы можете быть спокойны: для развития двигательной сферы малыша делается достаточно. Впрочем, это, конечно же, не предел - и если имеется желание делать больше, то, как говорится, в добрый путь!

В возрасте 4 - 6 месяцев</p><p> И вновь мы вынуждены повторить - ни многостраничный труд, ни тем более единичная статья не в состоянии вместить не только описание, но и простое перечисление всех развивающих психику и моторику малыша действий родителей и близких людей. Потому что не существует, да и не должно существовать предела фантазии любящих и заботливых родителей, желающих вырастить своего ребенка здоровым, красивым и смышленным.</p><p> Всем, кто действительно готов затратить максимум усилий для достижения этой цели, не помешает ознакомиться с замечательной книгой Билла и Марты Серзов - в ней можно обнаружить не только полезные практические советы, но и потрясающую в своей убеждающей мощи идею сверхценности неразрывной связи между родителями и малышами. Эта идеология даст принявшему ее силы и способности сделать все именно так, как нужно. Потому что книга действительно способна научить матерей и отцов интуитивно принимать единственно верные решения в непростых ситуациях, коими, как известно, родительский труд буквально изобилует...</p><p> А пока что предлагаем Вам ознакомиться с ориентировочным минимумом развивающих воздействий, который обязателен и необходим - лишенные этого малыши и их родители имеют серьезные шансы в будущем познакомиться с грустным медицинским термином "психо-сенсорная депривация". А это знакомство, поверьте, совершенно излишне. Итак, необходимый минимум для развития ребенка возраста 4 - 6 месяцев:</p><p> Непременно продолжайте разговаривать с малышом - но уже не так, как раньше, а более информативно - рассказывая ему различные простые по сюжету истории, называя и показывая части тела и различные предметы обстановки. Не беда, что ребенок 4 - 6 месяцев еще физиологически не готов к уверенному овладению так называемой сенсорной речью - все это непременно пойдет на пользу в будущем. Периодически меняйте интонации, приучая ребенка различать эмоциональную окраску речи - при этом в общении должны безраздельно царить позитивные эмоции, конечно же. Зовите ребенка по имени - чем чаще, тем лучше. Добивайтесь того, чтобы малыш "говорил" с Вами - стимулируйте у него ответные гуление и лепет.</p><p> Помимо информативности, разговоры с малышом этого возраста должны отличаться еще и, с позволения сказать, определенной... хитростью:) Под хитростью в данном случае понимается стимулирование у ребенка навыка обнаружения источника разговорной речи, расположенного вне прямой видимости малыша. Так что нужно регулярно "завязывать разговор" с ребенком, стоя не прямо перед ним, а находясь где-то в стороне. Малыши очень любят играть в прятки, так что Ваши усилия будут обязательно оценены по достоинству. Впрочем, для развития умения локализовать источник звука полезно не только разговаривать таким "хитрым" образом, но и включать музыку, греметь погремушкой, звенеть в колокольчик и т.п.</p><p> Старайтесь максимально разнообразить спектр слышимых ребенком звуков. Период с 4 до 6 месяцев - это время, когда родителям не помешает прогуляться по магазинам в поисках всевозможных детских металлофонов, бубнов, простеньких электронных синтезаторов, а также компакт-кассет, дисков и прочих носителей разнообразной музыкальной информации. Пусть в жизни ребенка появится музыка - причем, музыка разная: исполняемая родителями "вживую" (неважно, наступал ли последним медведь на ухо, или не наступал) и музыка профессионально исполненная, записанная на что-либо и проигрываемая на чем-либо. Пусть это будет как специальная "детская" музыка, так и музыка вполне "взрослая" - из последней лучше использовать то, что действительно заслуживает оценки "замечательная". Не принципиально, современна ли, сложна ли такая музыка, или нет - главное, что бы в ней ощущался позитивный эмоциональный посыл ее создателя. И малыш это непременно оценит.</p><p> Обеспечьте работой зрительный анализатор ребенка - показывайте ему

всевозможные предметы, различные как по форме, так и по окраске. В кроватке малыша или в манеже должны быть подвешены яркие ленты, и, конечно же, игрушки. Привлекательный внешний вид подвешенных разноцветных ленточек, погремушек, колокольчиков и т.д. не только заставляет ребенка внимательно рассматривать эти предметы, но и способствует развитию моторных умений - захватыванию рукой, например. По освоении ребенком навыка удерживать голову, носите его в вертикальном положении - так маленькому человеку видно гораздо больше, чем в положении лежа.

