

РОДИТЕЛИ - РЕБЕНОК - ДИАЛОГ

БРОШЮРА 1

0-1 ГОД: ТЫ И Я

*Хеннинг Рюе,
профессор Института специальной педагогики, университет
Осло*

Пособие для родителей

Программа ICDP по помощи родителям

ICDP - норвежская организация, которая сотрудничает с международной сетью ученых и профессионалов-практиков по развитию проектов для детей с особыми потребностями. ICDP проводит обучение на различных уровнях для всех интересующихся лиц.

Дальнейшую информацию вы можете получить по адресу:

ICDP

c/o Flochem AS v/Amund Marcus Hoff Berge

Postboks 15, 1321 Stabekk ### Faks: 67 12 56 06

Эта брошюра входит в серию материалов, использующихся в программе помощи родителям. Брошюра издана при поддержке министерства по вопросам семьи и детства Норвегии.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Греты Бергет

5

**А. ТРИ БРОШЮРЫ ПО ТЕМЕ РОДИТЕЛИ-РЕБЕНОК-
ДИАЛОГ** 6

Принципы построения диалога, описываемые в брошюре 1

7

Принципы построения диалога, описываемые в брошюре 2

7

Принципы, описываемые в брошюре 3

7

Б. НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА

9

От чувственного восприятия к смыслу

9

Привязанность детей и забота родителей

10

В. ДИАЛОГ И РАЗВИТИЕ

11

Забота и обучение непосредственно связаны

11

Использовать лицо и глаза как карту и компас

11

“Я - это я, а ты - это ты“

12

Впечатления - “сейчас“

12

“Мои и твои чувства“

13

“Каким мне быть?“

13

“Я знаю, что ты мне нужен“

14

Г. МИР ОТКРЫВАЕТСЯ

15

“Я могу встать и идти, куда хочу“

15

“Я говорю всем телом и несколькими словами“

15

Д. СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ

17

Некоторые вещи врожденные, но многому надо научиться

17

Возможно, не все будет так, как ожидалось

18

Е. КАК ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

19

Что типично для вашего ребенка на данный момент?

19

К какому типу активности принадлежит ваш ребенок?

19

Как ваш ребенок приспосабливается к изменениям в режиме?

20

Как легче всего привлечь внимание?

21

Что нравится вашему ребенку и что его больше всего интересует?

21

Как ваш ребенок реагирует на впечатления?

22

Какое у вашего ребенка обычно настроение?

22

Ж. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ХОРОШИЙ КОНТАКТ И ОПЫТ?

24

З. ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ОБЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И РЕБЕНКА

25

Как возникают интерес и радость?

25

И. КАК ВЫ МОЖЕТЕ РАЗВИТЬ КОНТАКТ И ДИАЛОГ С ВАШИМ РЕБЕНКОМ?

27

Впечатления от повседневных, спонтанных форм общения

27

Ранний эмоциональный контакт

28

Ощущение собственной недостаточности как матери или отца

29

Некоторые стратегии налаживания хорошего контакта и исправления

возможного дисбаланса

29

Диалог и развитие идут нога в ногу

32

К: СЕРЬЕЗНАЯ ДИЛЕММА: САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И ГРАНИЦЫ 34

Переходные ситуации и четкий режим

35

ПРЕДИСЛОВИЕ *(По-моему в российском издании необходимо другое предисловие. Ред. Н.В.)*

Родители - эксперты по своим собственным детям. Их уникальное знание необходимо использовать, укреплять и развивать далее.

Это может быть названием новой общей программы министерства по вопросам семьи и детства, министерства по вопросам церкви, образования и науки, министерства по вопросам здравоохранения и социального обеспечения, направленной на оказание помощи родителям.

Цель этой программы - внести предложение о форуме, где родители могут обмениваться опытом и поднимать вопросы, касающиеся воспитания детей.

В течение 1996 года выйдут различные тематические брошюры, книги и видеопрограммы. Издание осуществляется при помощи министерства по вопросам семьи и детства и министерства по вопросам здравоохранения и социального обеспечения. За фактическое содержание ответственность несут авторы.

Брошюра, которую вы сейчас держите в руках, является одной из многих изданий, затрагивающих различные стороны того, что значит быть родителями. Кроме изданий тематических брошюр, видеозаписей и книг, по районам будут проводиться различные мероприятия, связанные с печатными материалами. Информацию о мероприятиях в вашем районе, можно будет получить в поликлиниках, детских садах и школах.

Вышел также циркуляр министерства по вопросам семьи и детства и министерства по вопросам здравоохранения и социального обеспечения, где подробнее описывается, как программа будет осуществляться в вашем районе.

Грете Бергет

А: ТРИ БРОШЮРЫ ПО ТЕМЕ РОДИТЕЛИ-РЕБЕНОК- ДИАЛОГ

Когда маленький ребенок приходит в этот мир и его родители в первый раз берут его на руки, смотрят на него, ловят его взгляд, чувствуют его движения и звуки, они часто думают, радуясь и удивляясь: кто ты, о чем ты думаешь, что ты чувствуешь, как ты переживаешь приход в наш мир?

Во многих культурах ребенок с самого рождения воспринимается как маленький человек. Согласно древней яванской традиции, такие ранние реакции ребенка, как внезапные звуки, плач и движения, были знаком того, что душа ребенка в начале своей жизни на земле все еще помнит и поддерживает контакт с тем миром, из которого она пришла. Например, если ребенок плакал, считалось, что ему этот мир не нравится и он хочет обратно. Эта традиция показывает, что ребенок воспринимался как личность, как маленький человек с самого рождения.

Этот традиционный взгляд на новорожденного ребенка как на личность во многом подтверждается современными исследованиями в области детской психологии. Сегодня мы знаем, что дети с момента своего прихода в наш мир являются маленькими людьми, которые нуждаются в родителях или других близких людях, в их любви, заботе, помощи и поддержке. Им нужно многое узнать и многому научиться за годы детства, прежде чем они смогут жить самостоятельно.

Это и составляет главную задачу родителей и других воспитателей, и является предметом этих брошюр о первых трех годах жизни ребенка.

Эти брошюры-пособия в помощь родителям [Брошюра 1 (0-1 год) "Ты и я", Брошюра 2 (1-3 года) "Вместе в мир" и Брошюра 3 "Диалог, независимость и партнерство"] рассматривают вопросы диалога родителей и детей. В брошюрах описываются предпосылки, необходимые для развития у ребенка способностей к диалогу; позитивные черты, обычно присутствующие при диалоге родителей и ребенка, а также то, как родители при повседневном общении с детьми могут расширить и развить его опыт.

Эти брошюры не рассматривают частных проблем воспитания. Их цель - показать, как можно в будничных ситуациях усилить и расширить сферу положительных эмоций в общении с ребенком. Опыт показывает, что такой подход может помочь родителям научиться воспринимать общение со своими детьми более позитивно, что предотвратит развитие проблем.

Брошюры разделены по темам. Темы в брошюре 1 рассматривают главным образом вопросы эмоционального контакта между родителями и детьми. Брошюра 2 уделяет основное внимание тому, как ребенок учится приспосабливаться к своей семье и окружающей обстановке. В брошюре 3 рассматриваются конфликты,

возникающие между детьми и родителями при повседневном общении, даются советы, как избежать этих проблем. Здесь же вы найдете обсуждение проблем диалога с хронически больными детьми и детьми с нарушением развития.

Эти брошюры предназначены для тех родителей, которые хотят лучше узнать, что представляет собой хороший диалог с детьми, как его можно развить и улучшить. Эти брошюры не являются инструкциями, как решать повседневные проблемы, их цель - помочь родителям лучше осознать то хорошее, что они уже делают, и показать, как вместе с детьми можно развить эти положительные стороны ещё больше.

Принципы построения диалога, описываемые в брошюре1:

- Покажите ребенку, что вы его любите*
- Пусть все, что вы делаете вместе, начинается со встречи взглядами*
- Будьте внимательны к тому, что хочет ваш ребенок, и, при возможности, присоединяйтесь к этому.*
- Называйте словами то, к чему ваш ребенок проявляет интерес*
- Дайте себе и ребенку возможность выразить свои желания, потребности и чувства.*
- Подражайте звукам и выражению лица вашего ребенка, реагируйте позитивно, когда ребенок делает то, что вы от него ждете.*
- Покажите, что вы поняли то, что ребенок хотел вам сказать*

Если эти принципы присутствуют в ваших отношениях с ребенком, значит вы уже заложили хорошее основание для того, чтобы ребенок чувствовал, что вы его понимаете и любите; что вы ему поможете, если в этом будет нужда; что вы вместе представляете собой прочный союз в решении проблем повседневной жизни.

Во второй брошюре мы рассматриваем другие стороны общения родителей со своими детьми. Это прежде всего те аспекты, когда вы как мать или отец помогаете ребенку пережить, понять и освоить окружающий мир.

