

---

## Содержание

---

Предисловие к немецкому изданию <b>7</b>	Предисловие переводчика <b>9</b>
Предисловие к шестому русскому изданию <b>8</b>	Пражская программа «Родители и дети» (РЕКiP) <b>11</b>
Глава I. НОВАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ	
Работающая мама <b>18</b>	Потребности младенцев <b>22</b>
Роль отца <b>20</b>	Поиск гармонии <b>27</b>
Глава II. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА	
Развитие младенца <b>31</b>	Детям хорошо, когда их носят <b>56</b>
Ребенок познает окружающий мир <b>37</b>	Слинг — платок для ношения ребенка <b>66</b>
Мы наблюдаем за младенцем и учимся общаться с ним <b>44</b>	Ребенок может полежать на полу рядом с мамой или папой <b>70</b>
Жизнь — это движение с самого начала. Первые игры с младенцем <b>50</b>	

### Глава III. ПОБУЖДЕНИЕ РЕБЕНКА К ДВИЖЕНИЮ И ИГРЕ

Основы РЕКiP <b>83</b>	Как младенцы учатся передвигаться <b>159</b>
Что надо учитывать при игре с ребенком <b>89</b>	Нужны ли ходунки? <b>164</b>
Другие развивающие игры для первой четверти года <b>92</b>	Четвертая четверть года жизни ребенка <b>166</b>
Развивающие игры для второй четверти года <b>112</b>	Игры, побуждающие к передвижению и вставанию <b>170</b>
Развивающие игры для третьей четверти года <b>137</b>	Игры, побуждающие ребенка хватать, удерживать и отпускать предметы. Игры для развития речи <b>181</b>
Как ребенок учится садиться <b>149</b>	Заглянем во второй год жизни ребенка <b>199</b>

### Глава IV. ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ РЕКiP

Что дает группа родителям <b>203</b>	История развития программы РЕКiP <b>214</b>
Что дает группа детям <b>209</b>	Начало РЕКiP в ФРГ <b>217</b>
Что такое РЕКiP-курс? <b>211</b>	Указатель игр <b>220</b>
Если близости нет группы РЕКiP <b>212</b>	Литература <b>223</b>

## Предисловие к немецкому изданию

Дорогие читательницы, дорогие читатели!

Мне бы хотелось, чтобы эта книга вдохновила вас осознанно и полноценно участвовать в развитии ребенка, чтобы вы вместе с ним 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 ребенку в этот период его жизни. Мне хотелось бы, чтобы все они чувствовали себя вовлеченными в жизнь нового члена семьи.

Моя книга — это стремление побудить вас общаться с ребенком с первых минут его жизни и поддерживать естественное развитие малыша с учетом его индивидуальности и своеобразия характера.

От всего сердца желаю вам ежедневно находить хотя бы 15 минут, не предназначенных для ухода за ребенком и прочих необходимых дел, которые вы полностью посвятите малышу. 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 восхищаться тем, насколько точно младенцы умеют показать, что хорошо для их развития и к чему они стремятся, — 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, ладить с ними и их родителями. Ведь 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.

Программа РЕКІР 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, а тем, кто не занимается в группе, книга поможет наладить занятия и игры с ребенком в домашней обстановке.

Я выражаю благодарность профессору Кристе Руппельт, от нее я многое узнала о развитии грудных детей. Профессор Ханс Руппельт

(1935–1987) оказывал мне большую поддержку, сопровождая РЕКІР научными исследованиями. Я была рада возможности ускорить распространение этой концепции вместе с группой приглашенных педагогов. Среди них 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 Шиена за то, что он предоставил мне возможность ознакомиться с последними изданиями новейших разработок РЕКІР, а также 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-Эккерт, Пию Томсен-Пот, Мартину Крауцц 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 грудным детям и научили радоваться общению 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 работе.

---

## Предисловие к шестому русскому изданию

---

Дорогие читательницы, дорогие читатели!  
Несколько лет назад я была необыкновенно взволнована известием о предстоящем издании «РЕКІР: Spiel und Bewegungs mit Babys» на русском языке. Россия была первой восточноевропейской страной, заинтересовавшейся моей книгой по программе РЕКІР. В осо-

бенности меня тронул тот факт, что игры, положенные в основу книги, берут свое начало в Чехословакии 60-х, и издание в России стало своего рода возрождением забытых первоисточников в этом регионе. С другой стороны, где-то в глубине души давало о себе знать скептическое отношение к этому событию: смогут ли люди из незнакомой мне страны найти для себя какой-то смысл в том, о чем я пишу? Захотят ли они этого? И следует ли им воспринять все это всерьез? Есть ли у меня право обращаться к родителям и воспитателям с отличным от моего социальным опытом? В конце концов я уверилась в том что каждый читатель сможет определить для себя ценность тех или иных идей, исходя из собственного опыта и размышлений.

