



«В помощь маме»

персональный справочник



*Разработан в рамках проекта «Погода в доме», реализуемого при поддержке Фонда президентских грантов Центром социального развития семьи в сотрудничестве с управлением юстиции Алтайского края и Сибирский центр медиации и права,
2022-2023 г.*

«В помощь маме»

Персональный справочник

принадлежит

*Если Вы его нашли, пожалуйста,
верните, позвонив по телефону:*

СОДЕРЖАНИЕ

- Часть 1. Практики, возвращающие к жизни мам, временно оказавшихся «не в ресурсе».
- Часть 2. Важные моменты, о которых нужно помнить мамам и папам детей первого года жизни.
- Часть 3. Первый год после рождения ребенка — серьезное испытание для пары. Как сохранить семью.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЕРСОНАЛЬНЫМ СПРАВОЧНИКОМ

Здравствуйте!

Перед Вами — **персональный справочник «В ПОМОЩЬ МАМЕ»** для мам и, возможно, для пап. Справочник как свой собственный «карманный психолог», доверенное лицо и подруга, который может задать правильный вопрос, поддержать и помочь постепенно прийти к такой жизни, которая наполняет и радует. Он — основа по преодолению жизненных неурядиц и дискомфортных эмоциональных состояний в первый год жизни ребенка.

Как работать со справочником?

Выполнять почти все задания можно в свободном порядке. Но, прежде чем начать работать с заданиями, имеет смысл заполнить опросники: опросник дистресса, опросник депрессии, опросник жизнестойкости/авторства жизни и посчитать результаты. Это даст Вам «стартовую точку». Обратите внимание, если при интерпретации результатов опросника балл по жизнестойкости/авторству низкий, а по уровню выраженности симптомов депрессии высокий, то важно обратиться за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту. Через 3–4 недели работы можно будет заполнить эти опросники и посмотреть, изменилось ли что-то.

Как сделать работу со справочником максимально полезной?

1. Перед тем как приступить к заданиям, используйте шкалу дистресса.
2. Не пишите, если не хочется: не надо, чтобы это превращалось в обязательку. Хотелось бы, чтобы, наоборот, это было свидание с собой.
3. Листайте, выбирайте, какое именно задание сейчас вызывает у Вас отклик.
4. Найдите время и место, где Вас не побеспокоят хотя бы несколько минут. Многие задания можно выполнять в несколько подходов.
5. Заботьтесь о защите тайны Вашей частной жизни: храните этот справочник так, чтобы его случайно или намеренно никто, кроме Вас, не открывал.
6. Можно выполнять задания на компьютере или письменно вне его, как Вам удобнее. Но старайтесь хранить все записи так, чтобы получающийся в результате «персональный справочник по выживанию во времена первого года ребенка» был легко доступен Вам.



ШКАЛА ДИСТРЕССА

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

покой

ужас, паника

Где Вы сейчас на этой шкале?
Оцените примерно, по ощущениям.

Если Вы на отметке 8 и выше не делайте письменного задания; сделайте что-то, что может снизить Вам уровень стресса.

Например:

1. Глубоко медленно подышите.
2. Сделайте самомассаж рук.
3. Выпейте теплый напиток.
4. Погладьте кота или собаку.
5. Посмотрите на небо или на деревья.

Допишите, что еще Вам помогает снизить уровень психоэмоционального напряжения?

В случае письменных практик: чем больше Ваш уровень дистресса (чем дальше от 0 и чем ближе к 7), тем более структурированной должна быть работа над собой. Пишите списком, а не связанным текстом, пишите короткими «забегами» по 3-5 минут



ОПРОСНИК ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ / АВТОРСТВА ЖИЗНИ

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и отметьте, насколько часто Вы испытываете те или иные состояния в течение последнего месяца. После этого просуммируйте полученные ответы.

	<i>Крайне редко</i>	<i>Редко</i>	<i>Часто</i>	<i>Очень часто</i>
Я чувствую устойчивость и способность справиться со всем	0	1	2	3
Я чувствую, что мои таланты реализуются и что моя жизнь имеет смысл	0	1	2	3
Я чувствую, что в моих силах изменить ситуацию там, где ее необходимо изменить	0	1	2	3
У меня ощущение надежды и веры, что все будет хорошо, даже если сейчас тяжело	0	1	2	3
Мне трудно думать, строить планы и принимать решения	0	1	2	3
Я чувствую себя в тупике, не знаю, чего хочу, страдаю, что жизнь прошла/проходит мимо	0	1	2	3
У меня много энергии, я чувствую бодрость и легкость	0	1	2	3
Я занимаю активную позицию, слушаю свои желания, строю планы	0	1	2	3
У меня есть ощущение «загнанности», «ловушки», безвыходности ситуации	0	1	2	3
Внутри я чувствую себя свободным/свободной, могу отстраниться от неприятных переживаний и как-то их преобразовать	0	1	2	3
Меня одолевают навязчивые неприятные мысли, например, о том, что я не справлюсь и случится что-то плохое или о том, что я плохая /плохой (ребенок, супруг, родитель, друг/подруга, профессионал и т.п.)	0	1	2	3
Я могу отнестись к сложным ситуациям терпеливо и с добрым юмором	0	1	2	3
Я чувствую энтузиазм, интерес и вдохновение по отношению к тревожным и новым занятиям	0	1	2	3
Я чувствую, что у меня не получится радоваться жизни и наслаждаться ею	0	1	2	3
Я осознаю, что у меня есть много работающих способов улучшить свое состояние и настроение, и я могу применять их	0	1	2	3
Я чувствую себя частью человечества и /или частью семьи, и это очень хорошее чувство	0	1	2	3



Могу сказать, что я принимаю себя в своих разнообразных проявлениях	0	1	2	3
Я чувствую, что моя жизнь сбалансирована, мне хватает времени, сил и желания на заботу о себе и о других	0	1	2	3
Я чувствую, что потеряла ощущение «хочется», шаловливости и легкости, — все идет через «надо», иногда мучительно, с неприязнью и тяжело	0	1	2	3
Бывает, что я застаиваюсь в чувствах зависти, гнева, обиды на других людей, в ощущении несправедливости	0	1	2	3

СУММА = _____

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

0-20 баллов

По результатам опросника жизнестойкости, у Вас сейчас очень тяжелый период (и, похоже, это была полоса тяжелых периодов). Вам сейчас очень трудно справляться. Пожалуйста, помните, что это временно, и это в Вас много хорошего. Позаботьтесь о себе и привлечите всю возможную помощь (физическую, социальную, психологическую, духовную и т.п.), чтобы пройти этот период кризиса.

21-31 баллов

По результатам опросника жизнестойкости, у Вас сейчас достаточно непростой период. Всего слишком много, и оно давит. Поставьте себе специальную задачу: искать опоры и ресурсы, привлекать помощь, пытаться понять, как создалось это ощущение «застывания», каков правильный лично для Вас способ жить. Сейчас идет период кризиса, важно его пройти достаточно хорошо, изменить то, что необходимо изменить, и дальше жизнь будет легче. Помните, что Вы можете справляться не одна/один.

21-31 баллов

По результатам опросника жизнестойкости, Вы очень жизнестойкий человек. Вам комфортно в Вашем внутреннем мире, Вы верите в себя и хорошо к себе относитесь, занимаете активную жизненную позицию, Вы часто испытываете бодрость и легкость, у Вас много энергии, и жизнь Ваша вполне сбалансирована. Что бы Вы ни делали для этого, продолжайте. Даже если в жизни Вы столкнулись или столкнетесь с тяжелыми жизненными ситуациями. Они Вас не сломают. Вы пройдете сквозь них и вынесете драгоценные уроки, которые помогут Вам любить жизнь и радоваться ей еще больше.



ШКАЛА ДЕПРЕССИВНОСТИ ЦЕНТРА ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ (ces-d-20)

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и отметьте, насколько часто Вы испытываете те или иные состояния в течение последнего месяца. После этого просуммируйте полученные баллы.

	<i>Очень редко или никогда</i>	<i>Иногда</i>	<i>Значительную часть времени</i>	<i>Практически все время</i>
Я нервничаю по поводу того, что раньше меня не беспокоило	0	1	2	3
Я не получаю удовольствия от еды, у меня плохой аппетит	0	1	2	3
Несмотря на помощь друзей и членов моей семьи, мне не удастся избавиться от чувства тоски	0	1	2	3
Мне кажется, что я не хуже других	0	1	2	3
Мне трудно сконцентрироваться на том, чем приходится заниматься	0	1	2	3
Я чувствую подавленность	0	1	2	3
Все, что я делаю, требует от меня дополнительных усилий	0	1	2	3
Я надеюсь на хорошее будущее	0	1	2	3
Мне кажется, что моя жизнь сложилась неудачно	0	1	2	3
Я испытываю беспокойство, страхи	0	1	2	3
У меня плохой ночной сон	0	1	2	3
Я чувствую себя счастливым человеком	0	1	2	3
Мне кажется, что я стала меньше говорить	0	1	2	3
Меня беспокоит чувство одиночества	0	1	2	3
Окружающие настроены недружелюбно ко мне	0	1	2	3
Жизнь доставляет мне удовольствие	0	1	2	3
Я легко могу заплакать	0	1	2	3
Я испытываю грусть, хандру	0	1	2	3
Мне кажется, что люди меня не любят	0	1	2	3
У меня нет сил и желания начать что-либо делать	0	1	2	3

СУММА _____



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

0-16 баллов

Вас можно поздравить, у Вас нет признаков депрессии. Любопытно, как Вам удается поддерживать себя и жизненный баланс таким образом, чтобы не терять энтузиазм и радость жизни. Продолжайте делать то, что уже делаете и помните, что таких, как Вы – меньшинство, а большинству людей приходится так или иначе иметь дело с тяжелыми состояниями.

17-24 баллов

Если у Вас и бывают симптомы депрессии, то они выражены слабо. Скорее всего, это стресс, психическое истощение, Вы устали и жизнь временно вышла из баланса, а может, случилось какое-то страшное или печальное событие. Вы умеете хорошо восстанавливаться. Заботьтесь о себе, отдыхайте, делайте для себя что-то хорошее и не стесняйтесь просить о помощи и перепоручать дела. Подумайте, какие у Вас в жизни уже есть практики антидепрессии и какие можно было бы включить еще.

25-31 баллов

У Вас есть некоторые достаточно заметные признаки депрессии. Что-то в организме разрегулировалось, вероятно, в результате хронического стресса. Очень важно себя поддержать. Посмотрите на свою жизнь: какие факторы, способствующие депрессии, присутствуют в ней сейчас заметнее других? (Это могут быть такие факторы, как возможность жить предпочитаемой жизнью и вера в себя; телесные/физиологические факторы; социальная исключенность и невидимость; горе или обида, интенсивное мощное чувство, что с тобой обошлись несправедливо; посттравматический синдром; дисбаланс заботы о себе и обслуживании других (на себя вечно не хватает времени и ресурсов); наличие практик психологической самопомощи в повседневной жизни; практика внимательности (есть у Вас такой опыт или нет); неблагоприятный психологический климат в семье). Посмотрите, можете ли вы на что-то повлиять самостоятельно; привлекайте как можно больше поддержки. Возможно, имеет смысл поработать с психотерапевтом, если вы еще этого не делаете.

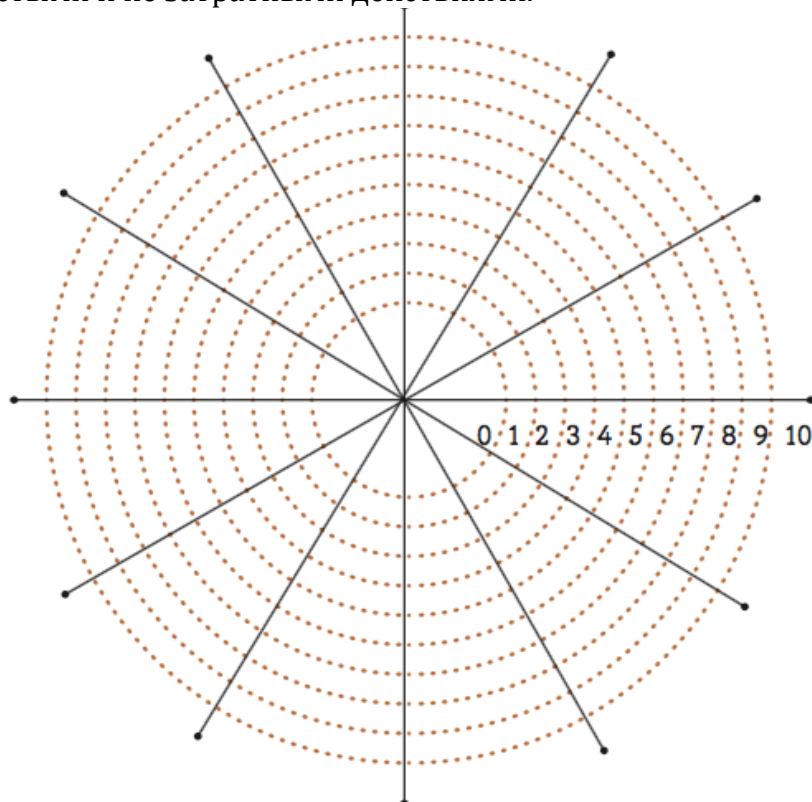
32-60 баллов

У Вас сильная выражены признаки депрессии. Важно привлечь как можно больше поддержки и получить профессиональную помощь. Пожалуйста, не затягивайте с этим и позаботьтесь о себе.



КОЛЕСО БАЛАНСА

Это упражнение позволяет оценить, где у нас основные опоры, где «черные дыры», куда утекает энергия, а какие области жизни можно заметно улучшить достаточно простыми и не затратными действиями.



Подпишите, как Вам удобнее, снаружи круга название секторов-областей жизни:

- ✓ дом-быт-уют
- ✓ карьера/учеба
- ✓ деньги
- ✓ физическое состояние
- ✓ отношения с детьми
- ✓ отношения с близким человеком/супругом
- ✓ отношения с родственниками
- ✓ отношения с друзьями
- ✓ отношения с собой, душевный комфорт
- ✓ хобби и развлечения
- ✓ отдых

Насколько Вы довольны состоянием дел в каждой области? Оцените примерно по шкале от 0 до 10 и заштрихуйте соответствующую часть сектора. Посмотрите, какие 3-4 сектора заштрихованы больше всего? Запишите их в список «Что в моей жизни уже достаточно хорошо».



ЧТО В МОЕЙ ЖИЗНИ УЖЕ ДОСТАТОЧНО ХОРОШО?

Посмотрите на свое «колесо баланса».
Какие области заштрихованы больше всего?
Например, это может быть «дом».

Это сейчас достаточно хорошо, потому что я уже сделала
Например, провели расхламление и теперь знаете, что у вас где лежит.

Как я могу опереться на то, что уже достаточно хорошо?
Например, я могу легко организовать себе «уголок отдыха и восстановления».



ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ СВОЮ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ НА ОДИН БАЛЛ?

Взгляните на свое «колесо баланса» и запишите ниже по одному простому действию на каждую сферу жизни. Что могло бы повысить удовлетворенность этой сферой жизни на один балл?