Принципы построения диалога, описываемые в брошюре2:

- Помогите вашему ребенку сконцентрировать внимание на том, что вы хотите, чтобы он узнал*
- Помогите вашему ребенку ощутить смысл ваших совместных действий*
- Помогите вашему ребенку понять то, что вы вместе переживаете*
- Помогите вашему ребенку ощутить и понять, что в окружающем мире существует определенный порядок, что многое возможно предусмотреть и спланировать*

Все эти принципы должны помочь в том, чтобы ваши отношения с ребенком функционировали как союз, в котором ребенок участвует и

при помощи которого обучается. Эти принципы диалога, являются предпосылками развития надежной, двусторонней привязанности и обучения ребенка навыкам, необходимым в повседневной жизни, в том числе и социальным. Даже если вы как мать или отец уже активно используете названные темы в диалоге с вашим ребенком, тем не менее, в ходе повседневного воспитания у вас могут возникнуть проблемы.

Принципы, описываемые в брошюре 3:

- *Советы, которые помогут вам сделать будни менее конфликтными*
- *Когда диалог превращается в порочный круг*
- *Восстановление нарушенного диалога*
- *Когда трудно наладить хороший диалог*
- *Научные исследования о важности диалога*

Темы в третьей брошюре связаны с самосознанием, независимостью, контролем над эмоциями и партнерством. В дополнение к некоторым общим советам, как снизить число конфликтов, брошюра затрагивает вопросы “починки“ диалога и развития диалога с детьми с особыми потребностями. Эти брошюры являются попыткой реализовать новейшие знания о развитии детской психики на практике, в конкретном, повседневном общении родителей с детьми.

Первоначально эти темы предназначались для использования в родительских группах, где каждый мог выбрать какую-либо из предложенных тем и поговорить о своем опыте и точке зрения. Однако эти брошюры могут представлять интерес и для родителей, желающих самостоятельно изучить современный взгляд на диалог родителей и маленьких детей. Брошюры также могут служить относительно простым и конкретным введением в вопрос для медсестер и воспитателей детских садов и яслей. В этих брошюрах мы попытались привести конкретные примеры, как наилучшим образом построить диалог с маленькими детьми. При этом описанные характеристики диалога имеют общий характер. Речь идет об основных и универсальных аспектах общения между взрослыми и детьми, подходящих для различного возраста и типа культуры.

Хотя любые отношения между родителями и ребенком можно рассматривать как особенные, имеющие индивидуальный стиль, все-таки все они имеют общие характеристики. Эти брошюры имеют своей целью напомнить, какие именно характеристики формируют хорошие отношения между родителями и ребенком.

Б: НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА

От чувственного восприятия к смыслу

Нам немного известно о том, как сам ребенок воспринимает свой приход в этот мир. Новорожденный еще не способен при помощи речи передать свои ощущения. Затем все мы быстро забываем эти первые впечатления. Однако мы можем попытаться представить себе его мысли и чувства, используя знания о том, как именно посредством своих ощущений ребенок принимает участие в происходящем вокруг.

Даже совершенно незнакомое ребенку окружение, судя по всему, вызывает различные ощущения, связанные с цветами, формами, голосами и другими звуками, движениями и прикосновениями. В то же время эти ощущения не обладают ни смыслом, ни связанностью, ни названием. Можно предположить, что сенсорные ощущения у ребенка сопровождаются эмоциональными впечатлениями. Различные типы эмоций, например, неудовольствие, удовольствие, радость и раздражение приходят и уходят, увеличиваются и уменьшаются по мере поступления новых сенсорных ощущений.

Важно помнить, что даже если мы и способны к сопереживанию и участию в том, что ощущает маленький ребенок, мы не имеем непосредственного доступа к миру его переживаний. Но располагая нашими собственными переживаниями и эмоциями и воспринимая ребенка как маленького человека, мы истолковываем эмоции ребенка в соответствии с нашими представлениями и приписываем ему определенные переживания. Кажется, что все родители испытывают естественную потребность воспринимать звуки и движения своего ребенка как значащие. Так постепенно выстраивается их представление о том, что происходит, когда они общаются с ребенком. Это касается тех моментов, когда ребенок проявляет интерес к чему-либо или реагирует на происходящее звуками и движениями или такими эмоциональными средствами, как улыбка или плач. То, как родители воспринимают и истолковывают эмоции ребенка, находится в связи, по крайней мере частично, с их собственными детскими впечатлениями, данной ситуацией и типом культуры.

Следовательно, детские эмоции и их источники могут пониматься различным образом. Эта способность сопереживания и толкования поведения ребенка является необходимым условием того, чтобы родители поняли состояние детей и дали им заботу, близость и любовь, в которых дети так нуждаются. Сопереживая ребенку, родители могут понять и узнать его как личность. Реагируя на ребенка и его переживания, родители, к тому же, помогают ему узнать самого себя и свои связи с окружающим миром. Когда мы

сопереживаем и истолковываем детские эмоции и возвращаем это ребенку обратно, мы помогаем ему лучше понять свои ощущения. Люди и предметы детского мира постепенно становятся узнаваемыми и соотносятся с ощущениями, понятными в их связи с повседневными потребностями и событиями.

Привязанность ребенка и забота родителей

Исследования, касающиеся ранних стадий развития, показывают, что уже новорожденные обладают способностью устанавливать связь с людьми, которые за ними ухаживают.

Доказано, например, что новорожденный ребенок может отличить голос матери от голоса других женщин, способен быстро научиться узнавать лицо своей матери и запах материнской груди. Несколько недель спустя он также узнает лицо своего отца, а несколько месяцев спустя он показывает, что ожидает различного от отца и от матери.

Кажется, что природа позаботилась о том, чтобы ребенок уже на ранней стадии мог узнавать заботящихся о нем людей, прежде всего, родителей и чувствовать к ним привязанность.

Дети также обладают врожденными физическими предпосылками. Это предполагает разницу в темпераменте между мальчиком и девочкой, что влияет на развитие контакта с родителями. У родителей уже имеются определенные представления о том, как мальчик или девочка должны себя вести, поэтому тип общения с ребенком зависит от того, мальчик это или девочка.

Ощущение заботы со стороны родителей и их близости связано со всем, что происходит вокруг ребенка или с ним самим. Важные ощущения связаны с удовлетворением повседневных потребностей, например, потребности в еде. Маленькие дети испытывают чувство голода гораздо чаще, чем дети постарше. Сначала оно выражается в общем раздражении, постепенно оказывающим влияние на движения ребенка, его дыхание, на звуки, которые он издает, внимание и реакцию на окружающий мир. Когда маленькие дети испытывают чувство голода, они показывают это всем своим существом. Но именно интенсивный детский крик лучше всего призывает родительское внимание. Затем приходит мать, прикладывает ребенка к груди, он сосет и постепенно становится сытым, и вот он снова весел и спокоен и может продолжать переживать, узнавать и познавать этот мир.

Через кормление, повседневную заботу, утешение, обмен звуками, встречу взглядами, контакт через кожу, движения при повседневном общении ребенок все сильнее и сильнее привязывается к своим родителям или другим взрослым. Когда родители утешают или подбадривают ребенка, говорят с ним, прикладывают к груди, обнимают, играют с ним или ласкают его, он постепенно запоминает, что это хорошие переживания, дающие чувство успокоения и удовольствия, новые впечатления и радость. Постепенно родители

начинают ассоциироваться с этими чувствами. Эти впечатления ребенок получает в повседневных ситуациях, которым родители не придают значения. Однако именно в этих ситуациях ребенок учится устанавливать связь со своими родителями и окружающим миром.

В: ДИАЛОГ И РАЗВИТИЕ

Забота о ребенке и его обучение идут нога в ногу

Диалог в форме взглядов, звуков, выражения лица и движений в процессе повседневной заботы о ребенке и общения с ним представляет собой ранние и естественные учебные ситуации. Через близкий личный контакт ребенок узнает окружающих его людей и свое отношение к ним. Диалог усложняется по мере того, как ребенок узнает и осваивает различные способы общения. Развитие форм социального общения и физический рост и взросление непосредственно связаны друг с другом.

В течение первых 4-5 месяцев ощущения и впечатления ребенка ограничены его контактом с родителями или другими близкими. Большая часть происходящего в его жизни зависит от того, что именно родители или другие люди по своему усмотрению дают ему или куда именно они приводят его, чтобы он узнал нечто новое. Поскольку дети в этом возрасте еще не могут контролировать такие движения, как протянуть руку, указать, дать и взять, спросить о чем-либо или попросить чего-нибудь, они в большой степени зависят от родителей или других людей, которые должны помочь им найти новые впечатления. В этом возрасте впечатления связаны главным образом с повседневными делами и ситуациями. Даже если эти действия простые и обычные, необходимо помнить, что для маленького ребенка диалог с родителями и другими близкими представляет собой богатый мир сложного личного опыта и обучения. Этот ранний мир впечатлений, постепенно становящийся все более сложным, является одним из условий более богатых впечатлений и познания в будущем.

