МАМАМ ГРУДНИЧКОВ

С ПЕРВЫМ КРИЗИСОМ!

Кризис первого года у ребенка может случиться и в 9, и в 15 месяцев: время «Х» зависит от того, в каком возрасте малыш освоит ползание и ходьбу. Карапузу, научившемуся бороздить пространство, интересно все вокруг, но вот инстинкт самосохранения у него еще совсем не развит. А значит, главное, что требуется от родителей в этот период, – неусыпное внимание к наследнику!

ВОПРЕКИ ожиданиям мам и пап, смешная краснолицая гусеничка, завернутая в одеяло, превращается отнюдь не в прекрасную бабочку, а в таракана, молниеносно пересекающего коридор, чтобы запустить руки в миску с собачьим кормом. Как только ребенок начинает активно ползать, размеренной жизни семьи приходит конец. Прихожая моется по семь раз в день, обувь перекочевывает на шкафы и книжные полки, а бытовая химия прячется под замок. Хуже всех приходится старенькому псу, ведь теперь, для того чтобы поесть, ему – бедняге – нужно карабкаться на подоконник. При этом, как бы тщательно вы ни следили за чистотой пола и других поверхностей, малыш всегда найдет, чем набить рот, а если «день удался», то и нос с ушами. Воистину – сначала мы мечтаем, когда же ребенок пойдет и заговорит, а потом хотим, чтобы он сидел и молчал!

СУТЬ КРИЗИСА ПЕРВОГО ГОДА заключается в том, что у малыша появляются собственные интересы и желания, которые он осознает и стремится реализовать в формате «чем быстрее, тем лучше». Если раньше взрослые привлекали внимание карапуза к окружающему миру, неистово тряся погремушкой и восхищаясь пролетающими в небе птичками, то теперь детка не нуждается в посредниках. Он сам может дотянуться пальцами до розетки и постучать по плазменному экрану телевизора крышкой от кастрюли! Представьте, что вы внезапно обрели способность летать. Разве не велик соблазн заглянуть в окно десятого этажа или шутки ради поправить шапку на голове прохожего? Новые перспективы дают маленькому человеку мощный стимул к деятельности, подавить который он не в силах.

Требовать от ребенка, чтобы он ни в коем случае не отходил от вас дальше чем на расстояние вытянутой руки, игнорировал все новое, блестящее и звенящее – значит, не давать ему развиваться. Физическая возможность отделиться от мамы и отправиться куда глаза глядят (а глядят они, как правило, на острые предметы и на проезжую часть) – главная радость карапуза и самая большая головная боль взрослых.

ЧТО НОГАМ ПОКОЯ НЕ ДАЕТ?
Для годовалого ребенка характерны так называемые манипулятивные игры. Малышу пока трудно катать машинку или переодевать куклу, то есть учитывать назначение предмета при взаимодействии с ним, поэтому все вещи, попадающие в цепкие лапки, проходят тщательную многоступенчатую проверку. Сначала нужно выяснить, может ли найденный предмет греметь, если им потрясти. Затем, насладившись звуком или, наоборот, не дождавшись оного, следует поместить опытный образец в рот. А уж когда объект исследования хорошенько размякнет, самое время приступить к изучению его молекулярного состава путем разрывания на мелкие кусочки. Все эти этапы имеют важнейшее значение для развития сенсорики и моторики ребенка!
ЗАЛЕЗАНИЕ.
Штурм дивана или покорение непослушных табуреток позволяет освоить и закрепить сразу несколько полезных физических навыков: вставать из любого положения, переносить опору как на левую, так и на правую ногу, координировать движения, удерживать равновесие под разными углами, безопасно падать и т. д. Бесконечное оттаскивание ребенка от журнального столика, на который он пытается залезть, вызывает у него те же чувства, что и у альпиниста, прочитавшего в географическом справочнике, что где-то на Памире затерялась никем не взятая высота. Именно поэтому гораздо правильнее научить малыша безопасному поведению! Так, например, важно наглядно объяснить, что с дивана можно слезать, только пятясь назад: просто аккуратно и ненавязчиво разворачивайте чадо каждый раз, когда он приготовится ползти вперед.
ХВАТАНИЕ И ОЩУПЫВАНИЕ.
Данные движения позволяют развить у ребенка не только скорость реакции, но и его тактильное и кинестетическое восприятия. Под последним понимается способность ощущать импульсы от мышц и связок, которая играет важную роль в координации движений и в закреплении различных способов действий с предметами в зависимости от их формы, размера и веса.
ОБЛИЗЫВАНИЕ.
Это не слишком эстетично выглядящее действо активизирует рецепторы губ и языка: так детка получает наиболее полную информацию о вкусе предмета, его размере, температуре и материале, из которого он изготовлен.
ВСТРЯХИВАНИЕ И БРОСАНИЕ.
Имея солидный опыт игры с погремушками, ребенок стремится потрясти каждый найденный предмет, и, если вы отбираете их, малыш лишь утверждается во мнении, что подгузник или папина кроссовка способны исполнять веселую песенку. Ваша задача не изымать, а, наоборот, обеспечивать детке доступ ко всевозможным «громыхалкам», «шуршалкам» и «трещалкам», помогая развитию его слухового восприятия.