Крайне важно развивать у малыша и тактильную рецепцию кожи - умение оценивать предметы наощупь. Для этого полезно периодически предлагать ребенку для изучения не только пластмассовые погремушки, но и материалы самой разной фактуры - округлые и граненые деревянные предметы, лоскутки самой разнообразной материи (от шелка и кожи до парусины и велюра)... В общем, включите свою фантазию - только не забывайте о том, что давая малышу в ручки всевозможные предметы, следует предварительно позаботиться о санитарной безопасности последних.

Развитие моторики у ребенка в возрасте 4 -6 месяцев также является делом чрезвычайно важным. Думается, нет смысла дублировать описание общих действий, развивающих эту самую моторику - с таковым можно ознакомиться в статьях "Календаря", посвященных массажу, рефлекторным и другим физическим упражнениям, рассчитанным на малышей этого возраста. Остается лишь добавить, что игровое стимулирование крупной и мелкой моторики является прекрасным дополнением вышеозначенным развивающим физиопроцедурам. Например, для совершенствования мелких и точных моторных умений кистей рук ребенка нужно непременно использовать удобные для захвата предметы - погремушки с тонкими рукоятками, кольца от детских пирамидок и др. Начиная с четырехмесячного возраста можно "провоцировать" малыша на осуществление поворотов на бок, показывая ему новую яркую игрушку сбоку, а не расположив ее прямо перед лежащим на спине ребенком. В возрасте 5 и 6 месяцев этим приемом можно добиться уже более "серьезных" поворотов - со спины на живот и с живота на спину, соответственно. В это же время нужно побуждать малыша к ползанию, подзывая его и привлекая внимания интересными ребенку предметами, помещенными впереди на некотором расстоянии.

Из "бытовых" навыков в возрасте 4 - 6 месяцев обычно развивают два: умение "правильно" есть с ложки и привычку к горшку. Впрочем, второе многими педиатрами и родителями не считается обязательным - с тех пор, как высокотехнологичные одноразовые подгузники получили широкое распространение. Тем не менее, если кому-то из наших посетителей любопытно, каким образом проводится в этом возрасте приучение к горшку, сообщаем: пока что достаточно лишь периодически держать малыша над этой самой посудой, произнося при этом универсальные мантры "пс-с-с-с" и "а-а-а-а". Необходимым для достижения прогресса условием является правильный выбор времени "высаживания на горшок" - это действие должно производиться после сна (если малыш проснулся сухим), перед таковым или во время активного бодрствования, в моменты когда мочеиспускание или дефекация весьма вероятны. Как "уловить" такие моменты? Спросите свою родительскую интуицию - она не должна подвести.)

Что же касается умения "правильно" есть с ложки, то под последним понимается уверенное снятие с нее пищи при помощи губ - так, как это обычно делаете Вы, уважаемые взрослые. Маленький же ребенок поначалу норовит не снимать пищу губами, а сосасывать ее. Обычно в период между 4 и 6 месяцами вводится так называемый тестирующий (обучающий) прикорм - пробные кормления полугустой пищей с ложки. При этом выясняется степень физиологической моторной готовности малыша к "взрослым" изменениям в его рационе - именно поэтому периодически "тренироваться" с ложкой в этом возрасте считается оправданным. Впрочем, не всегда - так что обсудите со своим педиатром необходимость развития этого умения у Вашего малыша.

В возрасте 6 - 12 месяцев Так уж заведено в природе, что процесс развития отдельно взятого человеческого существа, мудрено именуемый онтогенезом, протекает строго индивидуально - ведь каждый из нас имеет свои генетические особенности, да и внешнесредовые влияния на организмы разных людей могут существенно варьировать. Чем больше возраст ребенка, тем более выраженными становятся отличия его персональных темпов и приоритетных направлений нервно-психического развития от темпов такого развития других детей. И тем большую неоднородность приобретают когорты малышей-сверстников. Это похоже на шоссейную велогонку или большое авторалли - чем больше времени проходит от старта, тем сильнее "растягивается" в пространстве и времени изначально компактный "рой" спортсменов. Тем самым озадачивая, наполняя надеждой или повергая в уныние тренеров, болельщиков и просто любителей спортивных прогнозов. Впрочем, масштабы и правила глобальнейшего ралли, именуемого Жизнью, мало сопоставимы с масштабами и правилами любого из ныне существующих спортивных соревнований - так что мамам и папам, чьи грудные

малыши не попали в число лидеров по нервно-психическому развитию во втором полугодии, огорчаться в большинстве случаев не стоит. Потому что до "финиша" еще очень далеко, да и комплекты "золотых медалей" здесь разыгрываются в практически неограниченном количестве.