Использовать лицо и глаза как карту и компас

В течение первого года жизни отношения ребенка с окружающим миром изменяются быстрее, чем в любой другой более поздний период развития. В период с первых недель до 2-3 месяцев, когда ребенок в основном ест и спит, что прерывается относительно короткими моментами контакта в форме лепетания, взглядов, движений, объятий и ласк, идет быстрое социальное развитие. Эти изменения связаны с такими моментами, как первая улыбка, более активное лепетание и более длительные взгляды. Эти социальные функции приводят к тому, что родители еще сильнее, чем раньше, воспринимают ребенка как маленького человека. Многие родители в этот период чувствуют более крепкую привязанность и радость при общении со своим ребенком.

Формы контакта по-прежнему связаны с общением лицом к лицу, способствуя тому, что ребенок начинает не только узнавать лица людей, его окружающих, но и осознавать, как выражение лица связано с различными моментами общения. Выражение лица многое говорит о том, как родители реагируют на то, что ребенок делает при общении. Постепенно лицо становится основным передатчиком эмоций и посредником при обмене чувствами, включая лепетание и улыбки.

Особенно важную роль в контакте играют глаза. Начиная с 1,5 месяцев контакт при помощи взглядов постепенно становится отправной точкой при начале и окончании социального общения. Когда ребенок смотрит на лица своих родителей, он привлекает их взгляды, он улыбается, издает звуки или двигается, родители отвечают - социальное общение началось. Этот двусторонний обмен взглядами является поэтому естественной частью ранней формы контакта.

“Я - это я, а ты - это ты“

В ходе диалога ребенок получает богатый набор впечатлений. Переживая то, как он и другие участвуют в различных ситуациях, ребенок постепенно учиться различать себя и других, свои и чужие движения, чувства, потребности и впечатления. Открытие разницы между своим внутренним миром и внутренним миром других, и того факта, что можно передать другим то, чего ему хочется и что он чувствует, является социальной вехой и служит важным условием развития способности к взаимопониманию и партнерству.

Дети демонстрируют понимание этого, когда в возрасте 9-10 месяцев они могут привлекать внимание родителей и указывать на то, чего им хочется. Это может показаться очевидным, но существует огромная разница между ситуацией, когда родители сами должны истолковывать различные внешние сигналы потребностей и желаний, и ситуацией, когда ребенок сам может привлечь внимание родителей и указать на то, что ему хочется. Когда ребенок становится способен показать, что он хочет или с чем ему хочется играть, происходит развитие диалога. Окружающий мир постепенно все больше входит в сферу общения родителей и ребенка. К тому же, в этом возрасте дети узнают, что игрушки и другие предметы существуют постоянно. Если раньше они не искали пропавшую игрушку - “с глаз долой, из сердца вон“ - то теперь они знают, что вещи существуют, даже если они их не видно. Именно в этот период дети начинают интересоваться играми типа “спрятать-найти“, которые так занимательны в этом возрасте именно потому, что в их основе лежит принцип: вещь может быть найдена, даже если в данный момент ее не видно.

Ощущение различия между собою и другими является необходимым условием дальнейшего развития общения как диалога все более независимых партнеров. Это также дает возможность

лучше понять, что у других тоже есть желания и потребности, отличные от собственных, которые надо учитывать и к которым нужно приспосабливаться.

Впечатления - “сейчас“

Дети в возрасте 5-6 месяцев с трудом могут увидеть временную связь происходящего. Отдельные люди и ситуации могут вызывать ожидания чего-то определенного, и ребенок вероятно может понять, что еда, смена подгузников и сон обычно следуют одно за другим. Однако, индивидуальные впечатления в течение дня выделяются, скорее, в соответствии с их интенсивностью и ощущениями радости, раздражения, удовольствия или неудовольствия, которые с ними ассоциируются. Впечатления не разделяются во времени, вероятно, все воспринимается как настоящее. Поэтому существует предел тому, сколько годовалый ребенок может помнить из того, что мать или отец ему ранее сказали или показали, или то, что они собираются делать завтра. Только к двум годам у ребенка развивается понимание прошлого, настоящего и будущего. Повторяющиеся впечатления постепенно запоминаются, также как и способность ребенка узнавать и разделять впечатления по временному параметру. Однако для такого развития необходимо, чтобы родители говорили с ребенком об общих впечатлениях, связывали их с тем, что происходит сейчас, с тем, что они делали вчера, что они собираются делать завтра и т.д.

“Мои и твои чувства“

К концу первого года жизни, дети, очевидно, все сильнее осознают, что они обладают своими собственными впечатлениями, желаниями и чувствами и что они могут сказать о них родителям. Развитие этого понимания происходит в том числе и в диалоге с родителями. В общении с родителями дети обучаются способам выражения эмоций, и тому, что они означают. Поэтому мы можем часто наблюдать, что дети в возрасте 9-12 месяцев внимательны к тому, как родители выражают свои чувства. Это важно им для того, чтобы научиться понимать и реагировать на неизвестные впечатления. Наблюдая реакции своих родителей, они получают представление о том, является ли происходящее, к примеру, опасным, новым, интересным или приятным. Впечатления и эмоции ребенка зависят от реакции родителей. Путем близкого общения с родителями ребенок обучается не только тому, как реагировать на новые впечатления, но и тому, как выражать различные чувства. Таким способом дети обучаются основным формам выражения эмоций, типичным как для их родителей, так и для их типа культуры. Для того, чтобы ребенок научился понимать различные эмоции и сам научился проявлять свои чувства нормальным образом, необходимо, чтобы родители показывали свои чувства, а также то, что они понимают и уважают

эмоции детей как выражение их переживаний. Таким образом, эмоции выступают как важное средство передачи впечатлений и их смысла.

“Каким мне быть?”

Интерес к контакту с родителями и привязанность к родителям обуславливают высокую чувствительность детей к тому, что думают об их действиях взрослые. Поэтому отношение и реакции со стороны родителей и способ их выражения имеют большое формирующее значение на самооценку, действия и адаптационные способности детей. Если, например, мальчик захочет играть с куклами, а его отец хочет, чтобы он интересовался машинками, мальчик скоро заметит реакцию отца, даже если последний прямо и не говорит, что следует играть с машинками. Интонация, жесты, эмоциональные реакции или отсутствие обычного энтузиазма скажут ребенку, что отец не одобряет его действий.

Необходимо, чтобы родители дали детям время понять, какими именно хотят видеть родители своих детей, и как будет выглядеть их общение. Это поможет ребенку в обычных повседневных ситуациях почувствовать, что он делает все правильно и его действия принимаются. Это, в свою очередь, даст ему чувство уверенности в себе, что является важным условием развития чувства собственного достоинства. В то же время, необходимо учитывать тот факт, что у детей могут быть другие интересы, наклонности и потребности, чем у родителей. Важно поддержать эти интересы и проявляемую ребенком инициативу. Терпимое отношение к индивидуальности ребенка, в рамках допустимого и принятого в семье, является важным условием семейного благополучия. Такое отношение родители могут показать именно в повседневном диалоге с детьми.

“Я знаю, что ты мне нужен“

К концу первого года жизни ребенок более отчетливо осознает свою эмоциональную привязанность к родителям. Близость родителей обычно связана с надежностью, поэтому, когда родители уходят, дети плачут, впадают на более или менее длительный период в уныние или отчаяние. Эта привязанность, возникшая почти сразу после рождения ребенка, стала теперь им четко осознаваться. Поэтому к концу первого года жизни можно наблюдать более сильные реакции детей при расставании с родителями. Подобные реакции, соответственно, не следует понимать таким образом, что ребенок стал более беспокойным и неуверенным в себе.

Эта эмоциональная привязанность не обязательно ограничивается родителями. Она может включать и других людей, заботящихся о ребенке, которые вызывают у него чувство надежности и доверия. У детей развивается чувство привязанности, например, к бабушке и

дедушке, воспитателям в яслях или к другим людям, которых они часто видят. Эти люди могут с успехом заменить отсутствующих на время родителей. Однако, когда родители возвращаются, не возникает вопроса, к кому ребенок привязан прочнее всего. В этом возрасте дети особенно нуждаются в близости со своими родителями, поэтому может показаться, что они липнут к ним и менее социальны по отношению к другим людям. Но очень скоро интерес к окружающему миру станет сильнее, и способность переносить разлуку с родителями заметно возрастет.

Г: МИР ОТКРЫВАЕТСЯ

“Я могу встать и идти, куда хочу“

К концу первого года жизни для большинства детей мир открывается новым образом. Они могут вставать и учатся ходить. Даже если уже в течение нескольких месяцев ребенок мог добираться ползком, куда ему хотелось, способность ходить предоставляет ребенку большую сферу активности и дает возможность увидеть мир с различных точек зрения. В то же время, отношения ребенка с другими людьми становятся более осознанными, возрастает его понимание и интерес ко многим повседневным действиям, развивается его способность принимать активное участие в повседневных делах. Благодаря возросшей возможности сидеть, стоять, ходить и контролировать свои движения в пространстве, ребенок совершенно иным образом, чем раньше, становится активным партнером в играх и других формах общения. Наконец, эти физические способности содействуют тому, что детское любопытство ко всему новому проявляет себя в потребности все исследовать. Все новое, например, разноцветное, блестящее или движущееся, привлекает внимание ребенка и вызывает желание экспериментировать.