Дом-быт-уют

Карьера/Учеба/Работа

Деньги

Здоровье тела, уровень энергии

Отношение с детьми

Отношение с близким человеком/супругом



Отношение с родственниками

Отношение с друзьями

Отношение с собой, душевный комфорт

Хобби и развлечения

Духовная сфера

Отдых



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Ещё один способ уменьшить уровень стресса, связанный с постоянной необходимостью что-то решать, — это написать заранее хотя бы примерное меню на неделю и в соответствии с ним покупать продукты. Ура Вам, если Вы это уже делаете и даже самые тяжелые времена не сбивают Вас с этого привычного способа упростить себе жизнь. Но если Вы еще не пробовали и хотите попробовать — вот табличка для примерного меню. Удачи!

	<i>завтрак</i>	<i>перекус</i>	<i>обед</i>	<i>полдник</i>	<i>ужин</i>
<i>понедельник</i>					
<i>вторник</i>					
<i>среда</i>					
<i>четверг</i>					



УБЕЖДЕНИЯ, ОТПРАВЛЕННЫЕ В ОТСТАВКУ

До того, как Вы стали мамой, а потом в начале Вашего «материнского стажа» у Вас были какие-то убеждения по поводу материнства. Часть из них оказалась к настоящему моменту «отправлена в отставку», и на их место пришли другие. Чем лучше мы понимаем, во что верим и какими убеждениями руководствуемся, тем легче нам принимать решения и отстаивать свою позицию.

Закончите следующие предложения:

1. Я больше не согласна с тем, что верны следующие представления о родительстве

скорее, я верю в то, что (считаю, что)

2. Я больше не считаю, что как мама я должна

3. Сейчас я ориентируюсь на то, что

4. Прежние предписания, правила и «нормы» пришли в мою жизнь через

и в жизни они имели смысл, потому что



но мой жизненный контекст отличается

В моем настоящем и ближайшем будущем это значит для меня, что

5. В моем нынешнем окружении мои теперешние убеждения, скорее всего, разделяют вот эти люди

Подсказка: В последнем вопросе люди, разделяющие Ваши нынешние убеждения, — это не обязательно живые люди, с которыми Вы знакомы и общаетесь. Это могут быть, например, авторы книг или иные значимые для вас культурные герои.

Перечитайте, что у Вас получилось. Что Вы в этом видите? Что важно? Что возможно?



СТО МОИХ ЖЕЛАНИЙ

Упражнение предложено Кэтлин Адамс. Напишите список всего, что Вам хотелось бы совершить, испытать, что узнать и чему научиться, пока Вы живы. Нужно написать сто пунктов. Быстро, не задумываясь. Повторяться — можно. Если чувствуете, что застряли и не знаете, что писать дальше, повторите один из уже написанных пунктов. Бывает, что после 80-го пункта открывается что-то интересное и неожиданное

Я ХОЧУ

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____



15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____



33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____



51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____



69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

76. _____

77. _____

78. _____

79. _____

80. _____

81. _____

82. _____

83. _____

84. _____

85. _____

86. _____



87. _____

88. _____

89. _____

90. _____

91. _____

92. _____

93. _____

94. _____

95. _____

96. _____

97. _____

98. _____

99. _____

100. _____

Перечитайте, что получилось? Что вышло на первый план? Что удивило? В сторону чего можно сделать шаг в ближайшее время?



5-4-3-2-1

Это хорошее упражнение для фокусировки и целеполагания. Отсчитывая каждый раз от настоящего момента, отметьте, что Вы хотели бы совершить/создать/испытать через 5 лет, 4 месяца, 3 недели, 2 дня, 1 час.

ЛИЧНОЕ: ЧТО Я ХОЧУ СОВЕРШИТЬ / ИСПЫТАТЬ / СОЗДАТЬ

Через 5 лет

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

Через 4 месяца

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

Через 3 недели

Совершить _____



Испытать _____

Создать _____

Через 2 дня

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

Через 1 час

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____



Настоящий момент

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

РАБОЧЕЕ: ЧТО Я ХОЧУ СОВЕРШИТЬ / ИСПЫТАТЬ / СОЗДАТЬ

Через 5 лет

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

Через 4 месяца

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____



Через 3 недели

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

Через 2 дня

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

Через 1 час

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____



Настоящий момент

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____



ТИПЫ ДНЕЙ

Часто у нас некое представление — может быть, даже и не полностью осознанное, — как бы разворачивался наш «идеальный день». Но практически ни один реальный день этому идеалу не соответствует, и мы чувствуем, что не справляемся. Это угнетает. Часто это происходит потому, что мы пытаемся привести все дни к одному стандарту, тогда как в жизни у нас есть разные типы дней, и стандарты для них тоже должны быть разные.

Давайте посмотрим, какие вообще у вас бывают дни?

Часто (а на самом деле, практически всегда) наша жизнь очень неоднородна. Например, могут быть:

- ✓ день в командировке;
- ✓ день в пути;
- ✓ день, когда заболели дети;
- ✓ день авральной работы;
- ✓ день, когда вы можете самостоятельно планировать, что вам делать, не ориентируясь больше ни на кого;
- ✓ день отдыха;
- ✓ день хождения по врачам;
- ✓ еще какие-то дни.

Какие у вас бывают дни?

На следующем развороте у вас будет возможность проанализировать идеальный день каждого типа и сравнить его с типичным днем.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы: сначала про идеальный день, потом про типичный:

Во сколько Вы просыпаетесь в этот день, как Вы просыпаетесь?

Что Вы делаете до завтрака?

Как, где, чем завтракаете?

Чем занято ваше время между завтраком и обедом?

Как организован обед?



Что делаете между обедом и ужином?

Как ужинаете?

Что происходит после ужина?

Что делаете перед тем, как лечь спать?

Во сколько ложитесь?

Что помогает Вам отойти ко сну?

Как в ваш идеальный день встраивается забота о себе: физическая активность, приведение дел в порядок, общение с дорогими вам существами, духовная практика, отдых?

В чем Ваш типичный день уже соответствует Вашему идеалу?

Что Вы уже делаете так, как хотели бы?

Что Вы систематически делаете не так, как хотели бы?

Что одно можно было бы изменить, чтобы типичный день чуть-чуть приблизился к идеальному?



ТИПИЧНЫЙ ДЕНЬ

Раннее утро

Позднее утро

Середина дня

Вечер

Поздний вечер



ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Раннее утро

Позднее утро

Середина дня

Вечер

Поздний вечер



МАССАЖ КАК СРЕДСТВО УСТАНОВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА МЕЖДУ МАТЕРЬЮ, ОТЦОМ И РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Еще одной необходимостью для малыша является массаж. Он улучшает не только его физическое состояние, но влияет на психологическое здоровье. Эта процедура помогает ребенку лучше узнать свое тело и ориентироваться в пространстве. Настроение у малыша поднимается, и нервная система успокаивается. Душевный комфорт ему обеспечивает тактильный контакт с матерью.

Кожа является огромным рецепторным полем, на которое проецируются почти все внутренние органы. Механически раздражая нужные участки тела можно воздействовать на определенные органы. Массаж способствует очищению кожи от отмирающего эпидермиса, усиливая тем самым дыхательную и выделительные функции кожи. При этом улучшается терморегуляция тела. Массаж воздействует и на эластичные волокна, тонизируя упругость кожи, что немаловажно для малыша.

Недоношенные младенцы, принимая массаж, быстрее восстанавливают свои функции, прибавляют в весе, лучше развиваются в психоэмоциональном плане.

Массаж воздействует и на мышечную ткань. При поверхностном рассмотрении это выглядит так: мышцы имеют множество сосудов, следовательно, стимулируется кровообращение, что приводит к улучшению процессов метаболизма. Резервные сосуды мышц раскрываются, что обогащает кровоснабжение, повышая работоспособность, выносливость, мышца менее травмируется.

Массаж способствует подвижности сустава, эластичности связочного аппарата, улучшает образование хрящевых тканей.

Со стороны сердечно-сосудистой системы нормализуется частота ритма сердца, поддерживается артериальное давление в норме, оказывается благотворное влияние на венозное кровообращение. Рефлекторно стимулируется кровообращение в сердечной мышце. Улучшается периферийное и коронарное кровоснабжение.

Массаж также увеличивает глубину дыхания, нормализует частоту дыхательных движений, рефлекторно стимулирует кровообращение в легочной ткани, оказывает действие на дыхательную мускулатуру.

Он стабилизирует функции желудочно-кишечного тракта, рефлекторно улучшая перистальтику кишечника. Манипулируя массажными приемами, можно увеличивать или уменьшать выделение внутренней секреции желудочно-кишечного тракта.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Массаж и гимнастику здорового ребенка можно начинать с 1,5-2 месяцев. Выполнять массаж следует ежедневно не ранее, чем через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды. Достаточно проводить сеанс массажа 1 раз в день. Не рекомендуется делать массаж перед сном.

Проводить массаж нужно в светлой проветренной комнате, температура воздуха в которой не должна быть ниже 22 градусов. В теплое время года массировать ребенка можно обнаженным, а зимой, осенью и ранней весной тело ребенка нужно прикрыть, оставив открытой лишь массируемый в данный момент участок.

Не рекомендуется при массаже использовать кремы и присыпки.

Массаж необходимо делать мягко и нежно. Очень важно следить за реакцией на массаж ребенка, которая должна быть положительной. Если ребенок по каким-то причинам плохо реагирует на массаж, его следует прервать. Движения при выполнении массажа должны быть направлены по ходу кровеносных сосудов. Область печени при массаже живота необходимо обходить. Также нужно обходить при массаже половые органы ребенка, а при массаже спины нельзя применять ударные приемы (похлопывание, поколачивание в области почек).

Проводить массаж и гимнастику ребенка следует в течение 6-7 минут.

При небольших покраснениях на коже ребенка в результате диатеза массаж нужно проводить осторожно, избегая участки с высыпаниями. Если же высыпания стали значительными, массаж в это время производить не следует.

Нельзя проводить массаж при различных инфекционных заболеваниях, рахите в период обострения, при паховых, бедренных и пупочных грыжах, врожденном пороке сердца, а также при различных воспалительных кожных заболеваниях.

Не рекомендуется проводить гимнастические упражнения при острых лихорадочных состояниях, тяжелых заболеваниях кожи, обостренном туберкулезе, расстройствах пищеварения, пороках сердца с явлениями декомпенсации, тяжелых заболеваниях крови, рахите в период обострения.

Требования к проведению массажа:

1. Одежда специалиста и мамы должна быть удобной, не стеснять движений.
2. Массаж проводится с проговариванием потешек, поговорок, с позитивными эмоциями, хорошим настроением и т.д.
3. Руки должны быть теплыми и чистыми, а ногти на руках подстрижены. Часы, кольца и браслеты снимаются, так как ими можно травмировать кожу ребенка.

При выполнении массажа и гимнастики важно соблюдать следующие правила:

1. Перед началом сеанса следует наладить контакт с ребенком, доброжелательно и ласково поговорить с ним, только после этого можно начинать массаж.
2. Начинать массаж и гимнастику следует с простых приемов и упражнений, а со временем процедуру можно усложнить, постепенно вводя новые элементы.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ОДНОГО ГОДА

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Кризис новорожденности: переход от пренатального к постнатальному развитию. Готова функционировать тактильная система. В 3 недели возникает зрительное сосредоточение на предметах. Ребенок выделяет оранжевый, белый, черный цвет. Для детей с нарушением зрения первый опознаваемый цвет — желтый. Ребенку нужно обеспечить сенсорную стимуляцию, тактильную, зрительную и слуховую.

Новорожденный младенец не в состоянии самостоятельно принимать пищу или передвигаться, но он далеко не беспомощен. Он вступает в мир, имея в запасе достаточно большой набор способов поведения, основанных на безусловных рефлексах. Большинство из них жизненно важны для малыша. Например, если новорожденного ребенка погладить по щеке, он поворачивает головку и ищет губами соску. Если соску положить в рот, ребенок автоматически начнет сосать ее. Другой набор рефлексов защищает ребенка от физических повреждений. Если малышу прикрыть нос и рот, он будет вертеть головкой из стороны в сторону. Когда к его лицу приближается какой-либо предмет, он машинально моргает глазами.

Некоторые рефлекс новорожденного не имеют жизненно важного значения, но именно по ним можно определить уровень развития ребенка. Осматривая только что родившегося младенца, врач-педиатр держит его в разных положениях, неожиданно издаст громкие звуки, проводит пальцем по ступне малыша. По тому, как ребенок реагирует на эти и другие действия, врач убеждается, что рефлекс новорожденного нормальны и нервная система в порядке.

Наиболее трудная задача, стоящая перед новорожденным ребенком в течение первого месяца его жизни, — приспособиться к условиям вне материнского организма. Большую часть времени малыш спит. Проснувшись, он начинает вести себя в соответствии со своим внутренним физиологическим состоянием. Периоды активного бодрствования, когда ребенок готов воспринимать новую информацию, редки и кратковременны. Поэтому не стоит заранее планировать занятия с новорожденным, просто старайтесь использовать удобный случай. Такая возможность появляется, когда ребенок сыт и пребывает в хорошем настроении.

Помните, что у детей разные пороги возбудимости, и, если вы переутомите малыша, он может начать беспокоиться, кричать и плакать.

В состоянии бодрствования месячный ребенок способен следить взглядом задвигающимся объектом. Он сосредоточивается и с интересом смотрит на какой-нибудь предмет или рисунок, находящийся перед ним на расстоянии 12-30 сантиметров. Если что-нибудь особенно понравится малышу, он даже начинает «гукать». Затем через несколько минут он отводит взгляд. Этот процесс называется «ознакомлением». Ребенок как будто бы говорит: «Да, теперь я знаю, что это такое». Если вы поменяете предмет или, не убирая первый, покажете малышу другой, он повторит свои действия.

Для месячного ребенка новые звуки так же интересны, как и новые зрительные образы. Он может отличить речь от других звуков и при этом явное предпочтение отдает человеческому голосу. При незнакомом звуке ребенок настораживается,



замирает, и кажется, что он внимательно прислушивается к нему. Если звук повторяется несколько раз, ребенок перестает обращать на него внимание. Чтобы вновь заинтересовать ребенка, можно изменить звук, например, вместо звона колокольчика дать малышу послушать погремушку или игрушку, которая может пищать.