Разглагольствования, с которыми Вы только что ознакомились, являются попыткой авторов-составителей этого Календаря хоть как-то оправдаться перед читателем за то, что следующие ниже рекомендации по развитию нервно-психической сферы ребенка хронологически несколько "размыты" и охватывают разом целое полугодие. Дело в том, что различия в индивидуальных темпах освоения малышами различных навыков и умений во втором полугодии жизни и вправду настолько существенны, что невозможно дать конкретные рекомендации на конкретный месяц, не зная всех особенностей текущего нервно-психического статуса малыша. Равно как и особенностей среды его обитания. Поэтому мы вынуждены ограничиться лишь некими ориентировочными советами, представляющими собой развивающий минимум, ниже которого опускать планку по-настоящему заботливым родителям во второй половине первого года жизни малыша нежелательно. Тем же мамам и папам, кто всерьез вознамерился вырастить вундеркинда, следует трудиться гораздо интенсивнее.)

Итак, Старайтесь не давать малышу "залеживаться" - движение, как известно, и есть жизнь. Если бытовые проблемы заставляют Вас активно пользоваться манежем, то позаботьтесь о том, чтобы помещенный в него ребенок постоянно пытался что-то достать, до чего-то дотянуться. Предоставьте ему оперативный простор для ползания, если этот вид передвижения малышу по душе. Начиная с восьмого месяца жизни в большинстве случаев уже следует побуждать ребенка к активному освоению вертикального положения. Т.е. нужно учить его вставать на ноги, держась за что-либо - за борта того же манежа, например. А затем и ходить таким же образом. Вариантом стимуляции двигательной активности могут быть "ходунки" - только не забывайте периодически извлекать малыша из них и обучать "безмашинному" стоянию-хождению. Некоторые дети уже на девятом-десятом месяце могут совершить первые самостоятельные шаги без поддержки - с этого момента стимулируйте хождение, играя с малышом во всевозможные "догоню-догоню", "топ-топ-топотушки" и "а ну-ка, отними!".

Не забывайте и о развитии мелкой моторики: во втором полугодии игрушки малыша должны быть более сложными. Пирамидки, кубики, кастрюльки, корзинки, коробочки и прочие пластиковые или деревянные предметы, годные для всевозможных нанизываний, сопоставлений, вставлений, погружений и прочих конструкторских деяний прекрасно развивают нервные центры и, как следствие, координированность ручек ребенка. Играйте с малышом, учите его произвольно пользоваться такими игрушками и предметами - это неосцимемо не только для моторики, но и для интеллекта маленького человека.

Не стесняйтесь загружать сенсоры ребенка - в это время он должен получать через зрение и слух много разнообразной информации. Как дома, так и на прогулке. Красочно иллюстрированные книжки, всевозможные возбуждающие любопытство предметы, кошки-собаки-попугаи-аквариумные рыбки - в общем, показывайте ребенку все, что только можно. Хотя многие педиатрические школы не рекомендуют приобщать детей младше двух лет к телевизору, реальный опыт показывает, что краткосрочный просмотр броских визуальных сюжетов (типа рекламных роликов или фрагментов видеоклипов, фильмов и т.д.) физической опасности, в общем-то не представляет. Да и невозможно полностью оградить малыша от всепроникающего телевидения - просто нужно позаботиться о том, чтобы время его визуального контакта с телеприемником (или компьютерным монитором) было небольшим по продолжительности, а поглощаемая ребенком информация была эмоционально позитивной и не слишком возбуждающей. Не забывайте постоянно обогащать фонотеку ребенка - хорошая музыка, в том числе и музыка природы (пение птиц, шум дождя и т.д.) оказывает мощное положительное (и развивающее) воздействие на психику малыша.

Тренируйте осязательные способности маленького человека - предлагайте ему для ощупывания естественные и искусственные материалы самой разной фактуры. Придайте таким занятиям форму игры-ритуала - например, гуляя в парке или во дворе, подходите с малышом к деревьям и предлагайте: "Давай потрогаем пальчиками березку" (лиственницу, бархат, секвойю, финиковую пальму или что там еще растет у Вас во дворе). Развивайте обоняние ребенка - пусть запахи цветов, листьев, травы и мха, фруктов, ягод и Ваших кулинарных шедевров войдут в его жизнь. Отличие развивающих воздействий во втором полугодии жизни от таковых в полугодии первом заключается в мультифокусности - тренируя, например, конкретные сенсоры, не стоит забывать и о стимуляции речи, процессов мышления, эмоциональной сферы ребенка и т.д. Общайтесь с малышом, как общается талантливый учитель с благодарным и усердным учеником - тем более, что усердия Вашему ребенку наверняка не занимать. Впрочем, как и Вам - педагогических талантов:)

