

РЕКіР

игра
и движение

Лизель Полински

Более
100 развивающих
игр для детей
первого года
жизни



Лизель Полински

**РЕКіР: игра и движение.
Более 100 развивающих игр
для детей первого года жизни**

«Интермедиатор»

2001

УДК 649.16
ББК 74.100.58

Полински Л.

РЕKiP: игра и движение. Более 100 развивающих игр для детей первого года жизни / Л. Полински — «Интермедиатор», 2001

ISBN 978-5-4212-0230-1

Опора на двигательную и познавательную активность младенца в первый год его жизни – ключевое положение Пражской программы «Родители и дети» (РЕKiP), которая с середины 70-х годов XX века широко распространилась и по сей день успешно применяется в разных странах. Первое издание книги «РЕKiP: игра и движение» появилось в 1993 г. и стало бестселлером в Германии. В книге, иллюстрированной многочисленными фотографиями, представлены двигательные и сенсорные игры, которые способствуют гармоничному развитию младенца. Описываемый в ней подход поможет родителям лучше понимать своего ребенка, преодолевать возникающие трудности, сделает отношения между ними более близкими и теплыми. Для родителей детей первого года жизни, а также педиатров, психологов и других специалистов, причастных к работе с детьми раннего возраста.

УДК 649.16
ББК 74.100.58

ISBN 978-5-4212-0230-1

© Полински Л., 2001
© Интермедиатор, 2001

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 5 |
| РЕКіР: Пражская программа «Родители и дети» | 7 |
| Цели Пражской программы «Родители и дети» | 8 |
| Стандарты, определяющие работу в РЕКіР-группах | 9 |
| Первая глава | 10 |
| Работающая мама | 12 |
| Роль отца | 13 |
| Потребности младенцев | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

Лизель Полински

РЕКіР: игра и движение

Введение

Дорогие читательницы, дорогие читатели!

Мне бы хотелось, чтобы эта книга вдохновила вас на то, чтобы осознанно и полноценно участвовать в развитии ребенка, чтобы вы вместе проживали трудности, росли и набирались опыта. При этом я обращаюсь не только к мамам, на которых главным образом ложатся заботы по уходу и воспитанию детей, но также и к папам, бабушкам, дедушкам и ко всем, кто близок к младенцу в этот период его жизни. Мне хотелось бы, чтобы все они чувствовали себя вовлеченными в воспитание малыша.

Вероятно, вы уже заметили, что каждый ребенок развивается по-своему, в своем собственном темпе. Возможно, путь вашего ребенка отличается от тех описаний, которые вы встретите в моей книге. Или вы заметите, что соседский ребенок развивается иначе, чем ваш. Это совершенно нормально.

Моя книга – это стремление побудить вас вступить в полноценное общение с вашим ребенком, поддерживать естественный ход его развития, не утратив при этом его своеобразия и уникальности.

Желаю вам и вашему ребенку ежедневно находить друг для друга как минимум 15 минут, не предназначенных для ухода за ним и прочих необходимых дел. Просто для того, чтобы порадоваться друг другу, подурачиться и испробовать предлагаемые мною игры и занятия.

Уже 25 лет я занимаюсь с грудными детьми и их родителями и не перестаю заново восхищаться тем, как точно младенцы умеют показать, что хорошо для их развития и чего они хотят достичь, – при условии, разумеется, что у них есть возможность это выразить.

Благодаря многолетнему общению с семьями, где есть маленькие дети, я научилась целенаправленно наблюдать за малышами и устанавливать отношения с ними и их родителями. Не всегда бывает просто понять, что нужно грудному ребенку, но если вы будете внимательно наблюдать за ним, то вне всякого сомнения довольно скоро освоите «язык» младенца.

Структура книги соответствует этапам развития ребенка и приобретения взрослыми родительского опыта. Вначале вы встретите описание реальных ситуаций из жизни семей, где недавно родился ребенок, а также некоторые сведения о развитии и потребностях младенцев. Затем я попыталась наметить пути поиска гармонии между потребностями ребенка и родителей. О самых главных задачах речь пойдет во 2-й и 3-й главах. Я предлагаю вам различные варианты того, как вы можете сопровождать и поддерживать развитие новорожденного с помощью совместной игры и занятий в повседневной жизни. Благодаря этим играм вы лучше узнаете своего ребенка, а он – вас. В результате можно ожидать, что все разрозненные элементы вашей новой жизни с малышом постепенно придут в гармоничное соответствие, так что игры, общение и повседневные дела составят единое целое.