В этот период в сознании ребенка укрепляется связь между увиденным и услышанным. После небольшой тренировки он каждый раз будет смотреть на колокольчик, висящий над его кроваткой, когда тот зазвенит. Малыш по-разному реагирует на различные звуки. Музыка успокаивает его, громкий шум пугает, а свист или звон вызывает интерес.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

	«ДА» 1 балл	«НЕТ» 0 баллов
Коснитесь указательным пальцем щеки ребенка. Если это прикосновение не вызывает никакой реакции, то повторите это еще несколько раз, слегка поглаживая ребенка пальцем по щеке. В ответ ребенок поворачивает голову, открывает рот или совершает сосательные движения		
Положите свой палец на раскрытую ладонь ребенка. Ребенок захватывает палец тотчас, как только вы касаетесь руки, и удерживает его.		
Если ребенок кричит и беспокойно двигается, быстро и высоко поднимите его, держите наклонно на своих руках, приблизительно под углом в 45 градусов к горизонтали. Ребенок успокаивается в тот момент, когда его высоко поднимают или вскоре после изменения положения		
Если поведение ребенка беспокойно, нужно помахать погремушкой непосредственно около его кровати. Ребенок должен успокоиться, он как бы сосредотачивается и прислушивается к звуку погремушки		
Зажженный карманный фонарик поместите на расстоянии 1 м в поле зрения ребенка, который находится в слегка затемненном пространстве. Нужная степень затемнения достигается платком, повешенным над кроваткой или на вашу вытянутую руку. Глаза ребенка задерживаются на свете несколько секунд. задержаться в продолжение секунды на движущейся тени		
Кусочком ваты сделайте движения прочищения носа (без прикосновения к слизистому носу). Ребенок уклоняется от прикосновения, отворачивает голову в сторону или двигает ею туда и сюда		
Картонную крышку, согнутую посередине, положите на лицо ребенка таким образом, чтобы сгиб крышки лежал прямо над носом. В ответ на это действие ребенок совершает оживленные движения головой		
Ребенок лежит на животе, ручки в согнутом положении по обеим сторонам головы. Ребенок может поднять голову вверх хотя бы на один момент		
После того как ребенок пососал немного, соска или грудь отнимается. Ребенок придвигает голову к соске, груди или рожку и пытается схватить его ртом		



В возрасте одного месяца на обращение взрослого к ребенку у ребенка начинается появляться улыбка. У отдельных новорожденных улыбка может появляться и раньше, уже на 2-й неделе. При общении со взрослым ребенок издает тихие гортанные звуки		
---	--	--

Результаты: 0-2 – низкий уровень; 3- 5 – средний уровень; 6-8 – высокий уровень

ВТОРОЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

В возрасте 4-5 недель возникает слуховое сосредоточение. В теории объектных отношений первые два-три месяца жизни ребенка называют безобъектной или аутистической (шизоидной фазой). Ребенок не сознает своих границ, он слит с окружающим миром. Потребность в близком, осуществляющим уход, настолько велика, что потеря родителей на этой фазе существенно вероятность психиатрических нарушений. В этом возрасте закладывается базовое доверие или недоверие к миру. Мама должна быть рядом с ребенком и осуществлять уход за ребенком. В этот период для ребенка важны телесные прикосновения и регулярный контакт с мамой, так как это позволяет ему ощутить границу своего тела.

Хотя в течение второго месяца жизни у ребенка не произошло значительных сдвигов в развитии двигательных навыков, все же заметны некоторые существенные изменения в характере его движений. Независимо от того, отдыхает малыш или бодрствует, хаотичные судорожные подергивания возникают у него теперь лишь изредка, и создается впечатление, что он управляет движениями своего тела. Когда ребенка прикладывают к материнской груди, видно, что его поведение уже больше не зависит от безусловных рефлексов, возникающих при виде источника пищи. Теперь перед кормлением он сначала вертит головкой, ищет сосок, затем приспосабливается, хватая его губами и только после этого начинает сосать.

Двухмесячный ребенок способен следить взглядом за предметом, находящимся в нескольких шагах от него. Он делает это с особым удовольствием, если предмет, за которым он наблюдает, двигается, или если вдруг оказывается, что это его старший брат или сестра. У большинства детей этого возраста, когда они находятся в привычной для них обстановке, формируется устойчивая связь между тем, что они видят и слышат. Например, приятный звук может ассоциироваться с колокольчиком, и, услышав позвякивание, малыш обернется в поисках источника звука.

В течение третьего месяца жизни совершенствуются как зрительные, так и слуховые способности ребенка. Он становится более восприимчивым к различным звукам, даже к таким тихим, как телефонный звонок, шелест оконных занавесок, шорох маминых шагов. Так же как в самом раннем возрасте, малыш обычно замирает, когда слышит какой-нибудь незнакомый звук. Он перестает шевелить руками и ногами. Затем, обнаружив источник звука, он снова начинает двигаться.

Наконец, поскольку теперь у ребенка руки не сжаты в кулачок, у него появляется больше возможностей ощущать ладошками окружающие его вещи. Он начинает замечать разницу между твердыми и мягкими предметами и радуется, чувствуя в своей ладони что-нибудь мягкое. По мере того, как ребенок продолжает знакомиться с разнообразными ощущениями, он постепенно накапливает новую информацию об окружающем его мире.



ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ВТОРОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

	«Да» 1 балл	«Нет» 0 баллов
Находясь вне поля зрения ребенка, погрямите погремушкой. Ребенок автоматически должен повернуть голову в направлении звука		
Реакции на отдельные раздражители ясно отличаются друг от друга. На шум трещотки ребенок начинает бурно реагировать, двигая руками и ногами, на непрерывно звучащий свисток ребенок успокаивается и лежит с широко открытыми глазами. Прерывистое звучание свистка вызывает у него неудовольствие, а удары по дереву — наморщивание лба. Звуковое раздражение не должно превышать 30 секунд		
Если положить ребенку на лицо пеленку, то он будет делать неспецифические движения всем телом, но освободиться от пеленки не сможет		
Возьмите ребенка на руки, в горизонтальном положении, поддерживая его голову, отпустите немного руку. Ребенок будет удерживать голову прямо несколько секунд. А лежа на животе он уже хорошо держит голову		
Ребенок, находясь в беспокойном состоянии, успокаивается, если вы с ним начнете разговаривать. Говорить следует не менее 30 секунд		
Вы делаете все так, как будто собираетесь кормить ребенка, но грудь или рожок не даете. Ребенок реагирует определенным образом на положение кормления. Он открывает рот, поворачивает голову в сторону, делает сосательные движения, выражает нетерпение		
Привяжите веревочку к красному кольцу и медленно, на расстоянии 25 см от лица ребенка, перемещайте это кольцо в продольном направлении. В ответ наблюдается согласованное движение его глаз: они то поднимаются, то опускаются вниз		
Теперь вы совершаете круговые движения красного кольца. Глаза ребенка движутся за ним согласованно		
Если вы будете быстро приближать кольцо к лицу ребенка — вы получите в ответ реакцию мигания, а если медленно — реакцию общего оживления		
При общении с ребенком наблюдается ответная улыбка, реакция «оживления», появляются первые спонтанные вокализации		

Результаты: 0-3 -низкий уровень; 4-7-средний уровень; 8-10- высокий уровень

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

На втором-третьем месяце происходит оформление отдельных эмоционально-выразительных движений в «комплекс оживления». Он включает в себя сосредоточение на лице взрослого, улыбку, движения головы, вскидывание ручек и ножек, голосовые проявления.

В этом возрасте любимая игрушка ребенка — он сам. Кажется, что малыш неустанно пытается понять, кто он такой, где находится и что чувствует. Он ощупывает пальцами свои глаза, нос, рот и подбородок. Он любит трогать свое лицо, похлопывая, пощипывая и даже иногда царапая его. К этому времени многие дети могут уже



соединять вместе обе руки и попеременно играть каждой из них.

Во многих отношениях четвертый месяц — переходный период в жизни малыша. До сих пор большая часть энергии ребенка была направлена на то, чтобы научиться контролировать себя. В контактах с внешним миром он был сосредоточен лишь на восприятии информации. Малыш впитывал ее всем своим существом, используя зрение, слух, осязание. Теперь ребенок исследует окружающий мир путем непосредственного взаимодействия с ним. Он уже готов к действиям, и у него есть внутренний стимул для того, чтобы стать главным действующим лицом в соответствующих условиях. Мы видим это, прежде всего, в его целенаправленном поведении при контактах с окружающими. Он больше не ждет пассивно, когда с ним заговорят или ему улыбнутся. Он сам ищет лица, затем улыбается, лепечет и заставляет нас улыбаться в ответ.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ТРЕТЬЕГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

	«Да» 1 балл	«Нет» 0 баллов
Если на расстоянии двух метров перед ребенком водить яркой игрушкой, то он будет следить взглядом за ней		
Ребенка носят по комнате (его взгляд обращен не на вас, а в противоположную сторону комнаты). Ребенок замечает предметы и внимательно смотрит на них. Время выполнения этого теста — 2 минуты		
Ребенок лежит на животе. Сбоку (25 см от ребенка) гремит погремушка. Ребенок поворачивает голову в сторону погремушки		
В положении лежа на животе ребенок должен удерживать голову в течение 30 секунд		
Когда вы разговариваете с ребенком, то он на вас смотрит внимательно, реагирует улыбкой, появляется гуление, комплекс «оживления»		
Ребенок лежит на спине. Вы на расстоянии 25 см перемещаете яркую игрушку, которая исчезает из поля зрения ребенка, но при этом он продолжает смотреть в течение нескольких секунд вслед исчезнувшей игрушке		
Лежа на животе, ребенок сможет опираться на предплечья, а полусогнутыми ногами о твердую опору		
Если подвесить игрушку над ребенком в пределах досягаемости, то случайно натолкнувшись на нее, ребенок замирает на некоторое время		
Склонившись над ребенком, изменяете мимику своего лица, ребенок имитирует эту мимику		
Находясь в хорошем настроении, начинает играть пальцами своих рук, изучает их		

Результаты: 0-3-низкий уровень; 4-7-средний уровень; 8-10- высокий уровень



ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Четырехмесячный ребенок превращается из пассивного наблюдателя окружающего мира в активного участника событий. Теперь, умея доставать и хватать предметы, он ищет любую возможность использовать приобретенные навыки. Если двигающаяся игрушка висит над кроваткой, но до нее нельзя дотянуться, малыш расстраивается. Ему хочется ударить, схватить ее, положить в рот и посмотреть, что из этого получится.

На пятом месяце жизни у большинства детей наблюдается заметный сдвиг в развитии двигательной активности. Некоторые из них пытаются ползать, лежа на животе и помогая себе руками. Они принимают позу лягушки и, отталкиваясь ступнями, продвигаются вперед. Другие передвигаются только с помощью рук. Часто бывает и так, что, прежде чем научиться ползти вперед, малыши начинают пятиться назад.

Теперь многие дети уже умеют переворачиваться с живота на спину. Некоторым малышам удастся переворачиваться и со спины на живот. В этом возрасте ребенок вполне способен сидеть, оперевшись на подушки, и даже сделать несколько пробных шагов, когда его поддерживают. Вопреки расхожему мнению, что нельзя этого делать до тех пор, пока он не будет в состоянии выдерживать вес своего тела, стоячее положение не влечет за собой кривизну (саблевидность) ног.

В этот период руки малыша постоянно заняты — он тянется и пытается схватить самые разнообразные предметы. Ребенок будет стремиться достать все, что попадется ему на глаза, до тех пор, пока видит и собственную руку, и объект. Однако он действует еще недостаточно ловко. Пальцы рук пока не способны шевелиться легко и свободно. Малыш держит предмет, прижимая его согнутыми пальцами к ладонке. Он скорее загребает, чем берет рукой лежащую на столе вещь.

В возрасте четырех месяцев у детей развита пространственная координация движений рук, которая частично связана с развитием зрительных навыков. До сих пор зрительная система ребенка напоминала фотоаппарат с фиксированным фокусом. Это позволяло ему четко различать объекты, находившиеся на расстоянии 30–40 сантиметров.

Теперь ребенок способен фокусировать взгляд в зависимости от того, на каком расстоянии от него находится предмет. Вот почему малыш так радостно реагирует при виде новых предметов и при смене обстановки.

Самая любимая игрушка четырехмесячного ребенка — зеркало. Небьющееся зеркало, прикрепленное к боковой стенке кроватки или к подвеске, станет для него неиссякаемым источником удовольствия. Глядя в зеркало, ребенок наблюдает за мимикой лица и движениями рук, ловит взгляд собственного отражения и улыбается ему.

Несмотря на развитие зрительных навыков, ребенок исследует предметы, главным образом, с помощью рта. Стоит малышу схватить какую-нибудь вещь, он тут же тянет ее в рот. Действия быстро следуют одно за другим — он видит игрушку, хватается ее и кладет в рот. Через некоторое время к этому четкому порядку добавится подробный осмотр. Прежде чем положить предмет себе в рот, ребенок будет долго изучать его.

Наряду с интересом к новым зрительным образам, ребенок захвачен многообразием звуков. Четырехмесячный малыш обнаруживает, что может произносить звуки, и радуется, когда их слышит. Некоторые из них, например, пронзительный крик, невнятное бормотание, кашель, ему особенно нравятся, и он повторяет их снова и снова.



Многие дети забавляются, издавая то очень громкие, то, наоборот, очень тихие звуки, и получают удовольствие от эффекта, который они производят.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ЧЕТВЕРТОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

	«Да» 1 балл	«Нет» 0 баллов
Ребенок лежит на спине. Вы размахиваете погремушкой непосредственно около кровати, но несколько ниже, так, что ребенок не может ее видеть, и одновременно с другой стороны показываете ребенку игрушку (она не находится в направлении его взгляда). После того как ребенок поворачивается то туда, то сюда, он окончательно поворачивается в сторону к игрушке		
Когда ребенок находится в хорошем настроении, подержите мячик около его рук. Ребенок начинает водить рукой по мячу. Движения его медленны, и он чрезвычайно внимателен к ним		
Ребенок лежит на животе. Голова и плечи подняты над поверхностью, опора на ладони. Ребенок может проследить глазами за движениями игрушки с одной стороны на другую		
Если сделать неподвижный упор из одеяла, то ребенок в положении лежа на животе будет как бы отталкивать этот упор руками и ногами		
Если вы разговариваете с ребенком, а затем прекращаете контакт, то он реагирует на это негативно. Ребенок начинает плакать, смотрит вслед и т. д.		
Ребенок в 4 месяца прочно удерживает погремушку в руке, не теряя ее сейчас же. Он ощупывает, рассматривает погремушку		
Ребенок узнает мать, радуется при ее появлении. Громко гулит и смеется при общении со взрослыми		
Если вы поднесете ложку с чаем, то ребенок откроет рот и сможет попить из ложки		
Когда вы собираетесь взять ребенка на руки, то он напрягает все тело, появляется двигательное оживление		

Результаты: 0-2-низкий уровень; 3-6-средний уровень; 7-9- высокий уровень

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Когда ребенок не спит, ему нужно чем-то заняться он может взять в руки игрушку и играть с ней. В то же время, потеряв к ней интерес, он роняет ее. Если малышу не дотянуться до предмета, он смотрит на него и при этом медленно сжимает и разжимает кулачки. В его представлении игрушка приобретает особый смысл. Это не просто предмет, а нечто такое, что можно взять, попробовать на вкус и ощупать. Ребенок пытается познать окружающий его мир. Он стремится найти применение предметам,



которые находятся рядом с ним.

Относясь приветливо к любому новому гостю, он, тем не менее, делает четкое различие между знакомыми и незнакомыми людьми. Малый: всегда отдает явное предпочтение тем, кого знает. Когда он устал и капризничает, его могут успокоить только родители. По мере того как ребенок знакомится с окружающим миром, у него появляются новые реакции. До этого момента вся его жизнь протекала между двумя состояниями — когда он был счастлив или несчастлив. К пяти месяцам поведение ребенка становится более осмысленным — можно различить, когда он возбужден или доволен и спокоен. С другой стороны, состоянию дискомфорта сопутствуют настороженность, печаль, страх. Многообразие окружающего мира вызывает у малыша целую гамму чувств, которые выражаются в виде бессвязного лепета. Теперь он может означать: «посмотри на меня», «возьми меня на руки», «мне это не нравится».