Развивая моторную речь малыша этого возраста, следует вначале изучить то, что он уже умеет говорить. Выбирая из обильной речевой продукции ребенка рациональные звуки и слоги, побуждайте его повторять их снова и снова,

варьируя интонации. Разумеется, такие занятия просто обязаны иметь форму игры - иначе они будут малоэффективными. В свою очередь, дети учатся говорить, подражая взрослым - поэтому периодически перехватывайте инициативу у маленького говоруна: пусть и он поимитирует звуки, что произносите Вы. К возрасту 9-10 месяцев среди отрабатываемых звукосочетаний все чаще и чаще должны фигурировать фонетически простые слова (мама, папа, баба, дай, на и т.д.), равно, как и слова "облегченные" (гав-гав, би-би, пи-пи, кис-кис, ням-ням и т.п.) Будучи освоенными малышом, такие слова как бы перекидывают связующий мостик между речью сенсорной ("понимательной") и речью моторной ("говорительной").

Для развития сенсорной речи, понятное дело, нужно часто и много разговаривать с ребенком, обращаясь к нему с просьбами, простыми инструкциями ("помоги папе ручкой", "открой ротик", "покорми куклу", "дай маме игрушку" и т.д.). А также просто рассказывая малышу обо всем, что считаете достойным его внимания. При этом старайтесь произносить слова отчетливо, интонационно выделять среди них главные и второстепенные. Предложения желательно строить грамотно - иначе малолетний имитатор успешно освоит все Ваши слова-паразиты и бытовизмы, невыгодно отличающие разговорную речь от литературной. Кстати, для ознакомления малыша с последней читайте ему вслух - благодарный маленький слушатель прекрасно воспримет и Лескова, и Толстого, и Чехова, и Есенина, и Маяковского... В разумных количествах, конечно:)

Из "бытовых" навыков в второй половине первого года жизни имеет смысл сосредоточить внимание на умении самостоятельно есть. Уже с 6,5 - 7 месяцев нужно давать малышу в руки кусочек печенья или сухарик, побуждая его есть самостоятельно. В период с 7 до 12 месяцев ребенок вполне способен научиться пить из чашки или пиалы - сначала поддерживаемой взрослым, а затем и собственноручно. После освоения малышом навыка самостоятельного сидения следует кормить его именно в этом положении, используя специальный детский столик. При этом нужно мягко, весело и настойчиво прививать ребенку навыки опрятности - как непосредственно во время еды, так и после нее ("водичка-водичка, умой мое личико" и т.п.). Ближе к концу первого года не помешает и крепко "подружить" малыша с ложкой - ну, той самой, серебряной, что бабушка подарила "на прорезавшийся зубок":) Многие годовалые дети могут довольно уверенно пользоваться этим жизненно важным инструментом.

И, наконец, знаменитая "проблема горшка". Если Вы намерены решить ее, то второе полугодие жизни (особенно последний квартал первого года) вполне для этого подходит. При соответствующих усилиях со стороны родителей, к году вполне реально приучить малыша проситься на горшок - осталось только решить, нужно ли это Вам.

В рамках короткой заметки действительно невозможно детально обсудить методические подходы и технические варианты развивающих воздействий на моторику и психику ребенка 6-12 месяцев от роду. В это время многие родители, вооружившись опытом энтузиастов вроде Глена Домана, Масару Ибуки, Сесиль Лупан или Никитиных, уже всю трудятся над ранним раскрытием потенциала своих ненаглядных маленьких гениев - остается только пожелать им успехов и мудрого отношения как к самому процессу раннего развития, так и к конечным результатам этого, безусловно благодарного, труда. Мудрого - потому что здесь очень важно не перейти тонкую грань, за которой заканчивается несущая огромную пользу и радость интеллектуальная "физкультура" и начинается чреватый разочарованиями и прочими негативными эмоциями интеллектуальный "большой спорт".

Относиться к развивающейся личности малыша нужно бережно и уважительно, без неоправданного форсажа. Ведь для того, чтобы она в конечном итоге переросла в Личность Настоящего Человека, в большинстве случаев от родителей вовсе не требуется "крутых" действий в стиле легендарных Святогора или Ильи Муромца. Вполне достаточно тихого, мягкого, но в то же время упорного каждодневного труда, что больше сродни менее известному былинному герою - скромному землепашцу Микуле Селяниновичу. Между тем, как следует из русского эпоса, именно этому скромному землепашцу оказалось под силу сделать то, чего не смогли герои-богатыри:)

Удачи Вам, уважаемые мамы и папы! И здоровья Вашим малышам.

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category138/294/