Я искренне радуюсь тому, что моя книга издается в России теперь уже в шестой раз, и пусть она окажется полезной для всех, кто хотел бы развить в себе чуткость и отзывчивость по отношению к детям, и послужит укреплению близких и теплых отношений между детьми и их родителями.

ЛИЗЕЛЬ ПОЛИНСКИ

---

## Предисловие переводчика

---

Перед вами переработанное издание уже ставшей популярной в России книги «РЕКІР: игра и движение».

Несколько слов о структуре книги. Лизель Полински не торопясь знакомит читателя с миром грудного ребенка, только слегка приоткрывая завесу, отделяющую его от нас. Она как бы подсказывает нам направление, в котором мы можем продвигаться, желая понять и почувствовать ребенка, быть рядом с ним, то наблюдая, то становясь полноправным участником событий. Целый ряд общих, но важных замечаний можно условно отнести к **теоретической части** книги. Что отличает программу РЕКІР от многих других? Прежде всего — ее создатели доверяют интуитивному родительскому чувству и не считают нужным просто научить родителей способам обращения с ребенком. Напротив, исходя из того что ребенок с самого рождения активен, эмоционален, общителен и хорошо знает, что

ему нравится, а что нет, более того, умеет это показать, создатели РЕКІР призывают родителей научиться понимать доречевой язык их грудных детей. Не торопиться, наблюдать, быть внимательными и не форсировать события, вылепляя из малыша “предмет своей гордости”. На что важно обратить внимание, наблюдая и ухаживая за малышом, каково значения диалога, игры и движения, времени, посвященного ребенку для развития его индивидуальности и раскрытия способностей, душевной крепости и здоровья — обо всем этом Полински предлагает нам поразмышлять вместе с ней.

**Практическая часть** книги, для удобства обозначенная цветом, предлагает читателю определенный набор занятий, игр и способов носить малыша с самых первых дней жизни. Весь «рабочий» материал взят из многолетней успешной практики на занятиях в группах РЕКІР и расположен по четвертям года, от простого — к сложному внутри каждой из них. Родители сами, исходя из предпочтений ребенка и его возможностей, смогут определять, какие игры подходят малышу в данный момент. В этом им помогут замечания автора (также выделенные цветом) о том, чем руководствоваться при выборе подходящего времени для игры и ее продолжительности, как определить, дорос ли ребенок до тех или иных занятий, как научиться регулировать интенсивность и характер общения с ребенком. К игровой практической части по смыслу примыкают и пояснительные замечания, адресованные родителям для того, чтобы им было легче преодолеть возникающие на первых порах сложности в отношениях с малышом, исключить манипулятивный подход в обращении с ним и строить отношения на основе доверия, а в дальнейшем и взаимного уважения.

Выделенные цветом места образуют своего рода «книгу в книге» — к ним удобно обращаться в ходе непосредственных занятий с малышом. Указатель игр по четвертям года, приведенный в конце книги, помогает быстро найти нужную игру.

Теперь у родителей в России тоже появилась возможность заниматься в группах по системе РЕКІР, популярной во всех немецкоязычных странах Европы. Ее российский аналог, программа «Родители и дети — первый год», предлагает группы пока только в нескольких городах России, но мы надеемся, что в скором времени

появятся новые сертифицированные ведущие, готовые пригласить на свои увлекательные занятия малышей с мамами или папами. Информацию о группах можно получить на сайте РБОО «Центр лечебной педагогики» ([csp.org.ru](http://csp.org.ru), в разделе «Родителям»).

ОЛЬГА ПОПОВА,  
*психолог, ведущая групп РЕКіР в Германии, руководитель обучения по программе «Родители и дети — первый год» в России.*

---

## Пражская программа «Родители и дети» (РЕКіР)

---

Расцвет популярности программы в Германии пришелся на 1973 год. К 2000 году было подготовлено более 2300 ведущих групп РЕКіР; большинство из них и по сей день проводят занятия, на которых родители играют и развиваются вместе со своими детьми.