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ПЯТОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

	«Да» 1 балл	«Нет» 0 баллов
Если ребенку дать в руку погремушку, то он будет ее рассматривать очень внимательно, а цветной предмет будет рассматривать дольше, чем бесцветный		
Дайте в руки ребенку небольшой мяч. Он сможет захватить его обеими руками, при этом пальцы растопырены или сжаты в кулачок		
Если вы накроете лицо ребенка, лежащего на спине, пеленкой, то он сможет освободиться от нее		
Из положения на спине (поддержите верхнюю часть туловища) ребенок стремится подняться, причем голову не только удерживает, но и пытается поднять ее выше		
Вы носите ребенка по комнате, он смотрит по сторонам, следит взглядом за движущимся человеком		
Ребенок удерживает погремушку так крепко, что отобрать ее становится трудно.		
Ребенок уже хорошо различает близких и чужих, строгий и ласковый тон		
Лежа на животе, ребенок опирается на ладони выпрямленных рук.		
Если вы поставите ребенка на ноги, он будет стоять ровно при поддержке, а из положения лежа на спине сможет перевернуться на живот		
Ребенок уже долго может сидеть с поддержкой, пытается сесть сам, садится при легкой поддержке, а в положении сидя при боковом наклоне тела держит голову прямо		
Ребенок может подолгу произносить певучие гласные («а», «э», «ю», «я»), может повторять звуки, подражая взрослому		

Результаты: 0-3-низкий уровень; 4-8-средний уровень; 9-11- высокий уровень



ШЕСТОЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Моторное развитие: Малыш самостоятельно садится из положения лежа на боку, встает на колени и поднимается на ноги. Он способен стоять, облокотившись об опору грудью и манипулируя при этом одной или двумя руками. Способен проходить 2—3 шага, держась за опору двумя руками. Может пройти, держась за руки взрослого, примерно 2 метра. Подолгу раскачивается, стоя на четвереньках, — «репетирует» ползание, может начать ползать по ровной поверхности. Теперь малыши в большинстве случаев ползают вперед, но некоторые из них ползают, двигаясь задом. Если малыш начал осваивать ползание вперед по ровной поверхности, то он способен также переползать через небольшие препятствия. Уверенно манипулирует предметами: берет чашку и ложку за ручку и пр. Девочки в этом возрасте по моторному развитию несколько отстают от мальчиков. Они только пытаются встать на четвереньки, не могут сидеть самостоятельно, но поднимаются и садятся, держась за опору одной рукой. Когда сидят, заваливаются на бок. Стоят неуверенно, хотя и проявляют активное желание встать. Стоя, перебирают ногами.

Психозомоциональное развитие: Психика ребенка развивается настолько, что он способен самостоятельно заниматься до 40 минут. Он уже выделяет любимые игрушки, любит играть в прятки. Кроме этого, в нем пробуждается стремление к познанию.

Знакомство с окружающим и ориентация в пространстве: Ребенок всесторонне изучает свойства предметов. Он методично выбрасывает вещи из кровати, следит глазами за падающим предметом и слушает, как он стучит. С деловитым видом стучит предметом по разным поверхностям и прислушивается к характеру стука. Если малыш осваивает ползание, то он может проявить интерес к содержимому шкафов. Продолжает проявлять интерес к лицам: хватает за нос, за волосы, хлопает по лицу рукой.

Эмоциональное развитие: Ребенок начинает проявлять настойчивость и целеустремленность: сердится, если что-то не получается, пытается добиться намеченной цели любой ценой. В этом возрасте малыши отличаются бодрым жизнерадостным настроением.

Общение и речь: Малыш нуждается в активном общении и физическом контакте со взрослыми. Речевое развитие остается на том же уровне, но появляются элементы лепета: «а-да-да», «а-па-та» и т.п. Иногда малыш заводит свои «речи» на очень высоких нотах, почти визжит. Он продолжает «рычать» и использовать в качестве речи кашель. Малыш этого возраста знает свое имя.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ШЕСТОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

	«Да» 1 балл	«Нет» 0 баллов
Ребенок выделяет вещи из окружающего путем перемещения взгляда. Держите погремушку на расстоянии 25 см от ребенка. Он смотрит на погремушку, потом на окружающее, ясно выделяя взглядом погремушку		
Если предложить ребенку рожок и куклу, то реакция его будут различны: на рожок ребенок открывает рот, совершает сосательные движения, а на куклу отвечает радостными реакциями оживления		



Ребенок находится в положении лежа на спине. Вы приближаете к нему звенящий колокольчик		
Попробуйте, разговаривая с ребенком, изменять выражение лица — от ласкового до сердитого. Ребенок реагирует на эти изменения по-разному: морщит лоб, улыбается, гулит и т.д.		
Ребенок будет оказывать сопротивление, если взрослый пытается отобрать у него игрушку из рук, которую он удерживает несколько минут. Внешне это может выражаться в реакциях недовольства.		
Реакции на свое и чужое имя носят разный характер. На свое имя ребенок реагирует комплексно «оживления»		
Ребенок может слегка подползти и захватить руками игрушку, может переворачиваться с живота на спину		
Появляются первые признаки лепетной речи — малыш даже может произносить отдельные слоги		
Ребенок может уже есть с ложки, начинает пить из чашки		
Громко смеется в ответ на эмоциональное речевое обращение к нему, тянется к зеркальному изображению		

Результаты: 0-3- низкий уровень; 4-7- средний уровень; 8-10- высокий уровень.

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Моторное развитие: Значительно совершенствуется ползание малыша в отношении ловкости и скорости его движений. Он переползает от предмета к предмету на небольшие расстояния. Если ползание только начинается, малыш может пытаться ползать, лежа на животе, поднимаясь на четвереньки и двигаясь задом. Ползая по полу, ребенок добирается до мебели и, опираясь на нее, пытается встать. Стоя и держась за опору одной рукой, он пытается манипулировать другой рукой. Он ходит, держась за две руки мамы или другого взрослого, и в процессе ходьбы приседает. Если есть возможность надежного упора, он встает и ходит, держась за любую опору. Машет головой, будто говорит «нет», что свидетельствует об интенсивном развитии вестибулярного аппарата ребенка.

Психоэмоциональное развитие: Знакомство с окружающим и ориентация в пространстве. Перемещаясь по квартире, малыш добирается до ящиков и с удовольствием открывает и закрывает их. Начинает стучать двумя предметами, взятыми в две руки, или одним предметом об пол или мебель. Активно рвет бумагу. Проявляет интерес к воде: пытается взять ее, как твердый предмет. Интересуется выступающими предметами: дверными ручками, пуговицами, выключателями и т.д. Продолжает знакомиться с лицами взрослых. Пока еще он не осознает того, что у взрослого есть нога.

Знакомство со своим телом: Ребенок ощупывает свои уши и голову. Иногда делает это очень жестко: мнет ушки и даже расцарапывает их. Если на голове волосики достаточной длины, может начать тянуть себя за волосики

Эмоциональное развитие: Ребенок проявляет нежные чувства, обнимая и целуя



лица взрослых, которые ему симпатичны. Заметно изменяется реакция на боль и обиду: малыш быстро успокаивается, если ударился.

Особенности поведения: У ребенка проявляется «инстинкт следования»: он ползает за мамой по всей квартире.

Общение и речь: Ребенок продвигается в речевом развитии. Требуется, чтобы мама говорила только с ним: не дает ей говорить по телефону, если она говорит с кем-либо, поворачивает к себе ее лицо. Малыш начинает показывать знакомые игрушки по просьбе мамы. Очень любит слушать стихи и песенки-потешки.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА СЕДЬМОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

	«Да» 1 балл	«Нет» 0 баллов
К семи месяцам ребенок может свободно сидеть прямо с опорой; перевернуться со спины на бок, если сбоку греметь погремушкой, которую он может достать при повороте		
Вы держите ребенка на коленях, сидя за столом. Ребенок схватывает край стола и прочно удерживает его. Может подражательно хлопать руками по столу, переключать предметы на столе, бросать их на пол		
Вы стоите у кроватки ребенка и не выказываете никакого внимания, избегая встретиться с ним взглядом. Ребенок старается установить контакт: лепечет, ищет вас взглядом и т. д.		
Внимательно рассматривает взрослого, прежде чем вступить с ним в контакт. Реакция страха сменяется познавательным интересом.		
Возьмите ребенка на руки и поворачивайтесь с ним вокруг яркой игрушки. Ребенок следит взглядом, поворачивается за игрушкой		
Ребенок в положении лежа на животе. Вы закрываете его голову пеленкой. Ребенок, оставаясь в этом положении, освобождается от пеленки руками		
Спросите у ребенка, где находится какой-либо предмет (предмет должен находиться постоянно в определенном месте, и вы неоднократно называли его). На ваш вопрос ребенок будет искать и находить взглядом этот предмет		
Ребенок может по вашей просьбе показать нос, глаза и т.д. другого человека. В лепете появляются звуко сочетания типа: «дай-дай-дай», «та-та-та»		
Хорошо ползает (много и быстро, в разных направлениях). Встает на колени, встает с поддержкой руками		
Настойчиво тянется к предмету, который его интересует, а добравшись до него, радуется		

Результаты: 0-3 низкий уровень; 4-7 средний уровень; 8-10 высокий уровень



ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Моторное развитие: Развивается и совершенствуется навык ходьбы. Ребенок может ходить, держась за опору одной рукой. Он вполне уверенно ходит, держась за одну руку взрослого, и при этом в другой руке может носить игрушку. Такой прогресс связан, прежде всего, с развитием вестибулярного аппарата ребенка и совпадает с активными тренировками чувства равновесия. Эта тренировка заключается в следующем: малыш встает на ноги, держась за опору (за стену, диван и т.д.), потом отталкивается от нее и стоит, балансируя, несколько секунд без опоры; затем он падает на пол и повторяет то же самое еще и еще раз. Развивая вестибулярный аппарат, ребенок продолжает мотать головой, как бы говоря «нет». Малыш уже уверенно садится и может менять положение сидя, т.е. пересаживаться с одного места на другое, менять позу, что он делает очень ловко. В этом возрасте малышу очень нравится веселая возня. Ребенок ползает разными способами и делает это очень быстро, так, что взрослый может угнаться за ним только бегом. С трудом преодолевает порожки и делает это очень осторожно.

Психоэмоциональное развитие: Малыш переживает кризис несоответствия желаний и возможностей: он уже многое понимает и многое хочет сделать, но пока его физические возможности ограничивают реализацию его идей. По этой причине дети в этом возрасте могут быть капризные и непокладистые.

Знакомство с окружающим и ориентация в пространстве: Освоившись с ползаньем на полу, малыш начинает понимать, что у взрослых есть ноги. В его сознании выстраивается цельный образ взрослого, имеющего не только голову, руки и корпус, но и ноги. Ребенок продолжает ощупывать лица и впутываться в волосы. Начинает отказываться от пребывания на руках — хочет ползать самостоятельно и осваивать квартиру без помощи и даже присутствия взрослых. Кроме того, предметом внимания становятся мелкие предметы, механические игрушки, замки-молнии. Проявляет огромный интерес к содержимому шкафов и ящичков, может ловко открывать и закрывать дверцы и выдвигать, и задвигать ящички.

Знакомство со своим телом: Продолжает рассматривать свои руки, ощупывает голову гладит ее, бьет по голове игрушкой и хлопает ручкой. Гладит свой животик, ощупывает ножки и половые органы.

Социальная адаптация: Ребенок опасается чужих: может заплакать, если чужой приближается к нему или хочет взять на руки.

Особенности поведения: Малыш начинает кормить маму тем, что ест сам, а также пытается проверить содержимое ее рта. Кроме этого, малыши этого возраста любят игры с «настоящими» вещами (посудой, кухонной утварью, разговаривает по телефону и проч.), а также активные игры (в «ку-ку», прятки).

Общение и речь: Продвигается в речевом развитии, появляется детский лепет: «а-да-да-да-да», «а-та-та-пш», «а-ма-ма-ма-ма», «а-па-па-па-па» и тд. Малыш начинает явственно реагировать и отзываться на свое имя. В обиходе ребенка появляются слова-жесты: машет рукой «пока», хлопает ладошкой по руке взрослого — «привет» и т.д.



ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ВОСЬМОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

	«Да» 1 балл	«Нет» 0 баллов
К восьми месяцам ребенок может сидеть прямо в кроватке без помощи взрослого, может двигаться с места — откатиться, отодвинуться и т. д. Может сам садиться, ложиться, вставать, переступать у опоры		
Ребенок пытается, применяя усилие, отнять у взрослого игрушку. Если вы попытаетесь вытереть ребенку нос, то он будет отталкивать вашу руку		
Если вы помещаете игрушку вне кровати (рядом — на стуле), то ребенок протягивает руку, трогает игрушку и захватывает ее		
В положении сидя с опорой ребенок может освободиться от пеленки, которой вы накрыли его. При этом он не падает, а остается сидеть		
При организованной игре в прятки ребенок с интересом смотрит в направлении, в котором появляется лицо взрослого, и смехом приветствует его появление. На глазах у ребенка вы отбираете у него игрушку и кладете ее в карман (часть игрушки должна высовываться). Ребенок достает эту игрушку		
Ребенок хватает вторую погремушку, не роняя при этом первую, и делает движения двумя руками.		
Громко и четко произносит различные слоги. Визжит и гулит от удовольствия		
Узнаёт и различает близких людей на фотографии		
Долго и разнообразно занимается игрушками, действует с ними, в зависимости от их свойств. В девять месяцев ребенок все еще не может играть самостоятельно, ему необходим партнер. Крохе очень важно получить первый опыт проявления эмоций от своих родителей (катает, вынимает, открывает, нажимает и др.)		
По просьбе взрослого машет рукой при прощании, хлопает в ладоши.		
Следит взглядом за движущимися изображениями людей, животных на экране телевизора		

Результаты: 0-4-низкий уровень; 5-9-средний уровень; 10-12- высокий уровень

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Цель: развитие манипулятивных действий ребенка с предметами

Двигательные навыки: к девяти месяцам большинство детей хорошо ползает. Чаще всего, используя ладошки и коленки, дети успешно преодолевают препятствия и маневрируют на различных поверхностях. Ребенку 9 месяцев — это расцвет предметной деятельности с игрушками и самое начало социальных контактов. В этом возрасте



малыш уже проявляет особый интерес к некоторым игрушкам (отдает им предпочтение). Улыбается в ответ на результат удавшегося действия (открыл коробочку). Радует веселым играм со взрослым, плясовым движениям. Проявляет интерес к детям, их игре. У малыша в возрасте 9 месяцев (или чуть раньше или позже) появляется специфическое выражение лица в разных ситуациях: интерес, удовольствие, радость, внимание, обида.

Понимание речи: Слыша свое имя, поворачивается, подползает. На вопрос: «Где то-то?» поворачивается и смотрит в сторону названного предмета (знакомого). По просьбе взрослого находит взглядом одну из трех игрушек, стоящих рядом. Берет (протягивает взрослому) названную несколько раз игрушку («Дай то-то»). В 9 месяцев ребенок понимает слова: «ложись», «вставай», «брось», «на» и другие, знает назначение отдельных предметов: чашка, ложка, бутылочка, расческа. Девятимесячный малыш может длительно прислушиваться к речи взрослого (не обращенной к нему), наблюдать за движениями губ взрослого.

Активное воспроизведение звуков речи: Ребенок в 9 месяцев может повторять за взрослым слоги и звуки из своего лепета, а также подражать выразительным звукам (по-своему): «чихает», «фыркает», «гудит», «лает», «мяукает». В этом возрасте малыш громко лепечет в периоды бодрствования.