Потребность все узнать приводит к новым впечатлениям. На этом этапе вклад родителей в приобретение опыта и обучение очень важен. В случаях, когда ребенок разделяет свои переживания с родителями, эти впечатления включаются в опыт социального партнерства. Исследуя мир, ребенок должен знать, что мать, отец или другой близкий человек находятся недалеко. Возможность ретироваться и чувство безопасности являются необходимыми предпосылками новых исследований и открытий. Вместе с возросшей способностью принимать участие в действиях и исследованиях, развиваются и собственные интересы, желания и мысли ребенка. Это можно наблюдать в возросшем интересе ребенка к игрушкам, другим предметам и повседневным действиям вокруг него. Поэтому совместные игры будут естественным образом связаны с игрушками, кухонными принадлежностями и другими предметами, которые можно использовать в игре или исследовать. Хотя свободная игра расширяет и обогащает формы диалога, необходимо в этот период ввести действия ребенка в общепринятые рамки. Необходимость в руководстве и ограничении становится все очевиднее.

“Я говорю всем своим телом и несколькими словами“

Примерно в возрасте одного года дети начинают систематически употреблять звуки или отдельные слова, обозначающие игрушки или людей. Это представляет собой начало вербальной речи, которая позже будет играть доминирующую роль при общении с другими детьми и взрослыми. Однако уже в возрасте 7-8 месяцев ребенок может понимать отдельные слова или фразы, связанные со знакомыми ситуациями, например, простые просьбы. Но в диалоге с родителями дети как воспринимают, так и сообщают гораздо больше, чем то, что выражается словами. С самого начала дети передают свои потребности и ощущения взглядами, движениями тела и звуками, и родители могут воспринимать и интерпретировать эти сообщения. Они знают, когда их ребенку нужны внимание, забота или утешение. Однако, родители не только обладают способностью понимать, что пытается сказать их ребенок, но также могут и ответить так, чтобы ребенок их понял. При помощи выражения лица, звуков и движений родители показывают, что они принимают участие и понимают то, ребенок переживает и спонтанно передает родителям. Эта способность сопереживания, участия и обмена впечатлениями, чувствами и мыслями необходимы для нашего контакта с другими людьми в течение всей нашей жизни. Важное основание этого партнерства уже заложено к концу второго года жизни.

В соответствии с возрастанием способности понимать, передавать и принимать участие в повседневных действиях, содержание игр и других совместных действий расширяется. Сами дети и их родители хотят, естественно, играть в новые игры и получать новые впечатления. К тому же, дети могут более активно участвовать в повседневных делах, например сидеть за столом и есть, сидеть в коляске во время прогулок, участвовать в других домашних делах. Возрастает интерес и возможность устанавливать контакт с другими детьми. Дети в возрасте одного года очень хорошо себя чувствуют в компании друг с другом, хотя пока они и не умеют многого делать вместе.

Д: СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ

Некоторые вещи врожденные, но многому надо научиться

Обычно дети готовы к установлению связи и социального контакта со своими родителями уже с рождения. Но для развития близкого контакта и эмоциональной заботы необходима заинтересованность в этом со стороны родителей. В различных культурах во всем мире родители обладают, очевидно, врожденной способностью заботиться и привязываться к своему ребенку.

Это проявляется, например, в том, что родители спонтанно

- пытаются поймать взгляд ребенка и привлечь его внимание, используя для этого неожиданные или преувеличенные выражения лица*
- делают различные движения головой и говорят высоким голосом*
- имитируют движения и звуки ребенка.*

Начиная диалог, они также, к примеру

- трясут погремушкой, дают ее ребенку и помогают ребенку трясти ее и т.д.*
- привлекают внимание ребенка яркой игрушкой и помогают ребенку взять ее в руки*
- напевают, пытаясь привлечь взгляд ребенка.*

Первичный контакт, который устанавливается между ребенком и родителями уже в первые дни и недели после рождения, становится очевиднее и сильнее по мере того, как родители узнают своего ребенка. Это выражается в радости и положительных эмоциях по отношению к ребенку, в их желании заботиться о нем и показывать ему свою любовь.

Однако, родители все разные: у всех было разное детство, различные ожидания и представления о детях, различные печали и радости будней, все по-разному переживают беременность, роды, тот факт, что они стали родителями, да и дети все разные.

Это девочки и мальчики, одни крупнее, другие меньше, у них различные темпераменты, что приводит к тому, что одни пассивнее, другие активнее, одни больше плачут, а другие спокойнее и их легче утешить. Большинство здоровы и сильны, но у некоторых возникают проблемы до и после рождения. Так, некоторые дети могут быть больны или иметь дефекты. Можно продолжать перечислять

индивидуальные особенности, которые могут повлиять на характер начального и последующего контакта и общения между родителями и детьми.

Возможно, не все будет так, как ожидалось

Говорят, что родители часто воспринимают своего ребенка как троих детей одновременно:

Первый ребенок - это тот, о котором они мечтали и которого они представляли себе в течение беременности. На это представление могли повлиять знакомые и любимые люди, дети, которые им нравятся, о которых они читали или видели в кино и т.п. Общим является то, что обычно это внутренний портрет ребенка, удовлетворяющий важным желаниям и потребностям самих родителей.

Второй ребенок - этот тот, с кем родители встречаются после рождения. Этот ребенок может довольно сильно отличаться от ребенка их фантазии. Он может быть другого пола, выглядеть не так, как ожидалось, его может быть труднее успокоить, накормить, укачать и т.д. Родители часто бывают не подготовлены к тому, что каждый ребенок имеет свои индивидуальные особенности. Приспособление друг к другу требует терпения в отношении как к себе, так и к своему ребенку, а также времени, чтобы узнать и привыкнуть друг к другу.

Третий ребенок - тот, кого родители постепенно узнают. Он реагирует индивидуальным образом, исходя из своих потребностей и впечатлений от родителей и окружающего мира. Это реальный ребенок, со своими особенными потребностями и задатками, это та личность, которую родителям предстоит узнать и которая должна узнать их.

Е: КАК ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

Ни родители и никто другой не могут узнать ребенка раз и навсегда. Узнавание своего ребенка - это длительный процесс, продолжающийся, пока ребенок растет, учится и постоянно развивается как маленькая личность. Верно, что определенные черты внешнего вида ребенка, его реакции и действия выделяются как характерные черты с самого начала, но процессы развития и обучения ребенка постоянно вносят изменения. Изменения в ребенке, в сочетании с развитием самих родителей и возможными изменениями в семейной ситуации, способствуют постоянно усложняющемуся характеру форм общения, деятельности и тому, что можно делать вместе.

Что типично для вашего ребенка на данный момент?

Тем не менее, родителям может быть полезным в качестве точки отсчета выделить характерные черты своего ребенка и то, что ему больше всего нравится. Пункты, приведенные ниже, ни в коей мере не претендуя на полноту, могут служить примерами ключевых аспектов ранних функций ребенка и его адаптационных способностей, важных для повседневного общения.

К какому типу активности принадлежит ваш ребенок?

Дети сильно различаются по типу активности. В качестве примера приведем две крайности. Одни дети обычно спокойны и внимательны, смотрят вокруг себя, спокойно прикладываются к груди, сконцентрированы во время еды, улыбки и довольны. Они спокойно лежат на спине на столике для пеленания, смотрят на родителей, немного брыкаются и разводят руки, издают гортанные звуки и выглядят довольными.

Другие дети обладают гораздо более высокой степенью активности. Они двигают головой, руками, ногами и всем телом, крутятся и переворачиваются, быстро переходят от контакта взглядами к улыбке, недовольству и крику. Они нетерпеливы при кормлении, сосут интенсивно, но непродолжительно, им надо помочь найти более удобную позицию, они прерывают кормление движениями и капризными звуками. Когда им меняют подгузники, такие дети быстро двигают головой, руками и ногами, извиваются всем телом и постоянно изменяют положение, поэтому за ними следует внимательно следить. Для сохранения хорошей атмосферы необходимо постоянно успокаивать его и поддерживать с ним контакт.

Подобную разницу можно наблюдать, когда ребенок отходит ко сну. Одни дети постоянно ворочаются в кровати, редко оставаясь под

одеялом больше 10 минут, в то время как другие могут долго спать в одном положении и никогда не скидывают с себя одеяло.

Однако, эти примеры представляют собой крайние точки на широкой шкале различных типов поведения. В то же время, в большинстве случаев эти типы поведения не постоянны. Чтобы определить тип поведения вашего ребенка, попытайтесь получше узнать, как он себя ведет.