ВЫЛИВАНИЕ И ВЫСЫПАНИЕ.
Эти два нехитрых приема дают ребенку представление о свойствах разных веществ или продуктов. Кроме того, они позволяют сделать важное открытие: если что-то где-то было, оно может покинуть место пребывания.

РАЗМАЗЫВАНИЕ.
Как бы ни было жалко манную кашу, недешевые пальчиковые краски и новые обои, нельзя перешагивать через этот этап развития. Размазывание соединяет в себе тактильные ощущения, развитие контроля за тонусом руки, а также навыки зрительномоторной координации.

НЕ ВЛЕЗАЙ УБЬЕТ!

Как вы думаете, где можно встретить ряд табличек: «чай», «кофе», «кофе», «уксус», «чай»? Увы, речь идет не о кафе и не о бакалейном отделе в супермаркете. Это надписи на боксах в ожоговом отделении детской больницы. Если же вспомнить о других опасностях «одного года», то стоит упомянуть о черепно-мозговых травмах и о проглоченных пуговицах, из которых хирурги всего мира могли бы составить панно размером с футбольное поле. К сожалению, многим карапузам приходится дорого платить за познание. И каким бы внимательным и предусмотрительным ни был взрослый, он не может постоянно находиться рядом с ребенком и тем более держать его за руку. Вот тут-то на помощь и приходит волшебное слово «НЕЛЬЗЯ»! Правы те, кто считает, что «нельзя» не должно быть слишком много. Но и использовать его только для обозначения трех самых явных опасностей – розеток, плиты и проезжей части – никому не нужный либерализм. Заметив потенциальную угрозу, обозначайте ее словами, чтобы у ребенка формировалось обобщенное представление о том, чего стоит избегать: например, не «Нельзя брать ножницы!», а «Нельзя брать острое!». Тогда ваш запрет автоматически распространится и на ножи, и на вилки, и на отвертки. И обязательно продемонстрируйте, что такое «острое»: сделайте вид, что укололись, и в ужасе положите ножницы на место, причитая, как вам больно.
Ребенок – благодарный зритель в отличие от Станиславского, он всегда верит увиденному и проживает вместе с вами боль, страх и другие эмоции.
Второе универсальное слово – «ЧУЖОЕ». Это самое «чужое» вроде бы и не очень опасное (мы бы даже сказали наоборот – сам малыш представляет для него гораздо большую угрозу). Тем не менее «чужое» можно брать только после разрешения, причем отдельные предметы нужно рассматривать исключительно вместе с мамой.

CТАТИСТИКА
По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), наиболее частыми и тяжелыми из травм, получаемых ребенком от 9 месяцев до 1,5 года, являются ожоги и переломы. На втором месте находятся повреждения связочного аппарата локтевого сустава как следствие резкого потягивания малыша за руку. Сильные ушибы и травмы при падении составляют 20–22%, повреждения острыми предметами – 18–20%, попадание мелких предметов в дыхательные пути и в слуховой проход – около 15%.

ТАКОВА МОЯ ВОЛЯ
Как приучить ребенка адекватно реагировать на запреты и ограничения? Тут уместно вспомнить известного американского психолога Бенджамина Спока. Несмотря на многие перегибы, он совершенно точно был прав в одном: годовалый малыш еще не дорос до того, чтобы считаться «маленькой личностью», ведь его поведение во многом определяется инстинктами и условными рефлексами. Конечно, желания ребенка нельзя игнорировать, но и потакать всем его капризам тоже не стоит.
Значение слова «нельзя» малыш должен «прочувствовать» так же, как и свойства всех новых предметов. Грозно прикрикнув на карапуза, вы ничего не добьетесь: он испугается, заплачет, но так и не поймет, отчего у мамы вдруг испортилось настроение. Запрет должен сопровождаться физическим удалением ребенка от опасного объекта.
Ведите себя уверенно и спокойно, чтобы у детки не возникло мысли о том, что возможны какие-то другие варианты действий.
На каждое «нельзя» должно найтись свое «можно». Уводя кроху от опасного объекта, предлагайте ему интересную альтернативу.

ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ
Благообразные малыши в рекламе детской мебели, с удовольствием ходящие по периметру манежа, – всего лишь ловкий видеомонтаж. Суровая реальность такова, что именно в кризисный период, когда манеж очень помог бы родителям, карапузу требуется освоение все нового и нового пространства. Так как же найти компромисс между разрушительной силой познания ребенка и мещанской заботой об уюте и презентабельном виде квартиры?