Бытовые навыки ребенка в 9 месяцев: Тянет руки к подносимой чашке, поддерживает чашку снизу двумя руками, направляет ко рту, пьет. Держит в руке ломтик хлеба, печенье, сушку, подносит ко рту, откусывает, обсасывает.

ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Цель: развитие мелкой моторике, познавательная деятельность

Десятимесячный ребенок похож на маленького «исследователя». Он энергично изучает внешний мир и совершает новые достижения каждый день. Малыш умеет уверенно сидеть, вставать на ножки и стоять у опоры без посторонней помощи. Его игры становятся активнее и разнообразнее. Физическое развитие ребенка в 10 месяцев сопровождается приобретением всевозможных навыков. Он свободно ползает, самостоятельно садится из положения «лежа», встает на ножки, находясь у опоры, пробует поднять одну ногу. Чувствуя поддержку, он пытается самостоятельно ходить, подпрыгивать или раскачиваться со стороны в сторону.

Десятимесячный ребенок старается залезть на диван или ступеньки, а также учится преодолевать «препятствия», добираясь до интересующего предмета. Не стоит забирать игрушки у него на пути или помогать переступить порог. Пусть ребенок привыкает самостоятельно владеть телом, усваивать новые движения и ориентироваться в пространстве. У малыша заметны улучшения в координации движений. Он умело подбирает с пола маленькие предметы, ощупывает мелкие детали в игрушках. Особенное удовольствие ему приносит выкладывание друг на друга чашек или игрушек. Кроха сознательно координирует две руки, а также умеет выполнять ими разноплановые задачи, например, одной рукой держать ложку, а другой тянутся за чашкой. Десятимесячный ребенок владеет «щипковым» хватанием, где участвует большой и указательный палец. Месяц назад он брал предметы ладонью. Малыш может с помощью одного предмета достать другой, умеет указывать на предмет пальцем.

Игры на развитие моторики: пересыпать крупу или бусины из одной емкости в



другую; играть с пальчиками, используя стишки; использовать муку или сахар для рисования пальчиками; складывать кольца пирамидки на стержень; заниматься лепкой и рисованием.

Психологическое развитие: десятимесячный ребенок реагирует на свое имя, а также может осознанно выполнять простые указания, например, «Открой ротик!», «Принеси машинку!» и т.д. Он умеет выражать возмущение, если у него забрать любимую игрушку. У ребенка появляются любимые игры. Бросать игрушки — одна из них. Это не означает, что ваш малыш капризуля. Таким образом, он изучает предметы, их качества и свойства. Ему интересно наблюдать за ними во время полета или падения. Чтобы невинная игра не переросла в привычку — играйте вместе с крохой, показывайте, что делать, если игрушка упала. Психологическое развитие ребенка в 10 месяцев отличается осознанием связи между моторикой и мышлением. Скоординированные движения помогают лучше развивать интеллект, поэтому рекомендуется разнообразить игры. Десятимесячный ребенок нуждается в разнообразии. Даже если дома у него много разных интересных занятий и игрушек, ребенку все-таки необходимо некоторое время проводить вне дома. Поездка в машине, посещение магазина, поход в гости к родственнику или к товарищу по играм необычайно важны не только для мамы, но и для ребенка. К этому возрасту детские игры становятся все более осмысленными и «организованными», поэтому хорошо, если мама и папа могут специально отвести какое-то время для игр с малышом. Очень важно, чтобы отец занимался с малышом, так как у пап и мам обычно разная манера игры. Папы больше шумят и способствуют физическому развитию ребенка, а мамы особое внимание уделяют интеллектуальному воспитанию. Для ребенка важны и те, и другие игры.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕВЯТОГО И ДЕСЯТОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

	«Да» 1 балл	«Нет» 0 баллов
В девять-десять месяцев ребенок хорошо сидит без опоры, передвигается, ползет вперед за игрушкой, поднимается в ответ на протянутые к нему руки, ходит, держась за опору.		
Ребенок берет мелкие предметы двумя руками.		
Подражает в действиях другому ребенку, общается с помощью жестов.		
Если вы дадите ребенку палочки, покажете, как можно барабанить этими палочками по столу, то он сможет подражать этим действиям. Также ударять ложками друг о друга.		
Ребенок в этом возрасте хорошо играет в «ладушки», «дай ручку» и т. д.		
Ребенок на вопрос «где?» и просьбу «дай» отыскивает повсюду нужный предмет.		
Хорошо знает свое имя, откликается на него. Знает по имени близких ему людей, названия окружающих предметов и показывает на картинках изображения животных.		
Может по просьбе (без показа) выполнить заранее заученные действия. Понимает слова «иди», «сиди», «лежи» и другие.		



Может самостоятельно с опорой подняться и спуститься с невысокой лестницы.		
Ребенок может уже играть в компании с другими детьми, если взрослые будут оказывать помощь.		
Повторяет за взрослыми новые слоги, использует псевдослова, выражающие отношение ребенка к происходящему.		
Спокойно относится к высаживанию на горшок. Голосом сигнализирует о биологических нуждах.		

Результаты: 0-4-низкий уровень; 5-9-средний уровень; 10-12- высокий уровень

ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Цель: стимуляция ходьбы и двигательная координация у ребенка

Что умеет ребенок в 11 месяцев? Дети в 11 месяцев обычно стоят уверенно с поддержкой за руку или какую-либо опору. Кроме этого, он может уже ходить, придерживаясь за стену или игрушку-каталку. Некоторые дети в этом возрасте уже могут сделать несколько самостоятельных шагов с игрушкой в руках для равновесия. Малыш садится из положения стоя, хоть и с небольшим усилием. Ребенок уверенно ползает на четвереньках, может сидеть продолжительное время. Когда ребенок хочет схватить какой-либо предмет, он раскрывает руку в соответствии с его размером. Во время еды малыш может держать ложку и брать ею еду. Чашку он держит двумя руками. Во время игры с кубиками ребенок пытается поставить один кубик на другой. Мелкие предметы ребенок может хватать двумя пальцами. Психологическое развитие. В этом возрасте ребенок начинает понимать, что он способен манипулировать взрослыми. Например, вы можете заметить, что ребенок хныкает, но при этом слезы полностью отсутствуют. Таким образом дети хитрят, ведь они уже замечают, что на крик и плач мама прибегает быстрее и становится добрее. В 11 месяцев малыши понимают разговоры взрослых. Они отзываются на просьбы («дай», «возьми», «покажи», «брось»). Кроме этого, ребенок уже может качать головой в знак согласия или протеста. Ребенок может произносить первые слова. При этом он обобщает в одном слове много понятий. Например, он может говорить «ам-ам», под этим словом он будет подразумевать как всю еду, так и желание покушать. Обычно в этом возрасте малыш знает несколько слов, повторяет за родителями новые слова. Малыш становится очень настойчивым. Он может несколько раз повторять просьбу, чтобы получить желаемое. Кроме этого, он ожидает похвалы и одобрения за какой-то поступок или действие. Ребенок начинает понимать смысл игр и движений. Он может пытаться рассмешить вас или обрадовать во время совместных игр. В этом возрасте дети становятся очень сообразительными. Например, ребенок не будет доставать игрушки по одной штуке, а перевернет коробку, чтобы достать все игрушки сразу. Малыш начинает осознавать признаки простейшей сюжетной игры. Например, он может кормить игрушку или качать куклу.



ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Цель: развитие целевых действий с предметами

Развитие ребенка в 12 месяцев еще больше направлено на познание окружающего мира. Этот период является переходным, поэтому в некоторой степени сложен для малыша и родителей. Что умеет нового в двенадцать месяцев ваш малыш? Ходит за ручку или самостоятельно. Но может продолжать активно ползать на четвереньках. Ребенок в 12 месяцев может одной ручкой взять два маленьких предмета, а двумя — три или горсть. Уверенно подает предмет взрослому и отпускает его. Умеет захватить пуговицу на вашей одежде при помощи согнутых большого и указательного пальцев. Малыш уже может присесть или садиться без опоры. Моторное развитие ребенка в годик позволяет ему построить башенку из нескольких кубиков и надевать кольца на палочку. Малыш продолжает осваивать жесты, кроме тех, что уже усвоены (см. ребенок в 10 и 11 месяцев), еще может: послать воздушный поцелуй (если вы его научите), поцеловать маму, дует на горячее. В 12 месяцев ребенок делает попытки кушать ложкой самостоятельно, при условии, что вы ему это показываете и позволяете сделать самому.

Что нового в психическом развитии: К году ребенок понимает более 20 слов и знает названия предметов, которые видит вокруг каждый день. Произношение слов пока отдаленно напоминает должное, могут переставляться местами слоги, не все буквы выговариваются. Малыши вкладывают несколько значений в одно слово. Ребенок в 12 месяцев начинает тянуться к другим ребятишкам, но пока не умеет общаться без конфликтов. Теперь кроха хорошо понимает, как и с кем в семье можно себя вести. Он чувствует мягкость матери и позволяет себе шалить или даже манипулировать ею. Знает, что с папой такое не прокатит. С ребенком к 12 месяцам становится все сложнее играть, он может устанавливать какие-то свои правила в играх, неприемлемые для вас, и упорствовать в том, что делать нельзя: кидаться песком, дергать за хвост кошку. У детей примерно с этого возраста начинает проявляться долговременная память. Малыши могут запомнить, что происходило вчера или несколько дней назад. Есть люди, которые уже будучи взрослыми, способны вспомнить себя в годик. Когда малыш слушает музыку, то пытается подпевать, а стоя — пританцовывать. Выполняет простые просьбы. (см. ребенок в 11 мес.). Приблизительно, начиная с 9-го месяца, но чаще всего в один год, у детей может наступить трудный переходный момент, когда они становятся будто непохожими на себя и кардинально меняются — это кризис первого года. Как он проявляется:

- Трудновоспитуемость (непослушание, упрямство);
- Резкое повышение самостоятельности (отказ от помощи);
- Обидчивость и плаксивость;
- Противоречивое поведение (ребенок может раздражаться, когда что-то не получается и ждать помощи от вас, но сразу отказаться от нее).

У любой мамы возникают вопросы: почему ребенок начал так себя вести? Что это: вредность или я его избаловала?

Не стоит слишком переживать и бурно реагировать на перемены. Вот причины, из-за которых меняется поведение малыша: у ребенка постепенно формируется воля, которая все чаще начинает сталкиваться с волей взрослого, из-за чего возникает протест со стороны малыша. Мироощущение ребенка с 12 месяцев полностью меняется: он осознает первые признаки того, что он отдельная личность, что родители — это



взрослые, которым позволено больше, чем ему. С приобретением все большего количества навыков, у ребенка растет уверенность в себе, и он все больше проявляет самостоятельность. В то же время, малыш пока не может оценивать адекватно свои возможности, распределять силу, предвидеть ситуацию. Поэтому ребенок как бы переоценивает себя и из-за этого терпит неудачи, которые, конечно же, выводят его из себя. Ребенок не может принять мысль: «что у него не получается сделать то, что хочется, ведь мама это умеет». Запреты воспринимаются ребенком как препятствие взрослыми к познанию им мира.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ОДИННАДЦАТОГО И ДВЕНАДЦАТОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

	«Да» 1 балл	«Нет» 0 баллов
Ребенок к году может самостоятельно встать с опорой, приподняться, чтобы сесть, ходить с поддержкой или самостоятельно, подниматься и спускаться по невысокой лесенке.		
Ребенок может целенаправленно звонить в колокольчик, по назначению использовать расческу.		
Ребёнок может самостоятельно пить из чашки и есть с ложки.		
Дайте ребенку кубики, покажите, что можно построить из них башенку, а затем разрушить ее. Ребенок сам складывает башенку из кубиков, собирает и разбирает пирамидку из колец с широкими отверстиями		
Ребенок делает обобщения: показывает куклы, машинки, кубики, мячи, части своего тела.		
Ребенок любит играть с детьми, но относится к разным детям избирательно.		
Различает предметы по форме (кубики, кирпичики, мячики). Появляются первые попытки сюжетной игры: водит, кормит, баюкает куклу.		
Ребёнок листает и рассматривает яркие картинки в книжке.		
Выполняет первые простые поручения, понимает слово «нельзя».		
Ребенок очень хорошо ориентируется в помещении		
К концу года произносит особые «слова», понятные только матери и ребенку: например, «бах» — падение, «фа» — шапка, и т.д.; может произносить отдельные слова с пониманием их предметного соотношения. Появляются первые упрощенные слова: «кис-кис», «ав-ав», «дай», «бай».		

Результаты: 0-4-низкий уровень; 5-9-средний уровень; 10-12- высокий уровень



КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

ЗАНЯТИЕ 1. «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Цель: вовлечение матери, отца в активную родительскую позицию.

Время проведения: 30-40 минут.

Потребуется: пеленальный стол, погремушки, бубенцы, музыкальное сопровождение.

Вводная часть

Упражнение «Носик к носику»

Цель: стимулирование положительных эмоций малыша.

Мама (папа) берет малыша на руки. Одну руку подкладывает под его шею и голову, другой придерживает его ягодицы. Эта поза называется «на весу». Приближает своё лицо к лицу ребенка, говорит: «Носик к носику прижмем, улыбнемся и споем, да, да, да!». (Произносить протяжно). На третье «да» прикасается своим носом к носику малыша. Последнее «да» пропеваётся чуть громче — это делает игру забавнее. Повторяется игра несколько раз, изменяется лишь тон голоса (высоким, низким).

Основная часть

Упражнение «Бубенчики»

Цель: вовлечение матери, отца в активную родительскую позицию.

Мама (папа) вкладывает свой большой палец в ладошку ребенка, а второй рукой поглаживает его руку, медленно перемещаясь от плеча к запястью (4-5 раз). Потом переворачивает малыша на животик и такими же поглаживающими движениями массирует каждую руку от плеча до кисти (4-5 раз).

Для игры понадобятся бубенцы. Мама (папа) располагает малыша у себя на коленях. Звоня бубенцами, напевает песенку.

*«Бубенчики висят,
качаются, звенят».*

Повторим мы их звон:

*«Динь-динь,
дан-дан,
дон-дон!»*

Мама (папа) укладывает ребенка на спину, сгибает ножки в коленях и прижимает к животу. *Осторожно!* разводит их в стороны (4-5 раз). Затем переворачивает малыша на живот и повторяет то же самое. Все движения в упражнениях сопровождаются речью и проговариванием всех действий.

Заключительная часть

Цель: снятие у ребенка возможной усталости, напряжения, поощрение за успехи.

Нежно и ласково мама (папа) прижимает малыша к себе, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Читает стихи, поглаживает ножки, ручки, животик ребенка, нежно тормошит его за грудку, улыбается, смотрит в глаза, то приближает, то удаляет от него своё лицо:



*«Сшила понемножку
Малышу–голышу
Новую одежду,
Алую рубашку,
Синие штаны.
Видишь, по кармашку
С каждой стороны.
Сшила желтый козушок,
Ай да щеголь, малышок–голышок!»*

ЗАНЯТИЕ 2. «ЛАСКА»

Цель: Формирование потребности матери, отца дарить ласку своему ребенку.
Время проведения: 30-40 минут.
Потребуется: пеленальный стол, музыкальный треугольник, напольные маты, музыкальное сопровождение.

Вводная часть

Упражнение «Котенька»

Цель: стимулирование положительных эмоций малыша.

Мама (папа) наклоняется к лицу ребенка и удаляется от него, напевает потешку.