Вы можете, например, задать себе следующие вопросы:

- *Зависит ли поведение ребенка от характера ситуации?*
- *Проявляется ли оно ярче всего, когда ваш ребенок начинает испытывать чувство голода или когда ему меняют подгузник, укладывают спать, когда брат или сестра подходят к нему?*
- *Воспринимаете ли вы его поведение как выражение удовольствия, радости и избытка энергии или же раздражения и неудовольствия?*
- *В каких ситуациях ребенок кажется наиболее довольным, бодрствующим и радостным?*
- *В каких ситуациях наиболее сложно установить хороший контакт?*
- *Может быть, способом увеличить удовольствие и заинтересованность ребенка являются ситуации, когда вам удается улучшить контакт и общение?*

Как ваш ребенок приспосабливается к изменениям в режиме?

В большинстве семей существуют определенный режим, который и дети, и родители воспринимают как нечто обязательное, и к чему они приспособились. Однако налаженный ритм может быть нарушен неожиданными событиями или делами. Большинство детей, пока хотя бы один из родителей рядом, не особенно реагируют на небольшие изменения во времени кормления, отхода ко сну или на новые места, где они встречаются других детей или взрослых. Но у некоторых детей такого рода изменения могут нарушить установленный порядок и ритм жизни. Некоторые дети становятся беспокойными и не могут заснуть, если их укладывают не в их кровать или не в их комнате, или если рядом чужие люди и звуки.

Опять-таки может быть полезным определить тип вашего ребенка в отношении к повседневному ритму и его чувствительность к изменениям в режиме.

Вы можете задать себе, к примеру, следующие вопросы?

- *Насколько стабилен суточный ритм жизни вашего ребенка?*
- *Возможно ли предугадать, когда ваш ребенок захочет есть, когда ему надо поменять подгузник, уложить спать?*
- *Как реагирует ваш ребенок на изменения в режиме?*

- Влияют ли изменения на его аппетит, сон, настроение или реакции на вас или на других?
- Являются ли определенные ситуации в привычной обстановке ребенка источником изменений в обычном поведении, самочувствии, еде и сне?
- Не можете ли вы как-то помочь вашему ребенку успокоиться, снова найти свой ритм в связи с изменениями в режиме?
- Нужно ли, например, думать об этом ребенке как об особенном по сравнению с его старшими братьями, сестрами или другими знакомыми детьми того же возраста?
- Что вы можете сделать, чтобы приспособить вашего ребенка к важным, на ваш взгляд, моментам дневного ритма и режима?

Как легче всего привлечь внимание?

Способность концентрации внимания является важным условием для обучения и развития. Способность ребенка обращать внимание на окружающую обстановку варьируется от ребенка к ребенку, от ситуации к ситуации и от возраста к возрасту. Чем ребенок старше, тем дольше он может концентрировать внимание на определенных предметах. Если вы поймете, как концентрация внимания изменяется от ситуации к ситуации, какие ситуации являются подходящими и что вы можете сделать, чтобы привлечь внимание ребенка, это поможет вашему ребенку сконцентрировать внимание на том, чем он занят.

Следующие вопросы могут помочь вам лучше понять, насколько ваш ребенок может быть внимательным к важным событиям:

- Каково ваше впечатление об уровне внимательности вашего ребенка, является ли он достаточным, т.е. ребенок может концентрировать внимание в течение длительного периода, или вашему ребенку трудно сконцентрировать внимание на людях или вещах, и оно кратковременно?
- Как концентрация внимания у вашего ребенка связана с дневным ритмом кормления, сна и смены подгузников?

В каких ситуациях ребенок наиболее внимателен?

- По отношению к одному из родителей или к обоим родителям одновременно?
- По отношению к братьям, сестрам, другим детям или игрушкам и животным?
- Ваш ребенок более внимателен, когда один из родителей показывает ему что-нибудь, когда кто-нибудь поет или слышны другие звуки?
- В связи с кормлением или игрой “дай-дай” или другими играми?

· *Что, по-вашему, может привлечь внимание ребенка при повседневном общении с ним, когда вы его кормите, меняете подгузники, нянчите?*

· *Какие будничные ситуации более, чем другие, подходят для совместных действий?*

Что нравится вашему ребенку и что его больше всего интересует?

Мы все знаем, что у взрослых разные вкусы в отношении почти всех областей жизни. Одним нравится, например, большая физическая активность и спорт, другим спокойные занятия, например, чтение книг. Подобная разница существует и между маленькими детьми, включая то, на что они реагируют с интересом. Одни дети сильнее реагируют на звуки и определенных людей, другие проявляют больше интереса и радости, когда они смотрят в окно или когда их поднимают на руки, кружат или танцуют с ними.

Уже на очень ранней стадии можно выделить определенные пристрастия ребенка к некоторым типам впечатлений. Хотя в своей основе это зависит от темперамента и других физических задатков, эти интересы в большой степени зависят от того, в какой степени близкие люди проявляют интерес к ребенку.

Начать общение будет легче, если вы поймете, что больше всего нравится вашему ребенку.

Вот несколько вопросов:

· *Чем легче всего привлечь внимание вашего ребенка?*

· *На что он сильнее всего реагирует - на звуки, на то, что делают люди или на то, что он видит во время прогулки?*

· *В какие игры вашему ребенку нравится играть или наблюдать?*

Как ваш ребенок реагирует на впечатления?

Так же как и взрослые, дети реагируют с разной степенью интенсивности на различные впечатления. Одни дети легко пугаются громких звуков, когда происходит что-либо неожиданное, их надо долго успокаивать, в то время как других не так легко смутить и они в состоянии сами успокоиться. Знание реакций своего ребенка поможет вам приспособить ваше общение и уход за ребенком к его потребностям. Отмечая, как ребенок реагирует на новые ситуации и на неожиданные или сильные сенсорные впечатления, вы можете понять уровень чувствительности вашего ребенка и его устойчивость в плане приспособляемости к новым впечатлениям.

Вот несколько возможных вопросов:

- Как ваш ребенок реагирует на то, что по-вашему, является приятным или неприятным?
- Как его реакции варьируются от одной ситуации к другой?
- Вызывают ли определенные типы впечатлений более сильную реакцию, чем другие?
- Ваш ребенок сильнее реагирует на громкие звуки, внезапный яркий свет или неожиданные движения и т.п.?

Какое у вашего ребенка обычно настроение?

Настроение меняется у всех людей, но можно утверждать, что у большинства детей и взрослых настроение меняется типичным образом. Это формируется уже на ранней стадии развития, и на это полезно обратить внимание для того, чтобы лучше понять реакции вашего ребенка и наилучшим способом помочь ему в развитии позитивных отношений с окружающим миром.

Можно обратить внимание на следующее:

- В каком обычно настроении ваш ребенок - характеризуется ли оно улыбками и иными выражениями радости, или обычно ваш ребенок тих, осторожен и склонен капризничать?
- Что вызывает изменения в настроении или состоянии духа?
- Изменяется ли оно в различное время суток?
- Существуют ли изменения в настроении в зависимости от смены подгузников, игры, усталости или бодрствования?
- Существуют ли изменения в настроении, связанные с настроением людей вокруг него?
- В какой степени на настроение вашего ребенка влияет внимание к нему?
- Как он показывает свое настроение?
- Сколько и какой тип контакта необходим вашему ребенку, чтобы изменить его настроение от плохого к хорошему?

Вот несколько вопросов, затрагивающих типичные черты индивидуальных задатков и потребностей ребенка. Они связаны с повседневным общением родителей с ребенком. Все родители имеют определенные представления о своих детях, которые обычно основываются на многочисленных впечатлениях от общения и уходом за ними. Иногда эти представления основываются на наблюдении родителей за поведением ребенка, иногда они формируются под влиянием собственных потребностей родителей. Ребенку приписываются чувства и желания, или родители предполагают, что ребенок переживает все таким же образом, что и они.

Если вы дадите себе время подумать, что ребенок на самом деле ощущает, чувствует и думает и как он воспринимает окружающий мир, вам легче будет открыть, что каждый ребенок с самого начала представляет собой маленькую личность, которая хочет узнать и пережить встречу с миром своим индивидуальным образом.

Если вы можете в повседневном контакте с вашим ребенком учитывать типичные для него способы поведения, это поможет вам в общении и приспособлении друг к другу.

Ж: ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ХОРОШИЙ КОНТАКТ И ОПЫТ?

Чувства ребенка к окружающему миру открыты с самого рождения. Они связаны с впечатлениями от лиц, волос, запахов, с ощущениями от прикосновений, когда его берут на руки, кормят, меняют подгузники. Все эти впечатления суммируются в ощущение близкого контакта с людьми, которые реагируют на звуки и движения ребенка, пытаются привлечь его внимание и понять, что он чувствует, думает и хочет. Детям с самого рождения необходимо это эмоциональное ощущение человеческой заботы.