Пражская программа «Родители и дети» (РЕКіР¹) рассчитана на работу в группах, состоящих из родителей и их детей первого года жизни. Моя книга предоставляет родителям, посещающим РЕКіР-группы, возможность восстановить в памяти игры с детьми, о которых они узнали на занятиях. Но так как спрос на группы часто превышает предложение, можно воспользоваться этой книгой для самостоятельных занятий. Начинается книга с теоретической

¹ Prager-Eltern-Kind-Programm

части. Возможно, вы просто пролистаете ее, посмотрите картинки, обратите внимание на выделенные замечания, прочтете описание тех или иных развивающих игр, помеченных эмблемой РЕКіР, и попробуете поиграть со своим ребенком или принесете что-то новое в ежедневный уход за ним. Я искренне желаю, чтобы общение с малышом доставляло вам радость!

Я хочу поблагодарить профессора доктора Крису Руппельт, от которой я многое узнала о развитии грудных детей и о том, как сопровождать и поддерживать их и помогать родителям. Профессор доктор Ханс Руппельт (1935–1987) оказывал поддержку при работе с РЕКіР, сопровождая ее соответствующими научными исследованиями, касавшимися, например, темы общения детей друг с другом, а также многочисленными публикациями, относящимися к работе РЕКіР.

Я была рада возможности ускорить распространение этой концепции вместе с группой приглашенных педагогов. Из их числа мне хочется особо отметить Кристину Кронер-Гроберт и Эрику Рох, участие и ценные советы которых придали мне мужества для написания этой книги.

Я хотела бы поблагодарить и моего помощника Бернарда Шие-на, проводившего практические занятия, за то, что он предоставил мне возможность ознакомиться с последними изданиями самых новейших разработок РЕКіР, а также весьма помог мне с подбором иллюстраций. Хочется от души поблагодарить фотографа Хорста Лихте, который работал буквально в поте лица. В частности, ему пришлось немало попотеть на съемках в теплом помещении в Пиннеберге, где он фотографировал группу семей, участвовавших в занятиях. Мою особую благодарность я приношу группе РЕКіР, которая собиралась по утрам в выходной день, что и позволило сделать снимки, необходимые для этой книги. Сердечно благодарю также руководителя семинаров, специализированного педагога Марен Кон и руководительниц РЕКіР-групп евангелического семейного образования Кристину Гарниш-Эк-керт, Пию Томсен-Пот, Мартину Краутц и Андрею Серенсен за то, что они способствовали организации съемок в своих группах.

Совершенно особую благодарность выражаю моим детям: с их помощью я смогла многому научиться; общаясь с их детьми, смогла многое понять о детях вообще. Именно они пробудили во мне интерес к совсем крошечным детям и научили испытывать радость от общения с ними. Я очень благодарна и моему мужу, который неизменно подбадривал меня во время работы над книгой, вопреки всем моим сомнениям и большой нагрузке на основной работе, связанной с новыми публикациями, повышением квалификации групп РЕКіР, а также ведением моей собственной группы.

Лизель Полински

РЕKiP: Пражская программа «Родители и дети»

Расцвет популярности программы «Родители и дети» в Германии пришелся на 1973 год. К 2000 году было подготовлено более 2300 руководителей групп РЕKiP, из которых более 1600 и по сей день активно работают, проводя групповые занятия, в которых родители играют и развиваются вместе со своими детьми. Спрос на РЕKiP-группы столь велик, что не все желающие могут принять в них участие.

В этой книге я рассказываю о целях и методах РЕKiP и предлагаю свыше 100 развивающих игр, чтобы родители могли поддерживать своих маленьких детей в развитии независимо от какой-либо группы. Программа РЕKiP предлагает ситуации, в которых у детей появляется возможность испробовать новое, расширив сферу своих действий и движений. Основные «инструменты» в нашей работе – это наблюдение за детьми, общение детей и родителей между собой, возможность для детей свободно двигаться, устройство помещения и подбор развивающих заданий.

Родители познакомятся с различными играми и занятиями, которые помогут им полноценно общаться с ребенком. Будут показаны пути, которые родители могут пройти вместе, встречаясь и обсуждая сложные ситуации, возникающие в повседневной жизни с малышом и в его развитии.