*Котя, котинька-коток,
Котя-серенький хвосток!
Приди, котик, ночевать,
Мою детоньку качать,
Уж как я тебе, коту,
За работу заплачу:
Дам кусок пирога,
Да кувшин молока!*

Мама (папа) щекочет малыша за ушками, гладит шейку, тормозит нежно за грудку, улыбается, нежно и ласково поет эту песенку.

Основная часть

Массаж

Цель: формирование потребности матери, отца дарить ласку своему ребенку.

Для проведения массажа необходимо взять в одну руку ногу ребенка, а другой рукой делать мягкие поглаживания сначала задней, а затем боковой поверхности ноги. Данную процедуру следует выполнять по направлению от стопы к бедру, не затрагиваясь до коленной чашечки (по 7 раз на левой и правой ногах).

Кроме плоскостопного поглаживания, во время массажа ног рекомендуется использовать прием обхватывающего поглаживания. Его проводить в том же положении, что и обыкновенное поглаживание.

Для проведения обхватывающего массажа нужно взять в руку ногу ребенка, большим пальцем руки поглаживать боковую поверхность ноги, а другими пальцами — заднюю поверхность ноги. Этот вид поглаживания не только благотворно влияет на развитие мышц и связок, но и улучшает кровообращение (по 5 раз на левой и на правой ногах).



Упражнение «Звенящий треугольник»

Для игры понадобится музыкальный треугольник. Чтобы малышу было легче фиксировать взгляд на предмет, к треугольнику привязывается яркая ленточка или бант. Мама (папа) укладывает ребенка на напольный мат, чтобы он мог свободно переворачиваться. Держит треугольник за бант над грудью малыша. Поет, ударяя по треугольнику металлической палочкой в такт музыке.

Затем она (он) убирает треугольник из поля зрения малыша, говорит с ним. Для продолжения игры, стоя, то справа от ребенка, то слева, то сзади, побуждает его тянуться за музыкальным инструментом, переворачиваться со спины на живот и с живота на спину.

Заключительная часть

Упражнение «Тушки-тутушки»

Цель: снятие у ребенка возможной усталости, напряжения, поощрение за успехи.

Мама (папа) укладывает малыша на спинку. Напевно произносит слова потешки. При словах «тушки-тутушки» прикасается и нежно похлопывает ребенка по разным частям его тела.

*«Тушки – тутушки,
С творогом ватрушки,
Тушки – тутушки,
Пшеничный пирожок!
На опарушке мешен,
Высоконько взошел!»*

Вскоре малыш при каждом прикосновении будет улыбаться и с нетерпением ожидать нового прикосновения:

*«Тушки – тутушки,
На столе преснушки!
А в печи ватрушки!
Тушки – тутушки,
Пекла баба преснушки.
Всем по преснушке,
А две — (имя ребенка)!»*

В какой-то момент игра прекращается, мама (папа) отстраняется от малыша, приглашает его к эмоциональному общению с ней.

ЗАНЯТИЕ 3. «ЗАБОТА»

Цель: Развитие у матери, отца чувства заботы о ребенке

Время проведения: 30-40 минут.

Потребуется: пеленальный стол, напольные маты, скамеечка, пуховка (пушистая, мягкая кисточка), тамбурин (бубен, барабан) украшенный цветными лентами.

Вводная часть

Цель: стимулирование положительных эмоций малыша.

Мама (папа) берет малыша на руки. Садится на стул, ноги ставит на скамеечку. Наклоняется к лицу ребенка и удаляется от него, напевая:



*«Ой, люли – люлюшеньки,
Баиньки –баюшеньки,
Сладко спи по ночам
Да расти по часам!
Где же, где же наш малыш,
Где же наша крошечка,
Где же, где же наш (имя ребенка),
Где же наше солнышко!»*

Щекочет малыша за ушками, гладит шейку, нежно тормошит за грудку, улыбается, нежно и ласково разговаривает с ним. Ребенок учится кратковременно удерживать в поле зрения лицо родителей.

Основная часть

Цель: развитие у матери, отца чувства заботы о ребенке.

Ребенок лежит на животе. Мама (папа) производит поглаживание движения по направлению от головы к ягодицам — ладонью, и от ягодиц к голове тыльной стороной кисти руки. Сначала от шеи к ягодицам, затем — от позвоночника к бокам. Затем согнутыми средним и указательным пальцами поглаживайте спину вдоль позвоночника. Такими же движениями массируются плечи. Не торопитесь и не напрягайте руки (5-6 раз).

Упражнение «Едем–едем»

Мама (папа) берет малыша на руки. Одну руку кладет под шею и голову малыша, другой придерживается его ягодицы (поза «на весу»). В ритме песенки поднимает и опускает его:

*«Едет, едет паровоз,
Две трубы и сто колес,
Две трубы и сто колес,
Машинистом — рыжий пес
Едет, едет паровоз,
Чух, чух, чух,
ныхтит наш пес.
Пятьдесят поросят.
На подножках висят»*

Мама (папа) укладывает малыша на пеленальный столик на спину. Оживленно звеня игрушкой справа от него, весело поет припев песни «Добрый жук».

Когда малыш повернет голову на звук и сосредоточит взгляд на тамбурине, медленно передвигается музыкальная игрушка справа налево. «Ведя» взгляд ребенка, поет запев. Затем живо и весело поет припев песенки, звеня игрушкой слева от малыша.

В конце песни с возгласом «Ай!» убирает игрушку из поля зрения ребенка и наблюдает за его реакцией. Побуждает ребенка к активности — разговаривает с ним, повторяет звуки из его «репертуара».

Выполняя это упражнение, ребенок учится поворачивать голову в сторону источника звука и следить взглядом за движущейся музыкальной игрушкой.



Заключительная часть

Цель: снятие у ребенка возможной усталости, напряжения, поощрение за успехи.
Мама (папа) берет пуховку и показывает ее ребенку. Поглаживает личико, шейку, ручки, ножки и животик малыша, напевает:

Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля.

Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля.

Да, да, да, я пою

Детке песенку свою

ЗАНЯТИЕ 4. «ЗАЩИТА»

Цель: возникновение у ребенка чувства защищенности.

Время проведения: 30-40 минут.

Потребуется: пеленальный стол, деревянные ложки, напольные маты.

Вводная часть

Упражнение «Ненаглядный»

Цель: стимулирование положительных эмоций малыша.

Игра помогает установить эмоциональное общение с ребенком. Мама (папа) наклоняется к ребенку и удаляется от него, тормошит его нежно. Улыбаясь, смотрит малышу в глаза, напевает:

«Ой, мой маленький,

Ненаглядный!

Мой хорошенький!

Мой пригоженький!»

Обращаясь к мальчику:

«Ой ты мой сыночек,

Пшеничный колосочек,

Лазоревый цветочек,

Сиреневый кусточек!»

Обращаясь к девочке:

«Ах ты моя девочка,

Золотая белочка,

Сладкая конфеточка,

Сиреневая веточка!»

Закончив петь, остается в поле зрения ребенка. Приветливое и ласковое выражение ее (его) лица будет способствовать активизации всех компонентов «комплекса оживления».



Основная часть

Цель: создание условий для возникновения у ребенка чувства защищенности.

Одной рукой мама (папа) обхватывает стопы и ладонки малыша, другой — поддерживает голову и наклоняет ее к груди. Медленно качает его. Чтобы первые шаги ребенка были уверенными, нужно тренировать мышцы ног. Массаж стоп и коленей поможет их укрепить.

Мама (папа) берет в свою ладонь стопу малыша и другой рукой «рисует» на ней восьмерку от пальцев к пятке. Затем гладит ножку, плавно обходя коленный сустав (4-5 раз).

Упражнение «Деревянные ложки»

Мама (папа) укладывает ребенка на живот. Постукивает ложками справа или слева от него. Если малыш не пытается повернуть голову, помогает ему. Поворачивает его голову в сторону звучащих ложек, дает ему возможность увидеть их.

Играя в эту игру, малыш научится поворачивать голову, услышав звук игрушки.

Заключительная часть

Цель: снятие у ребенка возможной усталости, напряжения, поощрение за успехи.

Мама (папа) укладывает малыша на спинку, берет его ножки в свои руки, придерживая голеностопный сустав, двигает ножками ребенка вперед-назад.

ЗАНЯТИЕ 5. «ИСКРЕННОСТЬ»

Цель: стимулирование искреннего общения матери (отца) с ребенком.

Время проведения: 30-40 минут.

Потребуется: пеленальный стол, напольные маты, музыкальное сопровождение (Чайковский «Времена года»).

Вводная часть

Цель: стимулирование положительных эмоций малыша.

Мама (папа) ложится на напольные маты, кладет ребенка себе на грудь, качает его из стороны в сторону, побуждая переносить вес тела то на одну руку и ногу, то на другую. Слежение за тем, чтобы при сохранении равновесия ладонка полностью была раскрыта и плотно прилегала к полу. Мама (папа) поет песенку:

*«Летал мотылек,
Порхал мотылек,
Присел отдохнуть
На душистый цветок.
Летал мотылек,
Порхал мотылек,
Присел подремать.
На прохладный пенек!»*

Основная часть

Цель: стимулирование искреннего общения с ребенком.

Мама (папа) вкладывает свой большой палец в ладонку ребенка, а второй рукой поглаживает его руку, медленно перемещаясь от плеча к запястью (4-5 раз). Потом



переворачивает малыша на живот и такими же поглаживающими движениями массирует каждую руку от плеча до кисти (4-5 раз).

Упражнение «П. Чайковский. «Времена года»

Мама (папа) ложится на пол, подложив под голову валик, сгибает ноги в коленях. Кладет малыша себе на грудь так, чтобы их лица были напротив друг друга. Включается музыка. Придерживая ребенка руками, мама плавно раскачивается в ритме музыки. Ребенок и мама (папа) делятся своими эмоциями от восприятия нежной, романтической музыки: мама покачивает головой, кивает, улыбается. Это благоприятно скажется на развитии музыкально-слухового восприятия ребенка.

Массаж

Ребенок лежит на животе. Мама (папа) производит поглаживание движения по направлению от головы к ягодицам — ладонью, и от ягодиц к голове тыльной стороной кисти руки. Сначала от шеи к ягодицам, а затем — от позвоночника к бокам. Затем согнутыми средним и указательным пальцами поглаживайте спину вдоль позвоночника. Такими же движениями массирует плечи. Не торопится и не напрягает руки (5-6 раз).

Упражнение «В полюшке за бугром».

Мама (папа) укладывает малыша на спинку, берет его ножки в свои руки, придерживает голеностопный сустав. Напевая веселую песенку, двигает ножками ребенка вперед-назад:

*«В полюшке за бугром
Пляшет муха с комаром.
Ой да, за бугром
Пляшет муха с комаром.
Кружится голова,
Пляшет муха чуть жива:
«Ох, ох, силы нет,
Отпусти меня, мой свет».
Заключительная часть*

Упражнение «Пальчики погладим»

Цель: снятие у ребенка возможной усталости, напряжения, поощрение за успехи.

Мама (папа) укладывает малыша на пеленальный стол и спрашивает: «Где твои ножки?». Помогает ему захватить свою ногу рукой и потянуть ее на себя. Щекочет его пальцы на ноге, показывает, как можно перебирать и ощупывать пальцы руками. Чтобы побудить ребенка к действиям, придется сначала нежно растереть пальцы его ног, напевая:

*«Мы пальчики погладим,
Так-так и вот так.
Мы пальчики потрем,
Так-так и вот так!»*



ЗАНЯТИЕ 6. «ПОМОЩЬ»

Цель: стимулирование потребности у матери и отца оказывать помощь своему ребенку.

Время проведения: 30-40 минут.

Потребуется: пеленальный стол, напольные маты, яркий мячик, бубенчик, барабан

Вводная часть

Цель: стимулирование положительных эмоций малыша.

Мама (папа) держит малыша на вытянутых руках, придерживая одной рукой его грудь, а другой — таз. Подбрасывает ребенка вверх, напевая или приговаривая:

*«Топ, топ, Топоток,
Еду еду, Путь далек.
Не шажком, не бегом,
А на палочке верхом!»*

Основная часть

Цель: формирование потребности у матери (отца) оказывать помощь своему ребенку.

Упражнение «Барабан»

Мама (папа) берет одну палочку, другую отдает малышу. Поёт песню, стуча палочками по барабану.

Упражнение «Бубенчики»

Для игры понадобятся бубенцы. Мама (папа) располагает малыша у себя на коленях. Звоня бубенцами, напевает песенку:

*«Бубенчики висят,
Качаются, звенят.
Повторим мы их звон:
Динь-динь, дан-дан, дон-дон!»*

Мама (папа) укладывает ребенка на спину, сгибает ножки в коленях и прижимает к животу. Осторожно разводит их в стороны (4-5 раз). Затем переворачивает малыша на живот и повторяет то же самое. Все движения в упражнениях сопровождаются речью матери (папы) и проговариванием всех действий.

Для проведения массажа необходимо взять в одну руку ногу ребенка, а другой рукой делать мягкие плавные поглаживания сначала задней, а затем боковой поверхности ноги. Данную процедуру следует выполнять по направлению от стопы к бедру, не затрагиваясь до коленной чашечки (по 7 раз на левой и на правой ногах).

Кроме плоскостного поглаживания, во время массажа ног рекомендуется использовать прием обхватывающего поглаживания. Его следует проводить в том же положении, что и обыкновенное поглаживание.

Для проведения обхватывающего массажа нужно взять в руку ногу ребенка, большим пальцем руки поглаживать боковую поверхность ноги, а другими пальцами — заднюю поверхность ноги. Этот вид поглаживания не только благотворно влияет на развитие мышц и связок, но и улучшает кровообращение (по 5 раз на левой и на правой ногах).



Заключительная часть

Цель: снятие у ребенка возможной усталости, напряжения, поощрение за успехи.

Мама (папа) садится на пол, вытянув ноги, кладет малыша на свои колени на спину. Поет веселую песенку, на первую фразу постепенно поднимает мячик над грудью ребенка, на вторую отпускает, так, чтобы он успевал следить за ним взглядом:

*«Как под горкой, под горой
Торговал старик золой.
Картошка моя —
Вся поджаренная».*

Водит мячиком по рукам малыша, гладит игрушку его ладошкой. Сжимает мячик в руке ребенка, побуждает его натолкнуться руками на мячик.

ЗАНЯТИЕ 7. «ПРИНЯТИЕ»

Цель: создание ситуации принятия.

Время проведения: 30-40 минут.

Потребуется: пеленальный стол, мягкая кисточка, музыкальный треугольник.

Вводная часть

Цель: установить благоприятный эмоциональный фон для матери и ребенка.

Мама (папа) садит ребенка к себе на колени, поворачивает его руку ладошкой вверх. Поглаживает каждый пальчик малыша (в направлении от основания) сначала руками, затем попеременно мягкой кисточкой и жесткой щеткой. Напевает песенку:

*«У котенка лапки —
Мягкие подушки,
А внутри царапки —
Острые игрушки!
Цап, цап, цап-царап,
Острые игрушки!
Учит сына кошка:
— Не зевай, сынишка!
Где шушит немножко
Там, наверно, мышка!
Цап, цап, цап-царап.
Там, наверно, мышка!
Учит сына мышка:
— Берегись, сынишка!
Где шушит немножко
Там, наверно, кошка!
Цап, цап, цап-царап,
Там, наверно, кошка!»*



Основная часть

Цель: создание ситуации принятия.