- Оставьте в пределах ребенкиной досягаемости достаточное количество безопасных и интересных предметов. Игрушки – не в счет! В этом возрасте малыш особенно склонен к подражанию, поэтому у него обязательно должен быть свой собственный набор из тех вещиц, которыми чаще всего пользуются родители: связка больших ненужных ключей, старый телефон, часы и т. д.
- Отведите детке отдельный ящик в шкафу, вещи из которого можно вываливать на пол или, наоборот, складывать внутрь.
- То количество игрушек, которое имеется у современных детей, без труда делится на три, а то и больше частей. Каждую из них можно спрятать на несколько недель, а потом достать, к великой радости малыша, увидевшего сразу столько «новых» богатств.
- Не отнимайте предметы, которые схватил ребенок, если они безопасны для него. Детка первым дотянулся до вашей чайной ложки? Не жадничайте, возьмите другую. Помните: пока карапуз мусолит во рту ложку, он не запускает руки в чашку.
- Ваше ненавязчивое участие в изучении свойств предметов будет благосклонно принято юным исследователем. Комментируйте все, на чем он заостряет внимание!

ЭТО ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ!
Стремление к физической независимости и любознательность – далеко не все проявления кризиса первого года. Какими еще изменениями в характере может «порадовать» вас малыш?
Вне зависимости от того, куда вы идете, ребенок всегда движется в противоположном направлении. Это явление не могут объяснить ни физика, ни человеческая логика, поэтому родителям приходится самостоятельно придумывать способы, заставляющие чадо изменить траекторию. Практика показывает, что самая действенная стратегия состоит в том, чтобы медленно двигаться вперед, время от времени предлагая малышу рассмотреть то, что находится рядом с вами. Поскольку годовалому ребенку трудно удерживать в голове такую глобальную задачу, как необходимость зайти в магазин, его путь следует разбить на множество коротких отрезков, в конце каждого из которых должна стоять определенная цель: «дойти до зеленого заборчика», «посмотреть на кошку около вон того дома» и т. д.
Несмотря на потребность в физической независимости, малыш демонстрирует сильную привязанность к маме. Она должна находиться в зоне видимости, но при этом не мешать ему заниматься своими делами (интересно, что примерно того же самого взрослые хотят от ребенка). Малыш рассчитывает на то, что мать в любой момент сможет взять его на руки, помочь дотянуться до заинтересовавшего предмета или пожалеть в случае неудачного приземления. Старайтесь оправдывать эти ожидания, чтобы не провоцировать у крохи развитие тревожности.

Многие годовалые дети начинают панически бояться незнакомцев. Врач в поликлинике, бабуся на лавочке у подъезда или друзья семьи – все эти люди воспринимаются малышом как вероломные захватчики его территории, к тому же пленяющие маму. Во время разговора держите ребенка на руках на значительном расстоянии от собеседника и следите за тем, чтобы ваша интонация оставалась спокойной. Можно попросить другого человека в первое время не обращать на ваше чадо никакого внимания, чтобы карапуз получил возможность рассмотреть незнакомца и привыкнуть к нему.

Ребенок становится избирателен в еде. Если раньше список неугодных продуктов состоял из двух-трех наименований, то теперь ситуация меняется кардинальным образом. Малыш признает, например, только брокколи и печенье или яблочный сок и сосиски. Осознав свои вкусовые пристрастия, чадо наотрез отказывается от компромисса. В этом случае необходимо создать мотив для употребления других продуктов. Так, например, выдав ложку или пластмассовую вилку, вы сможете незаметно впихнуть в наследника некоторое количество еды, пока он занят ковырянием в тарелке.

Появляется разборчивость в одежде и обуви. А точнее, некоторые страхи, связанные с ними. Например, многие малыши начинают бояться свитеров с «горлом» или резиновых сапог. Это связано с развитием тактильных ощущений. Теперь детка хорошо чувствует и осознает, что здесь ему жмет, а там слишком свободно. Нужно с уважением отнестись к подобным эмоциям: просто-напросто ребенок перестал быть несмышленым пупсиком, которого можно наряжать на все лады. При выборе одежды придется в первую очередь руководствоваться ее удобством и функциональностью.

Ребенок теряет любовь к умыванию и купанию. Если он и раньше не слишком жаловал их, то теперь тихая ненависть сменяется активной борьбой за право ходить с остатками супа в волосах. Чтобы пережить это тяжелое время, попробуйте уменьшить «масштабы» водных процедур. Например, руки необязательно мыть под краном – достаточно искупать резиновую игрушку в мисочке с водой.

НАЧИНАЕМ С СЕБЯ!
Если ребенок не признает и не слышит слова «нельзя», значит, вы:
слишком часто употребляете это слово;
нечетко демонстрируете реакцию на непослушание, и малыш чувствует свою безнаказанность;
запрещаете то, что до этого разрешали;
ваш тон выглядит безразличным, поэтому ситуация не воспринимается ребенком как опасная.