Именно в этом союзе ваш ребенок начинает открывать мир и свои отношения с этим миром. Поэтому необходимо говорить с ним, брать на руки, давать почувствовать близость и контакт, прижимать к себе, играть и т.д. Таким образом ребенок узнает вас или других близких людей, а вы узнаете своего ребенка, его реакции и потребности.

В ходе повседневных впечатлений ребенок постепенно учится узнавать вашу манеру общения и манеры других членов семьи. У него развиваются предчувствия, каким будет общение с каждым членом семьи, например, кто его кормит и ухаживает за ним, кто и как с ним играет и разговаривает. В возрасте нескольких месяцев ребенок уже может почувствовать и узнать ваши чувства или чувства других близких, изменения в настроении, характер ситуации, является ли она напряженной или спокойной, раздраженно или ласково вы ведете себя. Ребенок воспринимает каждого человека по характерной для него манере общения. Таким образом, ребенок узнает членов семьи не только по внешности и голосу, но и по различиям в манере общения.

Постепенно ребенок узнает и окружающую обстановку. Прежде всего, близкие к нему предметы, такие, как кровать, игрушки, комнату, где вы ему меняете подгузники или где он спит, постепенно и другие комнаты и вещи в них. Окружающая обстановка запечатлевается в памяти ребенка, формируя представления о людях и предметах. Постепенно ребенок ощущает себя во все более знакомом и предсказуемом мире. Если контакт с родителями характеризуется стабильностью, заботливостью и вниманием, то у ребенка развивается чувство привязанности и уверенности.

3: ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ В ОБЩЕНИИ РОДИТЕЛЕЙ И РЕБЕНКА

Давайте повнимательнее посмотрим на впечатления ребенка от общения с родителями, и почему они так важны. Контакт и диалог, возникающие между родителями и детьми, являются результатом действий с обеих сторон. Очевидно, однако, что именно родители создают наилучшие условия для этого диалога. Для создания хорошей атмосферы во время кормления, смены подгузников или игры, в которых маленький ребенок может принимать участие в соответствии с его возможностями и интересом, необходимо время, спокойная окружающая обстановка, интерес и радость со стороны родителей при общении с ребенком.

Как возникают интерес и радость?

У многих родителей интерес и радость возникают более или менее спонтанно, особенно если ребенок желанный и долгожданный. У других радость и интерес развиваются постепенно. Ощущение времени, проведенного с ребенком, как приятного связано с чувством обоюдного наслаждения общением и любовью. Однако само собой это чувство возникает не всегда. Чувства родителей к своим детям связаны не только с их способностью дать им любовь и заботу, но и с их представлениями о самих себе и своих детях.

Чтобы составить себе более четкое представление о своем ребенке и о самих себе, подумайте над следующими вопросами:

1. Что вы думаете о своем ребенке и как вы его воспринимаете? Здесь имеются в виду, например, следующие моменты: связываете ли вы с ним определенные качества, напоминает ли он вам кого-либо из семьи, воспринимаете ли вы его как сильного и здорового или как слабого и чувствительного, кажется ли вам, что он чаще всего доволен или недоволен, думаете ли вы, что с ним приятно проводить время или утомительно и тяжело и т.д. Эти представления влияют на ваши чувства и манеру общения с вашим ребенком. У всех детей есть много положительных сторон, даже если забота о них является трудной задачей. Чем больше положительных качеств вы найдете в своем ребенке, тем легче вам будет установить хороший контакт.

2. Что вы думаете о себе как о родителе и о вашей способности справиться с этой ролью?

Этот вопрос должен заставить вас задуматься, воспринимаете ли вы себя как важное или менее важное лицо для вашего ребенка. Подумайте, почему вы необходимы ребенку, ощущаете ли вы себя как хорошую мать или хорошего отца, способны ли вы дать ребенку

необходимую ему заботу и любовь, часто ли вы чувствуете, что потерпели неудачу и испытываете угрызения совести, комплекс неполноценности и т.п. Хотя все родители необходимы своим детям, родители часто чувствуют себя неуверенно и должны бороться с чувством собственной недостаточности. К сожалению, подобные ощущения могут полностью задавить собой все позитивное в вас как в матери или отце. Попробуйте думать о том хорошем, что вы делаете для вашего ребенка, это необходимо, чтобы вы и ребенок испытывали радость при общении.

3. Что, по-вашему, вы можете сделать, чтобы ваш ребенок развивался наилучшим образом?

Вопрос подразумевает, чувствуете ли вы, что вы играете важную роль как мать или отец. Думаете ли вы, что потенциал развития у вашего ребенка и использование его врожденных качеств зависит от вас и ваших отношений с ребенком, думаете ли вы, что повседневные дела имеют важное значение, или вам кажется, что вы должны вести себя по-другому, чтобы помочь ребенку в его развитии и т.п. На вас как матери и отце лежит большая задача, и никто не может ее за вас решить. Вы располагаете всеми необходимыми предпосылками, надо только их использовать.

Если вы найдете эти вопросы полезными, то это потому, что они базируются на 20-летнем опыте изучения детей и их первостепенной потребности в заботе, ощущении единства и союза с близкими ему людьми. Часто эти знания выражались в форме инструкций по развитию и уходу за детьми. Эти инструкции вызывали у многих родителей чувство, что они неспособны понять нужды своих детей и выполнить роль родителей.

Однако, уже тысячи лет родители во всех культурах были способны поддержать детей в их развитии и разумным образом ввести их в жизнь семьи и общества. Большинство родителей осознают свою способность к уходу за детьми и возможность ее развития. Но чтобы это произошло, важно обратиться к себе и своим собственным мыслям, чувствам, воззрениям и практическим возможностям. Вы должны найти себя как мать или отец, что вам подходит и как это сочетается с нуждами и характером вашего ребенка.

И: КАК ВЫ МОЖЕТЕ РАЗВИТЬ КОНТАКТ И ДИАЛОГ С ВАШИМ РЕБЕНКОМ?

В большинстве семей контакт между матерью и ребенком и отцом и ребенком развивается сам собой. Ранее уже отмечалось, что отношения между родителями и детьми являются самыми естественными и нормальными формами для каждого малыша. Сильная, постоянно растущая эмоциональная привязанность является важным условием для ощущения надежности и общности, которые необходимы ребенку для позитивного восприятия мира.

Родители являются тем первым, что ребенок узнает в этом мире. Общаясь с родителями или другими близкими, ребенок узнает основы общения с людьми. Это впечатления, базирующиеся на чувстве общности и доверия, на знании, что на тебя обращают внимание и тебя понимают, на обмене чувствами и мнениями. Ответ на инициативу при общении, играх и исследованиях окружающей обстановки также дает впечатления, связанные с ощущением, что тебя признали, и развивает уверенность в себе.

Эти ранние переживания частично формируют то, как ребенок воспринимает и учится понимать окружающий мир.

Как мать или отец вы располагаете наилучшими возможностями дать вашему ребенку в первый раз ощутить общность с другими, научить, как следует приспосабливаться и узнавать окружающую обстановку.

Большинство родителей располагают врожденным пониманием, как ухаживать за маленьким ребенком. За каждым из нас в детстве ухаживали. Этот опыт, даже если вы многого и не помните, а также то, чему вы научились позже, необходимы, чтобы вы смогли ухаживать за ребенком, создать надежный и любящий союз. Новейшие знания о развитии детей и значимости их взаимодействия с родителями показали важность положительных впечатлений от общения, в котором доминируют забота и любовь. Форма же выражения может в большой степени варьировать как у родителей, так и у других близких.

В целом, важно помнить, что если какое-то событие воспринимается родителями как хорошее и приятное, то и ребенком оно будет переживаться как хорошее и приятное

Диалог родителей и детей состоит из различных видов общения, которые, как мы сейчас знаем, важны для детского опыта. Однако, не все родители в одинаковой мере осознают важность этих впечатлений для детей, то, как они по мере роста и развития могут их развить и усилить, связать с новыми темами и ситуациями.

Впечатления от повседневных, спонтанных форм общения

Отправной точкой при создании хорошего контакта и связи между ребенком и матерью или отцом является способность родителей разделить чувство радости от общения. Степень радости и энтузиазма, вызываемые ребенком, зависит от многих факторов. Иногда у нас так много тяжелых проблем, требующих времени, сил, энергии и эмоций. Некоторые родители не испытывают чувства радости, пока они лучше не узнают своего ребенка, не поймут, насколько он в них нуждается, не почувствуют радости, которую ребенок показывает, когда его покормят, поменяют или когда его обнимают, не увидят реакции ожидания в форме звуков и движений при появлении матери или отца, когда улыбка становится шире и взгляд четче.

Ранний эмоциональный контакт

Этот близкий и осторожный обмен взглядами, мимикой, жестами и звуками начинается, когда взрослый и ребенок повернуты лицами друг к другу, на таком расстоянии, чтобы ребенок мог видеть и (или) дотронуться до лица руками. Мать или отец обычно автоматически принимают положение, позволяющее установить контакт с ребенком, когда тот лежит на столике для пеленания, в коляске или они держат ребенка на руках лицом к себе.