Упражнение «Звенящий треугольник»

Для игры понадобится музыкальный треугольник. Чтобы малышу было легче фиксировать взгляд на предмете, к треугольнику привязывается яркая ленточка или бант. Мама (папа) укладывает ребенка на напольный мат, чтобы он мог свободно переворачиваться. Держит треугольник за бант над грудью малыша. Поет, ударяя по треугольнику металлической палочкой в такт музыке.

Затем убирает треугольник из поля зрения малыша, говорит с ним. Для продолжения игры, стоя, то справа от ребенка, то слева, то сзади, побуждает его тянуться за музыкальным инструментом, переворачиваться со спины на живот и с живота на спину.

Массаж

Ребенок лежит на животе. Мама (папа) производит поглаживание движения по направлению от головы к ягодичам — ладонью, и от ягодичек к голове тыльной стороной кисти руки. Сначала от шеи к ягодичам, а затем – от позвоночника к бокам. Затем согнутыми средним и указательным пальцами поглаживайте спину вдоль позвоночника. Такими же движениями массирует плечи. Не торопится и не напрягает руки (5-6 раз).

Заключительная часть

Цель: снятие у ребенка возможной усталости, напряжения, поощрение за успехи.

Упражнение «Голышок-малышок»

Мама (папа) нежно и ласково прижимает малыша к себе, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Читая стихи, поглаживает ножки, ручки, животик ребенка, нежно тормошит его за грудку, улыбается, смотрит в глаза, то приближает, то удаляет от него свое лицо. Малыш тоже начинает улыбаться.

*«Сшила понемножку
Малышу-голышу
Новую одежду.
Алую рубашку,
Синие штаны.
Видишь, по кармашку
С каждой стороны.
Сшила желтый козушок..
Ай да щеголь, малышок-голышок!»*

ЗАНЯТИЕ 8. «НЕЖНОСТЬ»

Цель: проявление нежных чувств к своему ребенку.

Время проведения: 30-40 минут.

Потребуется: две деревянные ложки, напольные маты, музыкальная композиция Чайковский «Подснежник», музыкальное сопровождение.



Вводная часть

Цель: установить благоприятный эмоциональный фон для матери и ребенка.
Мама (папа) укладывает или садит малыша так, чтобы ему и ей было удобно играть.
Привлекает внимание малыша, постукивая ложками об пол, и напевает песенку:

*«Мастер, мастер,
Помоги — прохутились сапоги!
Забивай покрепче гвозди
Мы пойдем сегодня в гости!»*

Затем дает малышу одну ложку, побуждая его постукивать ею об пол.

Основная часть

Цель: создание ситуации нежности.

Упражнение «Подснежники» (П. Чайковский).

Мама (папа) ложится на пол, подложив под голову валик, сгибает ноги в коленях. Кладет малыша себе на грудь так, чтобы их лица были напротив друг друга. Включается музыка. Придерживая ребенка руками, мама плавно раскачивается в ритме музыки. Ребенок и мама (папа) делятся своими эмоциями от восприятия нежной, романтической музыки мама (папа) покачивает головой, кивает, улыбается. Это благоприятно скажется на развитии музыкально-слухового восприятия ребенка.

Массаж

Ребенок лежит на животе. Мама (папа) производит поглаживание движения по направлению от головы к ягодицам — ладонью, и от ягодиц к голове тыльной стороной кисти руки. Сначала от шеи к ягодицам, а затем — от позвоночника к бокам. Затем согнутыми средним и указательным пальцами поглаживайте спину вдоль позвоночника. Такими же движениями массирует плечи. Не торопится и не напрягает руки (5-6 раз).

Упражнение «Ненаглядный»

Игра помогает установить эмоциональное общение с ребенком. Мама (папа) наклоняется к ребенку и удаляясь от него, нежно тормошит его. Улыбаясь, смотрит малышу в глаза, напевает:

*«Ой, мой маленький,
Ненаглядный,
Мой хорошенький,
Мой пригоженький».*

Обращаясь к мальчику:

*«Ой ты, мой сыночек,
Пшеничный колосочек,
Лазоревый цветочек,
Сиреневый кусточек!»*

Обращаясь к девочке:

*«Ах ты, моя девочка,
Золотая белочка,
Сладкая конфеточка,
Сиреневая веточка!»*



Закончив петь, остается в поле зрения ребенка. Приветливое и ласковое выражение лица будет способствовать активизации всех компонентов «комплекса оживления».

Заключительная часть

Цель: снятие у ребенка возможной усталости, напряжения, поощрение за успехи.

Мама (папа) берет ребенка под мышки к себе лицом. Плавно кружится с ним, напевая песенку:

*«Ой гу-гу, ой гу-гу,
Не кружись на лугу
На лугу-то лужица.
Голова закружится.
Прямо в лужу упадешь!
Мокрый к ужину придешь!»*

Осторожно, не выпуская ребенка из рук, «роняет» его на напольные маты. Тормозит малыша, вызывая радостный смех.

ЗАНЯТИЕ 9. «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»

Цель: развитие чувства ответственности у матери, отца за собственного ребенка.

Время проведения: 30-40 минут.

Потребуется: пеленальный стол, бубенцы, напольные маты. музыкальное сопровождение.

Вводная часть

Цель: установить благоприятный эмоциональный фон для матери и ребенка.

Упражнение «Едем-едем»

Мама (папа) берет малыша на руки. Одну руку кладет под шею и голову малыша, другой придерживает его ягодицы (поза «на весу»). В ритме песенки поднимает и опускает его:

*«Едет, едет паровоз,
Две трубы и сто колес,
Две трубы, сто колес,
Машинистом рыжий пес.
Едет, едет паровоз,
Чух, чух, чух,
пыхтит наш пес.
Пятьдесят поросят
На подножках висят».*

Основная часть

Массаж

Цель: возвращение чувства ответственности.

Мама (папа) ложится на напольные маты, кладет ребенка себе на грудь, качает его из стороны в сторону, побуждая переносить вес тела то на одну руку и ногу, то на другую. Слежение за тем, чтобы при сохранении равновесия ладонка полностью была раскрыта и плотно прилегала к полу. Мама (папа) поет песенку:



*«Летал мотылек,
Порхал мотылек,
Присел отдохнуть
На душистый цветок.
Летал мотылек,
Порхал мотылек,
Присел подремать.
На прохладный пенек!»*

Для проведения массажа необходимо взять в одну руку ногу ребенка, а другой рукой делать мягкие плавные поглаживания сначала задней, а затем боковой поверхности ноги. Данную процедуру следует выполнять по направлению от стопы к бедру, не дотрагиваясь до коленной чашечки (по 7 раз на левой и на правой ногах).

Кроме плоскостного поглаживания, во время массажа ног рекомендуется использовать прием обхватывающего поглаживания. Его следует проводить в том же положении, что и обыкновенное поглаживание.

Для проведения обхватывающего массажа нужно взять в руку ногу ребенка, большим пальцем руки поглаживать боковую поверхность ноги, а другими пальцами — заднюю поверхность ноги. Этот вид поглаживания не только благотворно влияет на развитие мышц и связок, но и улучшает кровообращение (по 5 раз на левой и на правой ногах).

Упражнение «Бубенчики»

Для игры понадобятся бубенцы. Мама (папа) располагает малыша у себя на коленях. Звоня бубенцами, напевает песенку:

*«Бубенчики висят,
Качаются, звенят.
Повторим мы их звон:
Динь-динь,
дан-дан,
дон-дон!»*

Заключительная часть

Мама (папа) стоит, широко расставив ноги. Берет малыша под мышки и раскачивает его вперед-назад между ног. Напевает песенку:

*«Ой да, ой да,
На качели сели.
Ой да, ой да,
Песенку запели»*

Постепенно увеличивайте темп движения.

*«А потом еще раз.
Быстро раскачались.
Все у нас, все у нас
Весело смеялись»*



ЗАНЯТИЕ 10. «ЛЮБОВЬ»

Цель: стимулирование потребности у матери, отца дарить свою любовь ребенку.

Время проведения: 30-40 минут.

Потребуется: пеленальный стол, напольные маты, классическая музыка.

Вводная часть

Упражнение «Кружок»

Цель: установить благоприятный эмоциональный фон для матери, отца и ребенка.

Мама (папа) крепко берет малыша за руки, фиксирует их в локтевых суставах. Кружит его, отрывая от пола и постепенно ускоряя темп движения. Поет песенку:

«Греет солнышко теплее,

Стало в доме веселее.

Мы в кружок,

мы в кружок

Встанем поскорее»

Постепенно замедляйте темп движения.

«Мы покружимся немножко,

Веселей пляшите, ножки.

И вот так, и вот так

Попляшите, ножки!»

С окончанием пения останавливается и плавно опускает малыша на пол.

Основная часть

Упражнение «Ненаглядненький»

Игра помогает установить эмоциональное общение с ребенком. Мама (папа) наклоняется к ребенку и, удаляясь от него, нежно тормозит его. Улыбаясь, смотрит малышу в глаза, напевает.

«Ой, мой маленький,

Ненаглядненький,

Мой хорошенький,

Мой пригоженький»

Обращаясь к мальчику:

«Ой ты, мой сыночек,

Пшеничный колосочек,

Лазоревый цветочек,

Сиреневый кусточек!»

Обращаясь к девочке:

«Ах ты, моя девочка,

Золотая белочка,

Сладкая конфеточка,

Сиреневая веточка!»

Закончив петь, остается в поле зрения ребенка. Ребенок лежит на животе. Мама (папа) производит поглаживающие движения по направлению от головы к ягодицам — ладонью, и от ягодиц к голове тыльной стороной кисти руки. Сначала от шеи к ягодицам, а затем — от позвоночника к бокам. Затем согнутыми средним и указательным пальцами



поглаживайте спину вдоль позвоночника. Такими же движениями массирует плечи. Не торопитесь и не напрягает руки (5-6 раз).

Мама (папа) ложится на пол, подложив под голову валик, сгибает ноги в коленях. Кладет малыша себе на грудь, так, чтобы их лица были напротив друг друга. Включается музыка. Придерживая ребенка руками, плавно раскачивается в ритме музыки. Ребенок и мама (папа) делятся своими эмоциями от восприятия нежной, романтической музыки мама (папа) покачивает головой, кивает, улыбается. Это благоприятно скажется на развитии музыкально-слухового восприятия ребенка.

Заключительная часть

Упражнение «Гольшок-малышок»

Цель: снятие у ребенка возможной усталости, напряжения, поощрение за успехи.

Мама (папа) нежно и ласково прижимает малыша к себе, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Читая стихи, поглаживает ножки, ручки, животик ребенка, нежно тормошит его за грудку, улыбается, смотрит в глаза, то приближает, то удаляет от него свое лицо. Малыш тоже начинает улыбаться:

*«Сшила понемножку
Малышу-голышу
Новую одежду.
Алую рубашку,
Синие штаны.
Видишь, по кармашку
С каждой стороны.
Сшила желтый козушок...
Ай да щеголь, малышок-голышок!»*

ЗАНЯТИЕ 11. «ПРИВЯЗАННОСТЬ»

Цель: осознание матерью привязанности к своему ребенку.

Время проведения: 30-40 минут.

Потребуется: пеленальный стол, напольные маты, две погремушки

Вводная часть

Упражнение «Погремушечка»

Цель: стимулирование положительных эмоций малыша.

Пойте песенку, сопровождая ее движениями.

*«Греми, греми, погремушечка,
Ты греми веселей, погремушечка!»*

Стучите погремушками друг о друга.

*«Так, так, так,
так и еще вот так.
Погреми, погреми,
погремушечка!»*

Спрячьте погремушки за спину.



*Нет, нет, нет,
нет погремушечки!»*

Отдайте малышу погремушки. Напевая песенку, помогайте ему выполнять движения. Каждый раз, играя в эту игру, вносите элементы новых движений: стучите одной игрушкой по ладошке, по коленочке, одну погремушку оставьте у себя, а другую отдайте ребенку.

Основная часть

Цель: создание ситуаций привязанности.

Упражнение «Носик к носику».

Мама (папа) берет малыша на руки. Одну руку подкладывает под его шею и голову, другой придерживает его ягодицы. Эта поза называется «на весу». Приближает свое лицо к лицу ребенка, говорит (произносить протяжно):

*«Носик к носику прижмем,
улыбнемся и споем,
да, да, да!»*

На третье «да» прикасается своим носом к носику малыша. Последнее «да» поется чуть громче — это делает игру забавнее. Повторяется игра несколько раз, изменяется лишь тон голоса (высоким, низким).

Массаж

Мама (папа) вкладывает свой большой палец в ладошку ребенка, а второй рукой поглаживает его руку, медленно перемещаясь от плеча к запястью (4-5 раз). Потом переворачивает малыша на живот и такими же поглаживающими движениями массирует каждую руку от плеча до кисти (4-5 раз).

Мама (папа) наклоняется к лицу ребенка и удаляется от него, напевая потешку:

*«Котя, котинька-коток,
Котя-серенький хвосток!
Приди, котик, ночевать,
Мою детоньку качать,
Уж как я тебе, коту,
За работу заплачу:
Дам кусок пирога
Да кувшин молока!»*

Мама (папа) щекочет малыша за ушками, гладит шейку, тормошит за грудку, улыбается, нежно и ласково поет эту песенку.

Заключительная часть

Цель: снятие у ребенка возможной усталости, закрепление, поощрение за успехи.

Мама (папа) ложится на пол, сгибает ноги в коленях. Садит малыша себе так, чтобы он спиной опирался о ее колени. Поднимает и опускает его ноги в ритме мелодии (малыш «шагает»), поет песню «Добрый жук».



ПЕРВЫЙ ГОД ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА — СЕРЬЕЗНОЕ ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЫ

РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА – КРИЗИС РАЗВИТИЯ СЕМЬИ

Так как семья в любом случае претерпевает изменения:

- в ситуации рождения первого ребенка — изменения более масштабные,
- в ситуации последующих детей — это уже не настолько выраженный кризис. Кризис будет горизонтальным, так как статус родителей уже есть, они знают и у них есть опыт.

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ В СЕМЬЕ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА:

- супруги приобретают статус родителей;
- перераспределение старых обязанностей и появляются новые;
- смена правил, режима питания, способа проведения досуга;
- смена обстановки (появляются детские вещи, игрушки);
- отношения семьи с социумом;
- отношения семьи с расширенной семьей (родители супругов становятся бабушками и дедушками);
- молодая мама изменяет рабочую активность;
- изменятся характер взаимодействия с друзьями;
- прибавление социальных контактов (детские врачи, сообщество мамочек, родителей)
- и другие

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

- кризис пройдет, он ограничен по времени.
- спустя некоторое время ребенок будет спать и есть сам. Вы будете спать отдельно и в тишине;
- при состоянии «Я больше не могу» просить близких людей о помощи. Просить важно без упрека, например, «Я чувствую, что я устала, мне хочется поспать 1 час. Буду тебе благодарна за помощь»;
- если некому помочь, помоги себе сама. Организуй свой день (тайм менеджмент);
- распределите обязанности с супругом, каждый знает, что и когда он делает;
- быть друг у друга на подхвате. Важна взаимопомощь;
- ребенок не важнее, чем Вы. Необходим здоровый эгоизм мамы. Если у мамы не будет сил, ресурсов, что она сможет дать ребенку?