В 4-й главе вы найдете информацию о том, как работают группы РЕKiP. Работа в официально зарегистрированных группах базируется на стандартах и принципах, опирающихся на многолетний опыт и научные исследования профессора д-ра Ханса Руппельта и д-ра Даны Кубани.

Цели Пражской программы «Родители и дети»

1. Способствовать позитивному развитию взаимоотношений родителей и ребенка. РЕKiP создает условия для построения позитивных отношений между родителями и детьми через совместные переживания, игры, движение, радость общения. Благодаря целенаправленному наблюдению за своими детьми родители будут лучше понимать потребности детей и правильно реагировать на их поведение.

Практическое применение научных знаний и опыта способствует правильному обращению с детьми, а также проявлению способностей самих родителей. Работа в группах начинается уже с 4-6-й недели жизни ребенка и сопровождает развитие младенца в течение всего первого года жизни.

2. Поддерживать развитие ребенка. Грудной ребенок может сам показать родителям, в каком ритме, темпе и направлении идет его развитие. Подвижные игры – это активные формы обучения, из которых младенец «формирует» собственную игровую программу в зависимости от своих возможностей и потребностей.

Движение и игра с самого раннего возраста становятся посредниками между ребенком и необходимыми ему для полноценного развития способностями, растущими душевными и физическими силами.

3. Способствовать обмену опытом между родителями. РЕKiP предоставляет шанс взрослым участникам групп заложить фундамент для создания многих важных воспитательных принципов. В группах происходит интенсивный обмен опытом в области взаимоотношений и развития детей. На основе этого обмена и проживания многих конкретных ситуаций совершенствуются возможности самих родителей.

4. Поддерживать общение детей друг с другом. РЕKiP предоставляет детям первого года жизни возможность быть вместе со своими сверстниками и впервые налаживать социальные связи в присутствии родителей. Благодаря регулярным встречам возникает доверие не только к родителям, но и к другим взрослым.

Стандарты, определяющие работу в РЕКіР-группах

РЕКіР-группа состоит из 6–8 взрослых и их детей, по возможности одного возраста. Работа в группе начинается с младенцами в возрасте 4–6 недель.

Можно начинать и с детьми более старшего возраста. Развитие детей необходимо сопровождать и поддерживать в течение всего первого года их жизни. Встречи происходят один раз в неделю и длятся 90 минут – до или после обеда; при этом одевание и раздевание младенцев является частью занятий. Всё игровое время дети проводят голенькими. Работу групп следует проводить в достаточно просторном, теплом и чистом помещении. Развивающие игры РЕКіР – основное содержание работы группы.

Они позволяют сопровождать и поддерживать развитие детей, а также передавать знание взрослым деятельно и позитивно, в конкретных ситуациях. В качестве пособия для демонстрации используется кукла. Работа с родителями в РЕКіР-группах может быть продолжена: родительские вечера, встречи отцов, встречи в выходные дни.

Вести группу имеет право только специалист, получивший соответствующий РЕКіР-сертификат.

Первая глава

Новая жизненная ситуация

Я часто слышу от родителей новорожденных детей: «Наша жизнь полностью изменилась, она стала совсем не такой, какой была прежде. Я не могла даже представить себе этого».

Криста (28 лет, зубной техник) рассказывает о себе на одном из занятий в группе: «Мы давно хотели ребенка и были счастливы, когда я наконец забеременела. Но сейчас, спустя несколько дней после рождения ребенка, я совершенно растерялась и уже не знаю, то ли это, к чему я так стремилась. Всё оказалось совсем не так, как мне представлялось».

Подобные высказывания, равно как и исторический анализ, показывают, что материнская любовь не всегда появляется как некая природная данность; женщины часто внутренне сопротивляются устоявшемуся мифу, что они «прирожденные матери».

Не все могут реально представить себе, каково это – жить с грудными детьми. Может быть, до появления на свет собственного ребенка человеку никогда не приходилось иметь дело с новорожденными. Понимание и родительская отзывчивость приходят к таким людям постепенно, вырастая из повседневного интенсивного общения с ребенком.

Современные родители, к сожалению, часто чувствуют себя одинокими перед лицом ответственности за детей. Так, **Ева** (32 года) печально рассказывает:

До появления нашей дочки и моему мужу, и мне самой было совершенно ясно, что он захочет принять в занятиях с ребенком и его воспитании такое же участие, как я. На первые недели он взял отпуск, и мы вместе перестраивали нашу жизнь. Однако, вернувшись к работе, он стал всё больше и больше отдаляться. Теперь он предпочитает заниматься покупками, а не маленькой Сабриной.