Типичные формы контакта со стороны матери или отца:

- *смотрят на ребенка, пытаются поймать его взгляд*
- *улыбаются ребенку - и улыбаются в ответ, когда ребенок реагирует на их приближение*
- *издают звуки, слушают детские звуки и отвечают на них*
- *адаптируются к настроению и состоянию ребенка, например, выражают радость и энтузиазм, если ребенок выглядит довольным, или говорят более приглушенным, утешающим и успокаивающим тоном, если ребенок кажется беспокойным, голодным или нуждающимся во внимании*
- *поднимают ребенка, качают его, танцуют с ним, снова пытаются поймать его взгляд и следовать реакциям или потребностям ребенка.*

Вот самые ранние и простые, но важные принципы построения диалога, используемые большинством матерей и отцов в нашей культуре. Однако основные характеристики такого диалога могут быть найдены в любой культуре.

Темы этого диалога обычно приспособляются автоматически к состоянию ребенка и его способности принять участие, что связано с чувствительностью родителей к состоянию ребенка, к тому, что они раньше заметили, что ребенку нравится.

Ребенок также принимает активное участие в этом диалоге. Ребенок может:

- *взглядами, звуками и движениями показывать свой интерес и радость*
- *показывать, что еще хочет играть, или, отворачивая голову, что не хочет*
- *раздражаться и движениями тела показывать, что больше не хочет, хочет отдохнуть или чтобы его взяли на руки и т.д.*

Способность ребенка показывать свои потребности, желания и состояние является поэтому необходимой предпосылкой того, чтобы мать, отец или другие смогли приспособиться к диалогу, который наилучшим образом подходит ребенку.

Для того, чтобы диалог стал хорошим общением, независимо от того, идет ли речь об игре, кормлении, смене подгузников или укладывании, мать или отец должны попытаться понять:

- *как ребенок проявляет интерес к окружающему миру, как он пытается привлечь внимание матери или отца?*
- *что ребенок пытается сказать, какие желания и потребности он испытывает в данный момент?*
- *каким образом он показывает различные желания и потребности?*

Ощущение собственной недостаточности как матери или отца

Когда вы как мать, отец или другой близкий пытаетесь быть внимательными к состоянию ребенка, хотите установить контакт, который будет в радость и вам и ребенку, обычно развиваются надежные и доверительные отношения, сохраняющиеся даже когда ребенок раздражен или плачет. Повседневные дела могут не соответствовать потребностям ребенка в данный момент. Состояние и ситуация родителей также варьируют. Иногда у родителей много времени, они чувствуют, что все в их жизни хорошо и стабильно, у них много энергии и энтузиазма. Иногда все по-другому. Такие изменения влияют, конечно, на близость матери или отца к ребенку, их чувствительность и заботу о ребенке. Но необходимо регистрировать и принимать свое состояние и возможности ухода за ребенком, когда они не на высоте. Это поможет понять, как это влияет на ребенка, и исправить возможный дисбаланс чувств и потребностей. Никакие мать или отец не могут все время соответствовать своим представлениям об идеальном воспитателе. И это не является необходимым условием для нормального роста и развития ребенка. Большинство детей, ощущающих прочную связь с родителями, могут спокойно переносить кратковременные вариации в режиме, в формах ухода и общения, даже если это им не нравится и вызывает у них протест. Когда ситуация нормализуется, они обычно

в состоянии найти свой стабильный ритм и радость при общении с близкими.

Некоторые стратегии налаживания хорошего контакта и исправления возможного дисбаланса

В общении между родителями и ребенком формы контакта и общения зависят как от состояния родителей и детей, так и от ситуации. Например, существует большая разница в возможностях для интимного контакта дома и на шумном вокзале. Но при нормальных условиях - обычных для многих будничных ситуаций - существует несколько позитивных форм диалога в общении родителей с детьми. Если родители не забывают о них, они могут быть использованы для налаживания и поддержки хорошего контакта, приносящего радость обеим сторонам.

Эти различные формы диалога могут быть сформулированы просто:

1. Покажите вашему ребенку, что вы его любите, пытаясь поймать его взгляд, улыбаясь и копируя выражение его лица и звуки.

Это является отправной точкой для ощущения взаимного внимания и контакта, чувства близости и любви. Это также является естественной основой обмена чувствами, желаниями и потребностями.

Легче всего установить подобный контакт находясь лицом к лицу со своим ребенком, например, когда он лежит на спине на столике для пеленания или в коляске, когда он поднят вровень с вашим лицом или когда он уже достаточно большой, чтобы сидеть. Двусторонний контакт в ходе всех совместных действий, как например, во время еды, игры или смены подгузников является важным условием партнерства и чувства общения, понимания друг друга и любви.

2. Будьте внимательны к тому, что ваш ребенок хочет или к чему он проявляет инициативу, и попытайтесь, насколько возможно, приспособить к этому ваше поведение.

Необходимо время, чтобы узнать реакции вашего ребенка. Он может смотреть на что-то, привлекающее его внимание, например, ваше лицо, блестящую брошку, пуговицу, свет, игрушку и т.д. Он может высказать свой интерес звуками или движениями. Пытаясь понять, что заинтересовало вашего ребенка, вы легче осознаете и последуете инициативе вашего ребенка, позволяя ему трогать, смотреть или слушать то, что его заинтересовало. Именно таким образом ребенок постепенно узнает окружающих его людей и предметы. В то же время, ребенок понимает, что вы реагируете на его желания и, что выражение своих чувств и желаний оправдывает себя. Это является

предпосылкой развития интереса и активности ребенка по отношению к окружающему его миру. Именно в повседневных ситуациях, общаясь с вами ваш ребенок учится отношениям с вами и миром вокруг него. То, что вы делаете вместе, становится основой того, как ребенок вообще воспринимает мир.

3. Разговаривайте с вашим ребенком и называйте или комментируйте все, что вызывает его интерес.

Некоторые люди думают, что необязательно и даже странно говорить с маленьким ребенком, который еще не понимает того, что ему говорят. Однако, с энтузиазмом называя предметы, используя простые слова и предложения, вы помогаете ребенку начать ассоциировать звуки слов с впечатлениями от определенных действий. Мало-помалу ребенок сам начинает произносить звуки, что вместе со звуками речи, которые он слышит вокруг себя, формирует основу для понимания речи и первых слов. В то же время разговор является хорошей формой обмена чувствами и впечатлениями. Большинство родителей автоматически приспособливают тон голоса и формы выражения в соответствии со своими ощущениями и ситуацией. Простой разговор, о котором идет речь, естественно связан с тем, что вы вместе делаете, тем что, как вы заметили, заинтересовало вашего ребенка, что вы ему показываете или делаете. Повторим, что именно повседневные ситуации предоставляют большие возможности для ассоциации впечатлений со словами.

4. Дайте себе и вашему ребенку возможность выразить то, что вы хотите сказать.

Чтобы контакт и обмен чувствами и впечатлениями продолжали развиваться, необходимо, чтобы как вы, так и ребенок получили возможность участвовать в диалоге. Для ребенка вначале это выражается в форме простых звуков и движений, которые постепенно становятся более сложными действиями и словами. Дети могут выражать себя различными способами, у некоторых это занимает больше времени и результат иногда менее понятен. Однако, всем детям необходимо взаимодействие в форме очередности. Например, обмен звуками и движениями происходит спонтанно, когда вы нянчите ребенка или играете с ним, например, когда вы катаете мячик туда-сюда и т.д. Однако подобные диалогические ситуации могут иметь место и во время еды или в других ситуациях, когда мало раздражающих факторов.

5. Повторяйте за ребенком то, что он вам хочет сказать в форме звуков, выражения лица, и реагируйте позитивно, когда ребенок делает то, что от него ожидается и что вы одобряете.

Попробовать копировать или имитировать действия вашего ребенка является хорошим способом показать, что вы поняли то, что он пытается выразить, что вам нравится то, что он делает, и вы

отвечаете на это. Позитивная реакция в форме имитации, похвалы или другие способы положительной оценки, если ребенок делает то, на что мать или отец надеялись или чего они ожидали, для большинства родителей является естественной. Это является важным для родителей способом сказать ребенку, что именно вызывает положительные реакции, что от него ожидается. Попробуйте показать четкую и позитивную реакцию, когда ребенок делает то, что вам нравится. Это поможет ребенку развить чувство собственного достоинства, неразрывно связанное с ощущением, что его принимают и что он участвует в диалоге. Эти позитивные реакции с вашей стороны дадут также ощущение радости и усилят ощущение надежности и привязанности.

6. Покажите, что вы понимаете то, что ребенок пытается вам сказать.