В этой книге я рассказываю о целях и методах программы и предлагаю свыше 100 развивающих игр, чтобы родители могли поддерживать своих маленьких детей в развитии независимо от какой-либо группы. Программа РЕКіР предлагает ситуации, в которых у детей появляется возможность испробовать новое, расширить 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 РЕКіР. 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. РЕКІР 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. Участвовать в групповых занятиях могут уже четырех-шестинедельные дети. В зависимости от желания родителей занятия могут продлиться до 12–15 месяцев и сопровождать развитие ребенка до тех пор, пока он не начнет самостоятельно и уверенно ходить.
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 соответствии со своими потребностями и возможностями.  
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. РЕКІР предоставляет шанс взрослым участникам групп заложить фундамент для создания многих важных воспитательных принципов. В группах происходит интенсивный обмен родительским опытом. На основе этого обмена и проживания многих ситуаций в группе родители открывают для себя много нового.
4. Поддерживать общение детей друг с другом. РЕКІР предоставляет детям первого года жизни возможность быть вместе со своими сверстниками и устанавливать первые социальные

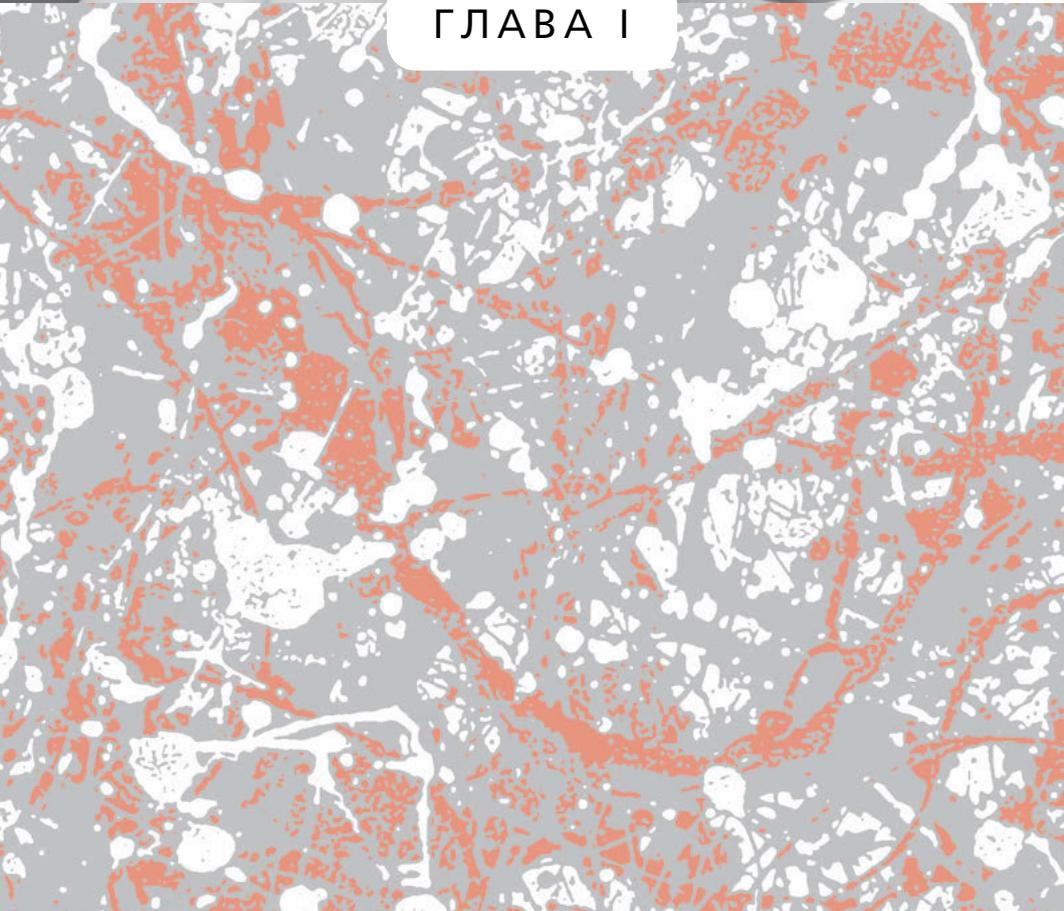
контакты в присутствии родителей. Благодаря регулярным встречам у детей возникает доверие не только к родителям, но и к другим взрослым.

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.
- Все 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 сертификат.



ГЛАВА I



# 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. Все 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 все 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 отказываться от работы, нередко 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 все 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 ограничения, связанные с невозможностью распоряжаться своим временем, оказываются обременительнее финансовых. 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 делиться своими радостями, заботами, опасениями и повседневными происшествиями, связанными с ребенком. Но не все друзья могут их понять, ведь у них еще нет маленьких детей.

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 можно назвать «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 все 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? Возникали 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 Евро-

пы. 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 кто-то другой (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 работа 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

В наше время важной частью жизненного опыта отцов все чаще становится присутствие и сопереживание при рождении ребенка, а также дальнейший уход за ним. По мере возможности многие отцы стали принимать участие и в РЕКІР-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 относиться 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 все еще так. Ее крик длится не более трех-пяти минут.* (МАРИАННА, 35 лет, медицинская сестра.)

Мы можем наблюдать у малышей две 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 закрыты, но время от времени он моргает, двигаются ручки и ножки, а иногда и все 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.

Понаблюдайте за ребенком и постарайтесь понять, что он сообщает вам 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 та-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)