Рождение ребенка, как правило, ведет к традиционному распределению ролей, так как матери преимущественно прекращают или прерывают на время свою профессиональную деятельность. Даже в семьях, где супруги прежде поровну делили хозяйственные обязанности, происходит изменение представлений о традиционном распределении ролей. Многие отцы считают своей первоочередной обязанностью обеспечение семье достатка.

Если женщина решает не прекращать трудовую деятельность, то это значит, что ей придется нести двойную нагрузку. При этом дефицит времени приводит, конечно, и к ограничениям в реализации ее собственных интересов.

Гизела (34 года, социальный работник) как-то высказалась на одном из родительских вечеров: «Было бы идеально, если бы и отец, и мать были в равной мере в ответе за ребенка и отпуск по уходу за ним могли бы брать пополам. Тогда и работодатели не были бы столь уверены, что, взяв на работу мужчину, гарантируют себе стабильную профессиональную деятельность своего сотрудника. А для женщин в репродуктивном возрасте при таком раскладе появилось бы больше возможностей занять ведущие позиции в своей специальности».

Это пока лишь мечты о неопределенно далеком будущем. Мы еще далеки от этого, и иногда у меня возникает впечатление, что молодые отцы снова стали меньше ориентироваться на семью и берут на себя всё меньше обязанностей, меньше даже, чем это было в последние годы».

Многие неработающие матери ощущают дискомфорт от монотонности повседневной домашней работы и непродуктивности собственного труда, они страдают от дефицита общения, от финансовой зависимости, от того, что не готовы видеть себя лишь домохозяйкой и матерью семейства. Они считают, что могли бы легче сблизиться с ребенком и лучше заботиться о нем, будь у них больше независимости, возможностей самореализации, шире круг общения.

Для многих родителей невозможность свободно распоряжаться своим временем обременительнее финансовых ограничений. Ведь им необходимо часто и подолгу заниматься маленькими детьми, и их образ жизни сильно меняется.

Раньше, особенно по выходным, мы редко бывали дома. Мы оба занимались спортом, иногда вместе, иногда – порознь. Мы также часто ходили в кино или в гости к друзьям. Наши друзья, у большинства из которых нет детей, не понимают, что теперь по вечерам мы просто не можем куда-нибудь пойти» (Эвелин, 31 год, страховой агент).

Встречи с друзьями становятся для родителей не столь частыми, как раньше. Теперь им хотелось бы, чтобы с друзьями можно было делиться заботами, опасениями, повседневными происшествиями и радостями, связанными с ребенком.

С рождением ребенка в отношениях мужа и жены появляется нечто новое. Непонимание того, что происходит, часто выражается в недовольстве или ощущении полной потерянности, порождает состояние, которое называют «беби-шок».

Особенно тяжело вхождение ребенка в жизнь семьи происходит в семейных парах, которые прежде вели уединенный образ жизни. Им слишком непривычно, что кто-то постоянно нарушает их покой.

Опыт показывает: эти переживания могут послужить основой для создания более прочных и близких отношений и возрастания чувства самооценности.

Раньше уикенды принадлежали нам одним. Мы подолгу отсыпались и потом делали только то, что доставляло нам удовольствие. Сегодня всё по-другому. Младенец, конечно, желает, чтобы и по субботам, и по воскресениям, и ночью, и утром его непременно кормили бы грудью, пеленали, качали, словом, ухаживали бы за ним, как и во все другие дни. Из-за этого все наши выходные начинаются уже не так безмятежно и спокойно. Мне лично это очень мешает. (Герд, 33 года, специалист по информатике).

Бывает, что, став родителями, люди поначалу испытывают разочарование. Интимность в их отношениях как-то вынужденно отступает на второй план, хотя в это время близкие отношения особенно важны. Но женщина большую часть времени ощущает близость и тепло младенца (ведь он совсем недолго может обходиться без ее внимания), и физическая близость с мужем в этот период становится не столь важной.

Воспринимают ли родители ребенка как сокровище, чудо, как благо или только как помеху? Это зависит от многого.

Был ли ребенок долгожданным, действительно «запланированным»? Принимают ли взрослые то, что теперь они еще и родители? Как сложилось их собственное детство? Возникли ли в ходе беременности неожиданные осложнения?