Важно заботиться и о своем здоровье «Я забочусь о себе, чтобы заботиться и о тебе тоже». Здоровая и отдохнувшая мама способствует благополучию ребенка.



РЕСУРСНЫЙ ЛИСТ СЕМЬИ

Предлагаем собраться семьей и заполнить Ресурсный лист.

Радость — это то, что является источником сил и энергии. Ученые установили, что радость и благодарность укрепляют иммунную систему и помогают организму справиться со стрессами. Но, чтобы замечать в жизни хорошее, оказывается, надо специально тренироваться.

Что приносит радость МНЕ	Что приносит радость НАМ (ОБОИМ СУПРУГАМ)	Что приносит радость ВСЕМ (ВСЕМ ЧЛЕНАМ СЕМЬИ)
<i>Чай с шоколадкой</i>	<i>Приготовление пищи вдвоем</i>	<i>Валяться по субботам в постели</i>
<i>Чтение книги</i>	<i>Массаж перед сном</i>	<i>Кататься на роликах в парке с коляской</i>

Почаще радуйте друг друга и радуйтесь все вместе!



НАШИ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Познакомьтесь с идеями семейных традиций и сообща придумайте несколько новых традиций для вашей семьи.

Однажды в субботу	Вся семья пишет на небольших бумажках идеи того, что они хотели бы попробовать в выходные. Каждую субботу достается одна бумажка с идеей, которую нужно непременно реализовать.
Баночка семейных достижений	Идея этой семейной традиции заключается в том, чтобы записывать и складывать в баночку свои достижения. Это очень мотивирует и помогает справляться с трудностями. А в конце года можно легко подвести итоги. Такую баночку можно завести как для каждого, так и для достижений семьи в целом.
Приятные слова	Можно писать короткие записки с приятными словами и класть их близким в контейнер или пакет с обедом. Это могут быть признания, напоминания или комплименты. Вашим родным будет приятно находить такие заметки во время перекуса на работе или в школе.
Совместные проекты	Совместная работа над чем-то — это всегда весело, чистите ли вы картошку, красите стену или собираете кроватку для прибавления в семье. Это показывает детям, что даже тяжелая работа может быть веселой. И они учатся ответственности с самого раннего возраста.
Медитация любви и доброты	Когда нужно подумать о тех, кого мы любим, и послать им позитивные мысли или добросердечные пожелания. Четыре традиционные фразы: пусть ты будешь в безопасности, пусть ты будешь счастлив, пусть ты будешь здоров, пусть тебе живется легко. Но сами формулировки не важны, важно ощущение доброты и тепла.
Время семейных объятий	Это ритуал, который стимулирует позитивное отношение к жизни, помогает семье снять стресс. Каждый раз, когда семья собирается дома, сядьте на диван все вместе и обнимайтесь в течении 5 минут. Это «время для семейных объятий». В результате вечера станут счастливее и спокойнее. Вы больше будете смеяться, помогать друг другу и меньше спорить.



<p>Как прошел день.</p>	<p>Спросить у членов семьи, как прошел их день. Это можно встроить в любой ритуал, например, обеда или засыпания.</p> <p>Иногда говорить с детьми о том, как прошел день, нелегко. Они могут сомневаться, рассказывать или нет, или уклоняться от ответа. Есть несколько подсказок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не используйте слова «да» или «нет». Вместо этого задавайте вопросы, начинающиеся с «почему» или «как». - задавайте смешные вопросы. Это не тест и не экзамен, и ваш ребенок не должен чувствовать себя припертым к стене и др.



СЕМЕЙНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Необычные семейные праздники помогают развивать в детях чувство принадлежности к семье. Придумайте всей семьей свой семейный праздник.

Запишите:

1. Как он будет называться?

2. Где будет проходить (в доме, на улице)

3. В какое время года?

4. Кто будет приглашен в гости?

Создавая семейный общий праздник, важно помнить, что смысл праздника или ритуала в его постоянном соблюдении, поэтому важно выбирать что-то, что понравится всем членам семьи и не потребует слишком больших усилий для выполнения.



Нарисуйте открытку-приглашение

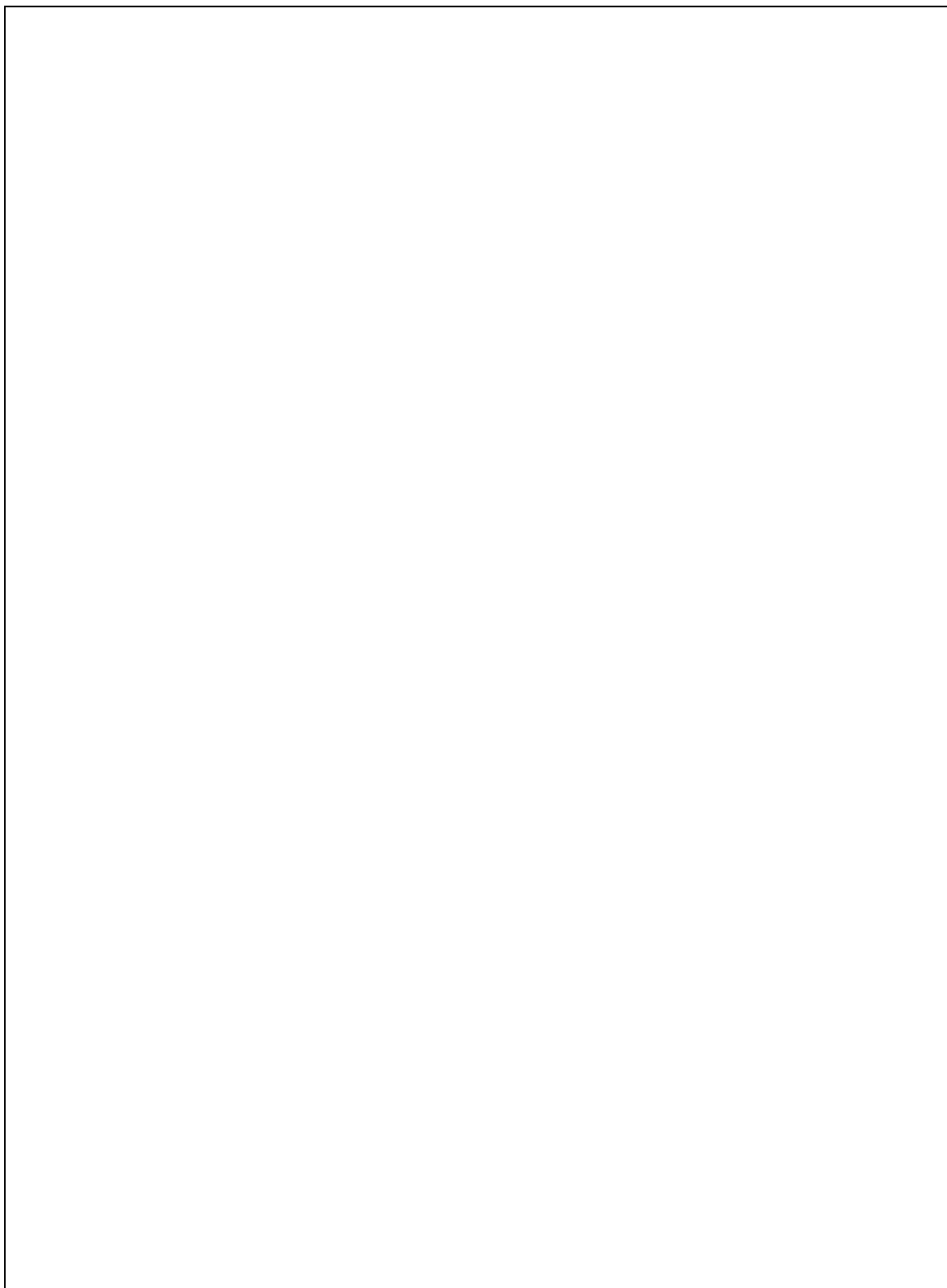
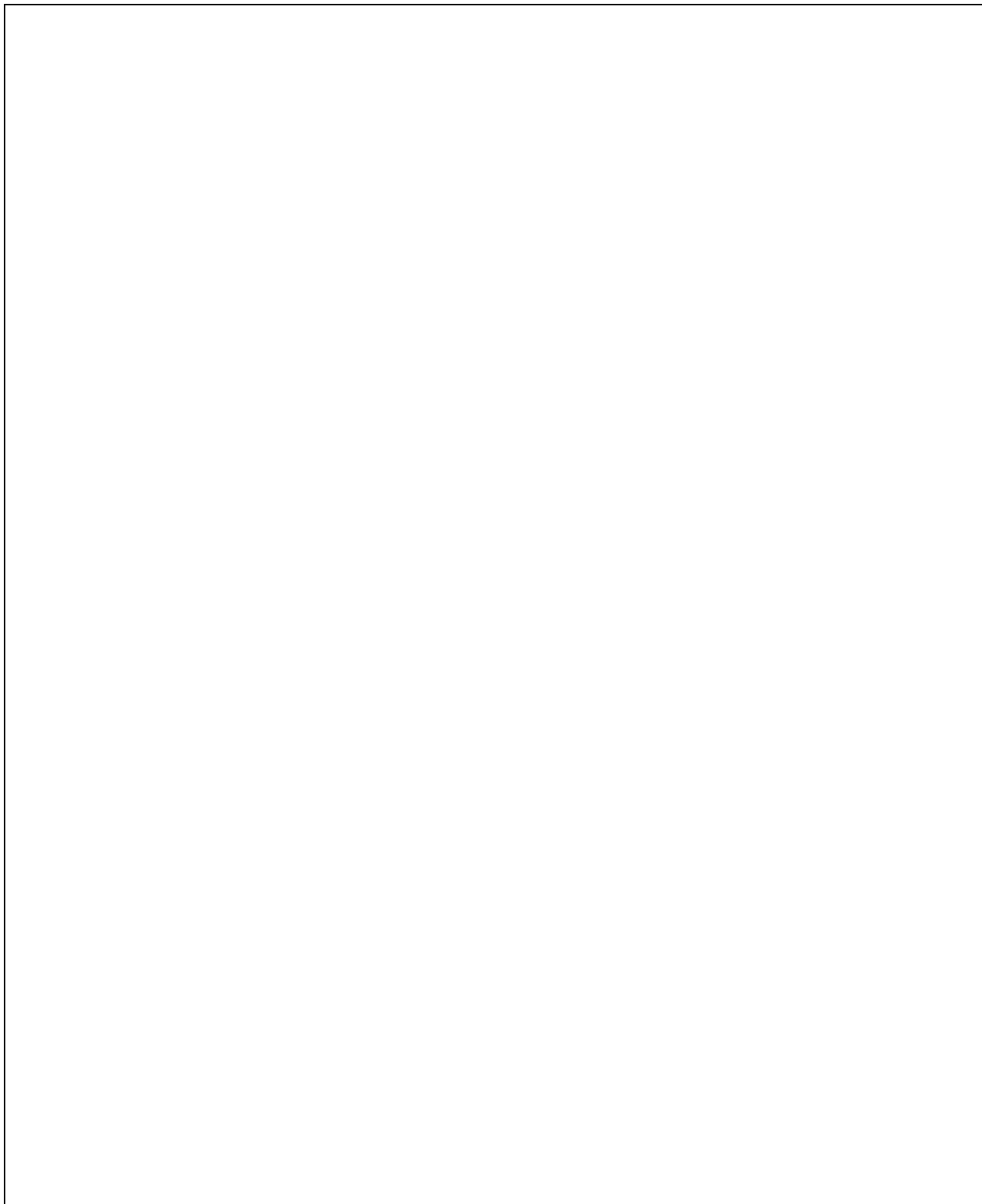


РИСУНОК «НАША СЕМЬЯ СПУСТЯ 20 ЛЕТ»



УЗНАЙ ВАШ ЯЗЫК ЛЮБВИ В ПАРЕ

Каждый из супругов самостоятельно отвечает на вопросы, а после обсудите полученные результаты с супругом.

1. КАК Я УЗНАЮ, ЧТО ОН/ОНА МЕНЯ ЛЮБИТ?

2. КАК Я ПОКАЗЫВАЮ СВОЮ ЛЮБОВЬ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

Сделать отношения в браке более крепкими и радующими можно через выражение определенным образом Любви своему спутнику:

- ✓ **Слова:** поощрения, комплименты, благодарности, добрые слова и др.;
- ✓ **Время, проведенное вместе:** на кухне, в парке или в путешествии и др.;
- ✓ **Подарки:** мелкие и крупные, сделанные своими руками и др.;
- ✓ **Помощь по дому, забота:** помыть посуду, присмотреть за детьми и др.;
- ✓ **Ласковые прикосновения:** держаться за руки, поцелуи, массаж и др.

Самопомощь: Читай книгу – Гэри Чепмен «5 языков любви. Как выразить любовь Вашему спутнику».



ПРОВЕРЬ, НАСКОЛЬКО ВЫ ЗНАКОМЫ ДРУГ С ДРУГОМ

Каждый из супругов самостоятельно продолжает предложения, после полученных результатов обсудите сообща.

1. Мне нравится, когда ты

2. Я расстраиваюсь, когда ты

3. Я злюсь, когда ты

4. Я обижаюсь, когда ты

5. Я благодарна (благодарен) тебе за

Самопомощь: Читай книгу –Робин Скиннер, Джон Клииз «Семья и как в ней уцелеть».



ИТОГИ РАБОТЫ В ПЕРСОНАЛЬНОМ СПРАВОЧНИКЕ «В ПОМОЩЬ МАМЕ»

Самое важное и ценное, что произошло за это время —

потому что

Что вышло на первый план?

Чему Вы научились?

На какие вопросы теперь Вы хотите найти ответы?

Вывод, который можно из этого сделать

Я поздравляю себя с



Дорогие мамы!

Надеемся, что этот персональный справочник стал для Вас надежной опорой и хорошим инструментом для постепенного изменения внутреннего состояния и жизни, улучшил внутрисемейный климат, сплотил и укрепил Вашу семью.

Если Вам и Вашим близким потребуется поддержка,

Вы можете обратиться по телефону:

8-929-399-24-09 (семейный психолог)

8-903-991-29-47 (семейный конфликтолог, медиатор)

Здоровья Вам, семейного счастья и личных успехов!

*С уважением,
команда проекта «Погода в доме»
при поддержке Фонда президентских грантов*



В сборнике использовался материал:

- 1) Тетрадь «Если мама на нуле», FAMILY TREE, Москва, 2019
- 2) Рабочая тетрадь «Пути к источнику» в рамках проекта «Пути к источнику» при поддержке Фонда президентских грантов, Барнаул, 2021
- 3) Дневник самопомощи «Пути к источнику» в рамках проекта «Пути к источнику» при поддержке Фонда президентских грантов, Барнаул, 2021
- 4) Семейный блокнот «Пути к источнику» в рамках проекта «Пути к источнику» при поддержке Фонда президентских грантов, Барнаул, 2021
- 5) Программа «Неженка», Черных И.Г., сайт ККЦЖ // <https://womenkrizis.ru/>, Барнаул, 2010
- 6) Методический сборник статей «Внедрение инновационных социальных практик в сфере профилактики социального сиротства», сайт ККЦЖ // <https://womenkrizis.ru/upload/iblock/b01/Sbornik-keysov-po-profilaktike-otkazov.pdf>, Барнаул, 2020