Не всегда бывает легко понять, что маленький ребенок в действительности желает и хочет. Иногда родители должны просто догадываться. Даже если предположения родителей не всегда соответствуют чувствам и потребностям ребенка, постепенно станет легче понять, что ребенок имеет в виду. В то же время важно, чтобы ваш ребенок почувствовал, что вы воспринимаете и реагируете на все, что бы он ни пытался делать. Именно это ощущение, что его желания и потребности доходят до вас, заставляют ребенка продолжать попытки себя выразить, что постепенно ему удастся все лучше. Также как для вас важно видеть, что ребенок реагирует на ваши попытки контакта и вашу инициативу к игре, ему необходимо, чтобы вы реагировали на него. Вам легче будет представить, что чувствует ваш ребенок, когда вы не реагируете на его попытки к контакту или когда он показывает свой интерес к чему-либо или нуждается в чем-либо, если вы проведете следующий мысленный эксперимент. Попробуйте представить, что бы вы чувствовали и как реагировали, если бы человек, общение с которым вам необходимо, постоянно отвергал вас и не реагировал на попытки контакта. Так же как и вы, ребенок постепенно смирится и станет более пассивным. Не так страшно, если поначалу вы не всегда поймете желания и нужды другого, со временем и практикой с обеих сторон это исправится.

Эти шесть пунктов не представляют собой порядок различных сторон диалога между вами и вашим ребенком. С их помощью мы пытаемся показать формы диалога, представляющие собой важный для ребенка опыт при общении с родителями и другими близкими. Эти формы приходят и уходят как естественные стороны позитивного контакта, родители обычно не размышляют о них. Но как только вы осознали значимость этих простых моментов, вам станет легче понять, как их использовать, или применять их в большей мере - на радость вам и ребенку.

Осознать, как можно использовать формы общения, станет легче, если вы подумаете над следующими вопросами:

- 1. Как ваш ребенок показывает, чего он хочет? Как он показывает, что он доволен, недоволен, голоден?*
- 2. Как вы показываете, что поняли желания вашего ребенка?*
- 3. Как ваш ребенок реагирует, когда вы смотрите ему в глаза и улыбаетесь?*
- 4. Как ваш ребенок реагирует, когда вы пытаетесь следовать проявленным им инициативе и интересу?*
- 5. Как ваш ребенок реагирует, когда вы пытаетесь установить очередность в общении и игре?*
- 6. Как, по-вашему, ваш ребенок реагирует, когда вы ласково говорите с ним и комментируете то, чем он заинтересовался, или то, что он делает?*

Диалог и развитие идут нога в ногу

Не все ситуации в одинаковой мере подходят для развития обмена чувствами, звуками, движениями или разговора о том, что вы и ваш ребенок вместе делаете, или для установления очередности действий.

Формы общения и его характер также будут меняться по мере того, как ребенок растет и становится способным принимать участие в большем количестве повседневных занятий.

Обычно формы диалога существенно меняются в период от трех до шести месяцев. В трехмесячном возрасте ребенок начинает проявлять усиленный интерес к окружающему миру, что выражается в любопытстве и исследованиях. Он начинает понимать, что словами можно выразить чувства и понятия, связанные, например, с едой. У него уже выработались ожидания, связанные с определенными повседневными ситуациями, например, с купанием или укладыванием спать. Он начинает входить в суточный ритм, больше бодрствует и в большей степени интересуется окружением. Диалог стал более разнообразным.

В возрасте шести месяцев дети начинают более сознательно интересоваться действиями и впечатлениями, лучше ориентироваться, использовать простые игрушки и показывать более ясно, чего они хотят или не хотят. Ребенок начинает активнее направлять диалог в соответствии со своими идеями и желаниями.

В возрасте семи-восьми месяцев постепенно развивается способность разделять с родителями интерес играм и направлять на них внимание. Дети начинают указывать на то, чтобы им хотелось иметь, и понимают, когда другие привлекают их внимание, показывая на предметы или людей. Начиная с этого возраста и до одного года развивается способность ползать, а понимание речи облегчает процесс коммуникации. К концу первого года жизни некоторые дети начинают говорить простые слова, которые можно понять.

Это постоянное развитие новых способностей означает, что диалог постепенно становится более разнообразным и сложным, окружение задействуется все в большей степени. Одновременно ребенок все отчетливее проявляется как личность со своими интересами, желаниями и потребностями.

Развитие диалога между родителями и детьми часто представляют в форме спирали. Вначале он прост и ограничен короткими периодами времени, но постепенно усложняется и становится более разнообразным по форме, ситуациям и участвующим лицам.

К: СЕРЬЕЗНАЯ ДИЛЕММА: САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И ГРАНИЦЫ

Помощь ребенку вырасти включает в себя, между прочим, поощрение и предоставление возможностей для инициативы и новых впечатлений, ощущения собственных возможностей и возрастающей способности контроля над своими действиями. Но это также подразумевает установление баланса между свободой ребенка получать новые впечатления и уровнем развития его сознания и знакомства с окружающей обстановкой. Родители, естественно, несут ответственность за то, чтобы ребенок себя не поранил или не испортил ценные вещи, которые он еще не в состоянии использовать по назначению. К тому же, перед родителями стоит важная задача постепенно приучить ребенка к повседневным занятиям и стандартам нормального поведения. Они также обязаны научить его уважать чувства, желания и потребности других людей. Это относится как к отношениям с родителями, братьями и сестрами, так и к отношениям с другими членами семьи.

Это означает, что вы как мать и отец, поощряя инициативу и независимость, должны одновременно научить вашего ребенка понимать, что не все наши потребности и желания удовлетворяются сразу же, что не все можно делать когда угодно, где угодно и с кем угодно. Понимание этого приходит постепенно через опыт повседневной жизни с родителями и другими людьми – обучающий процесс, который начинается очень рано.

Дети постоянно пробуют свои возможности и разнообразные варианты поведения в отношениях с другими. Только при помощи реакций со стороны окружающих их людей относительно того, что можно делать, а что нельзя, они могут научиться адаптироваться.

Приведем пример. Если вашему ребенку нравится бросать еду на пол или дергать вас за волосы до боли, необходимо, чтобы вы реагировали таким образом, чтобы он понял, что этого делать нельзя. Реакции могут быть следующими: четко сказать “Нет!”, отобрать то, с чем нельзя играть, посадить ребенка на пол и т.д., одновременно давая простое объяснение. Процесс обучения станет проще и вызовет меньше протеста, если то, что ребенку не разрешается делать, заменить чем-либо другим, что ему позволено.

Если мы вернемся к примеру бросания еды на пол, вы, например, можете отобрать еду и дать взамен кубики или что-либо другое, что можно кидать на пол. Важно помнить, что ваш ребенок не хочет быть плохим или вас раздражать, он просто пытается делать то, что ему нравится или пробует, что ему можно делать, а что нельзя, что вы разрешите, а что нет. Если вы попытаетесь понять, что хочет ваш ребенок и что его интересует, это поможет вам реагировать более спокойно и с меньшим раздражением.

Маленьких детей обычно можно отвлечь игрушкой или чем-то, что вы можете делать вместе. Но также необходимо и установить границы. Если вы чувствуете, что уже хватит, не бойтесь четко и твердо сказать “Нет!”. Может возникнуть проблема, что “Нет!” станет обычной реакцией, которая постепенно потеряет позитивный, объясняющий эффект для ребенка, и станет вместо этого источником разочарований и негативных эмоций. Если вы чувствуете, что дело обстоит именно так, важно остановиться и спросить себя, почему вы говорите “Нет!” так часто, и в каких именно ситуациях.

Некоторые родители могут часто говорить “Нет!”, потому что они боятся, что ребенок поранит себя, или потому, что он постоянно трогает их вещи. Следует подумать, как можно уменьшить число подобных ситуаций. Вы могли бы почаще заменять то, что вы отобрали у ребенка, его любимой игрушкой или переставить вещи, которые ему нельзя трогать так, чтобы он их не достал. Попробуйте простыми словами объяснить, почему нельзя делать то, что он делает, или почему ему нельзя играть с вещами, за которые вы беспокоитесь.

Переходные ситуации и четкий режим

Иногда повседневные дела предъявляют большие требования к адаптивным способностям ребенка. Например, когда ребенок погружен в игру или он в плохом настроении, может быть нелегко заставить его спокойно сидеть на стуле и кушать. Если вы сначала дадите ребенку время закончить то, чем он занят, сядете с ним и вместе посмотрите книжку, споете знакомую песенку, расскажите короткую историю и т.п., это поможет вам перейти от одной ситуации к другой.

Другой типичный пример - укладывание ребенка спать. Важно, чтобы дети вошли в четкий режим дня, это поможет им найти оптимальный суточный ритм, научиться ожидать то, что должно случиться. Хорошо и удобно иметь установленный час отхода ко сну, привычный ритуал мытья и смены подгузников, еды, песенки или истории. Это поможет ребенку успокоиться и подготовиться ко сну.

Однако, дети чаще всего не знают, что для них хорошо, поэтому важно, чтобы вы, исходя как из ваших собственных потребностей, так и нужд вашего ребенка, сами выработали основные элементы распорядка дня. Будет лучше для вас, вашего ребенка и остальных членов семьи, когда вы чувствуете что все идет так, как должно.