Многие будущие родители думают, что с появлением ребенка их жизнь изменится незначительно. И поначалу им приходится нелегко, ведь нужно учиться жить в новой реальности.

Работающая мама

Желательно, чтобы за младенцем ухаживал кто-то из близких: это важно и давно общепризнанно в странах Восточной Европы. Многие дети в яслях очевидно испытывают эмоциональный дефицит, поэтому в Чехословакии, например, еще в 60-е годы XX века для матерей был введен годичный отпуск по уходу за ребенком. В Германии также с 1980-х годов по закону полагается соответствующий декретный отпуск для тех матерей (или отцов), которые выразили желание сидеть дома со своим ребенком.

С одной стороны, это шаг вперед. Но при этом некоторые матери теряли после декретного отпуска свой профессиональный статус. Или же, сидя дома с ребенком, они с самого начала чувствовали неудовлетворенность и предпочли бы выйти на работу. Другие матери просто вынуждены были работать, чтобы обеспечить семье соответствующий доход. Само понятие «декретный отпуск», употреблявшееся до последнего времени, всегда претило мне, поскольку повседневную жизнь с грудным ребенком едва ли можно сравнить с отпуском. В 2000 году это понятие заменили другим – «родительское время».

Тот факт, что мать выходит на работу, еще ничего не говорит о качестве и характере ее отношений с ребенком. И наоборот – само по себе постоянное пребывание дома не свидетельствует о высоком уровне их близости. Решающее значение имеет внутренняя связь, которая сближает обоих родителей с новорожденным.

С тех пор как моему сыну Томасу исполнилось полгода, я снова начала по выходным, дням руководить семинаром. В это время с Томасом оставался муж. Поначалу я не была уверена в том, что они оба справятся с этой ситуацией. Но постепенно у меня появилось ощущение, что связь между отцом и сыном стала гораздо крепче и глубже. Я могу спокойно оставлять их одних, а придя домой, я счастлива оттого, что могу с полной отдачей и радостью посвятить себя ребенку. (Лизель, 30 лет, социальный работник.)

Не сама по себе длительность физического присутствия матери возле ребенка, а характер их отношений, степень их близости – решающий фактор социального и психического развития ребенка. Чуткое отношение матери к малышу и настрой на материнство больше говорят об отношениях матери и ребенка, чем внешние, поддающиеся измерению признаки семейной ситуации, такие, например, как профессиональная занятость родителей.

Если за ребенком должен будет ухаживать какой-то посторонний человек (например, няня), нужно, чтобы он знакомился с ребенком постепенно, обретая уверенность прежде, чем мама оставит их одних.

Если вам предстоит решать, стоит ли возвращаться к профессиональной деятельности, необходимо продумать вместе с вашим мужем следующие вопросы:

- Сможете ли вы совмещать материнство и профессиональную деятельность?
- Как отнесется ваш муж к вашему желанию вернуться на работу?
- Готов ли он и сможет ли взять на себя часть нагрузки по ведению хозяйства и воспитанию ребенка?
- Доверите ли вы мужу решение этих задач и принесет ли это вам обоим удовлетворение?
- Как повлияет ваша профессиональная деятельность на семейные отношения?
- Готовы ли вы ограничить свои личные потребности или хотя бы отодвинуть их на задний план?
- Можете ли вы доверить дальнейший уход за ребенком какому-то надежному человеку?

Роль отца

До 1970-х годов при рассмотрении психологического аспекта развития ребенка на первый план выдвигались отношения матери и ребенка, во всяком случае – в начале его жизни. Но в последнее время положение стало меняться. Исследования показали, сколь важно для развития маленького ребенка общение с отцом.

Между тем роль отца в семье стала пониматься и реализовываться по-разному. Особенно после того, как само традиционное представление об отцовской строгости и мужественности стало приниматься не всюду. В наше время часто говорят о так называемых «новых отцах». Роль отца в прежнем понимании не имеет уже превалирующего значения для всё большего числа мужчин. Важной частью жизненного опыта отцов часто становится сопереживание при рождении ребенка и дальнейший уход за ним. По мере возможности многие отцы стали принимать участие и в РЕКiР-группах.

Новое понимание роли отца пробивается в нашем обществе с большим трудом, потому что в этой области заложено еще слишком мало теоретических основ и едва ли имеется достаточный практический опыт.



В старших поколениях всё еще живы стереотипы представлений о роли отца в семье, несовместимые с новыми взглядами. Прежде в научных исследованиях упоминалось о мужчинах лишь как об «отсутствующих отцах». Между тем у грудного ребенка есть реальная потребность в общении с отцом.

С 1970 года взаимоотношения между отцом и ребенком стали предметом наблюдения и анализа. Вскоре выяснилось, что матери и отцы относятся к новорожденному по-разному.

На первый взгляд, отцы внимательнее и больше ориентированы на игру с младенцем. Они больше разговаривают с ним, подражая ему, раньше начинают играть, тиская и обнимая его, легче вовлекают его в игру. Вместе с тем кормлением детей и уходом за ними они заняты намного меньше, чем женщины.

Культурологические и социологические исследования показывают, что дети, с которыми в младенчестве много времени проводили не только мамы, но и папы, легче привыкают к новым ситуациям и незнакомым людям.

Обычно отцы предлагают свою помощь после какого-нибудь праздничного вечера или в свободное время. В часы после ужина и до отхода ко сну они охотно играют с детьми.

Потребности младенцев

Дети, только появившись на свет, сразу же проявляют свою индивидуальность: один младенец с интересом оглядывается вокруг, другой выглядит тихим и сонным. Один более ласковый, а другой – резкий и бойкий. Некоторых детей родители чувствуют и понимают без особого труда. С другими же не получается так легко, и от родителей потребуются специальные усилия.

Карина еще в родильном доме просыпалась каждый раз, как только открывалась дверь или в комнате разговаривали. Это не изменилось и дома. Когда она засыпает или спит, мы стараемся не шуметь.

К шумам Карина очень чувствительна. К этим ее особенностям следует отнестись серьезно: ребенку нужно время для адаптации к жизни в семье.

Младенцы засыпают по-разному. Некоторым необходимо, чтобы их долго укачивали на руках, что для родителей бывает довольно тяжело. А какие-то дети засыпают только возле материнской груди. Кому-то, чтобы заснуть, достаточно колыбельной песенки, кому-то нужно, чтобы мама или папа приласкали их, поговорили с ними. Другим детям помогает, если они ощущают возле себя запах матери. Можно положить им в кроватку майку или рубашку, которую вы носили. Может быть, ваш младенец будет лучше засыпать в затемненном помещении.

Некоторые дети с помощью плача избавляются перед сном от напряжения и страхов.

Моя дочка Алика плачет во сне. Но не проходит и пяти минут, как она засыпает. Поначалу я ее сразу же вынимала из кроватки, как только она заплачет, хотя и знала наверняка, что девочка очень утомлена. Но каждый раз, когда я укладывала ее снова, она начинала плакать еще сильнее. И я заметила, что этот процесс раздражает и возбуждает ее. С тяжелым сердцем я стала пережидать, и через короткое время она прямо посреди крика умолкала, переставала плакать и засыпала. Это и сейчас всё еще так. Ее крик длится не более трех-пяти минут. (Марианна, 35 лет, медицинская сестра.)

Мы можем наблюдать у малышей два стадии сна:

В спокойной стадии сна лицо ребенка расслабленно, спокойно, веки закрыты и неподвижны. Кроме того, при редких вздрагиваниях или легких движениях рта тело остается неподвижным. Младенец находится в состоянии полного покоя, дышит равномерно.

В активной стадии сна глаза ребенка обычно также закрыты. Но время от времени он моргает, у него двигаются ручки и ножки, а иногда и всё тело. Дыхание неравномерное и несколько более частое, чем в стадии спокойного сна. Мы видим, как на лице ребенка отражается его душевное состояние: он улыбается или морщит лоб, внезапно делает жевательные или сосательные движения. Эта стадия повторяется каждые 30 минут. Просыпанию в большинстве случаев предшествует активная, а не пассивная стадия сна.

Состояние сонливости, вялости служит переходом между бодрствованием и сном. ([4]. с. 37)

Дети не только засыпают, но и просыпаются по-разному. Один ребенок немедленно начинает кричать, так как после долгого «одиночества» во время сна ему хочется, чтобы кто-то занялся им. А другой, проснувшись, сначала лежит в своей кроватке спокойно и лепечет что-то сам себе, прежде чем ему потребуется общество.

Нечто подобное происходит и тогда, когда мы утешаем детей. Одних достаточно просто взять на руки. Другим же нужно длительное и интенсивное внимание. Они хотят, чтобы их поносили на руках туда-сюда, и только после этого успокаиваются.

Характер движений младенца помогает нам понять его настроение, т. е., буквально, «что им движет». Со временем вы ближе познакомитесь со своим ребенком и вам будет несложно почувствовать тончайшие нюансы его поведения и настроения, понять, что ему сейчас нужно.

Моя вторая дочь почти не плачет. Даже тогда, когда она голодна. Она становится беспокойной и энергично сучит ножками. Так я понимаю, что настало время кормления.

Эта мать правильно интерпретирует внешнее выражение потребностей своего ребенка и идет ему навстречу, не дожидаясь более сильных проявлений.

Что ребенок сообщает нам сейчас с помощью движений:

Он устал?

Он голоден?

Настало время поиграть?

Активно ли он воспринимает окружающий мир?

Испытывает ли потребность в движении?

Может быть, у него что-то болит?

Процесс кормления тоже протекает у детей по-разному. Один младенец выпивает свою норму залпом, и это удается ему прекрасно. Другой, сделав то же самое, страдает потом от боли в животе – в желудке образуется много воздуха. Во время кормления ему нужно время от времени срыгивать. А есть дети, которые сосут медленно, старательно и непрерывно или же сами делают паузы и смотрят на маму.

Некоторые младенцы страдают от колик или других недомоганий. Причиной этого может быть еще не вполне развитая система пищеварения. В таких случаях помогают разные средства. Часто помогает отвар фенхеля или увеличение подвижности. У многих малышей боль проходит, если их кладут на живот или носят в таком положении. Хорошо помассировать животик. Многие дети любят барахтаться голышом, болтая руками и ногами. Часто ребенок успокаивается, если мама с ним на руках попрыгает, сидя на большом мяче.



Но так или иначе, назвать универсальное средство для избавления ребенка от колик в первые три месяца жизни никому еще не удалось. Возможно, вашему ребенку не поможет ни одно из предложенных средств. Попробуйте найти что-то свое и не забудьте также позаботиться о собственном покое. Нас может утешить, что грудные дети, которые много плачут, особенно хорошо развиваются благодаря дополнительному вниманию, которое им уделяется.

Ребенок, страдающий в этом возрасте от колик, чаще плачет и больше занят собой. Его мимика, жесты и звуки в меньшей мере обращены к вам, чем к самому себе. Из-за этого бывает трудно распознать, что же ему нужно.

Если ребенку больно или он плачет по другим причинам, спросите себя: Чем он в последнее время особенно интересуется? Как я могу вызвать этот интерес?

Как я могу привлечь его внимание, чтобы между нами возник контакт?

Вы замечаете, что ребенок понемногу отвлекается от своего недомогания и прислушивается к тихой речи или песенке. Тогда вы начинаете напевать песенку, которая ему уже полюбилась. Вынимаете его из кроватки, разговариваете с ним, смотрите на него и тем самым привлекаете его внимание. Иногда помогает, если вы поносите его, прижав животом к себе, или помассируете животик. Но даже если плач не прекратился, младенцу важно и приятно ощущать вашу близость, сочувствие и желание ему помочь.

Попытайтесь принять своего ребенка таким, какой он есть, со всеми его особенностями и присущими ему сложностями. Если вы не можете больше слышать его крик, обратитесь к помощи близких. Спокойно передоверьте малыша на время вашему мужу, дедушкам-бабушкам или друзьям, которые знакомы с ним и будут рады позаботиться о нем. Сделайте так и в том случае, если вы сами еще ослаблены после родов и ощущаете перегрузку, непрерывно занимаясь с младенцем. Наберитесь сил, побыв немного без ребенка.

Не считайте себя плохими родителями оттого лишь, что ваш ребенок не такой упитанный бутуз, как у соседей, и не напоминает младенца из рекламы. Но попытайтесь поговорить с другими родителями о ваших переживаниях, трудностях и о том, что иногда вам необходимо побыть без ребенка. Наверное, вы приобретете опыт, аналогичный тому, который родители получают в наших РЕКiP-группах, где все они сразу же рассказывают друг другу о своих опасениях и неуверенности, обсуждают, всегда ли они хорошо обращаются с ребенком, правильно ли ухаживают за ним.

Тем самым снимается напряжение, возникающее от желания всегда и всё делать для новорожденного правильно.

Всё ли мы делаем правильно?

– Когда родители в сложной ситуации предпринимают что-либо, опираясь на свою интуицию, то найденное таким образом решение чаще всего оказывается правильным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.