

# **Социальное и эмоциональное развитие: первые три года**



# Социальное и эмоциональное развитие: первые три года



Рождение ребенка для его родителей является значительным эмоциональным событием, невероятно волнующим и полным радости, но при этом требующим полной отдачи сил и напряжения. Всех родителей беспокоит их способность вырастить счастливого и здорового ребенка. Для того чтобы полноценно развиваться, детям нужно, чтобы их любили. Детям нужен человек, который бы пытался понять, кто они такие, и который бы старался реагировать на их уникальную личность, проявляя при этом чувства и заботу.

Повседневные моменты, простые, основанные на любви взаимоотношения между детьми и родителями или другими воспитателями являются важнейшими компонентами, способствующими нормальному социальному, эмоциональному и когнитивному развитию ребенка. Значение имеет не только то, что говорят и делают родители, но и то, как они взаимодействуют со своими детьми. Дети, которые ощущают любовь, уважение и заботу, имеют все возможности начать свою жизнь наилучшим образом. По большому счету, весь этот практический опыт способствует развитию критически важных частей мозга ребенка, что и позволит ему мыслить, иметь чувства, двигаться, смеяться, танцевать и любить.

Содержащаяся в данной брошюре информация должна помочь вам понять различные этапы социального и эмоционального развития вашего ребенка в первые три года его жизни.

# Привязанность: ваш ребенок учится любить



Младенец привязывается к тем, кто приходит к нему, когда ему нужна помощь или присутствие другого человека, кто замечает его улыбку и улыбается в ответ, кто слышит его, когда он "разговаривает", кто слушает его и отвечает ему. Эти модели поведения, которые являются основой любви, имеют важнейшее значение для трехмесячных младенцев.

Каждому ребенку необходим хотя бы один особый человек, с которым он мог бы установить тесные узы. Посредством таких особых взаимоотношений он знакомится с людьми и миром, а также приобретает способность испытывать более взрослую любовь. Младенцы, которые получают достаточно физического ухода, но лишены эмоциональной реакции со стороны окружающих, не смогут в полной мере развить свой потенциал.

Ко второй половине первого года жизни ребенок становится более привязанным к своим воспитателям. Несмотря на то, что у ребенка имеется много любви, которую он готов отдать, а также много людей, которые для него являются особыми, он выбирает одного из них, обычно своего основного воспитателя, в качестве человека, с которым устанавливаются самые важные и необходимые взаимоотношения. Уже в возрасте шести-семи месяцев у ребенка отмечаются все признаки преданности, однако примерно к восьми месяцам он начинает стараться сделать так, чтобы его основной воспитатель находился в поле его зрения в любое время суток, при этом он панически боится расстаться с этим человеком.

Ребенок с большой вероятностью сильно привязывается к человеку, который его любит, обычно обращается с ним с теплотой и любовью, и с удовольствием находится в его компании. Кроме того, важна способность внимательно реагировать на сигналы, которые подает ребенок. Родители, правильно реагирующие на потребности ребенка, закладывают основу привязанности самого положительного характера.

# Воспитание у вашего ребенка уверенности в себе

Родители помогают детям вырабатывать сильное позитивное чувство собственного "я" - самосознание, уверенность в себе, чувство собственного достоинства. Такое чувство собственного "я" помогает детям жить в этом мире, поскольку оно вооружает их многими способностями, среди которых: способность воспринять духом несмотря на сложные проблемы, понимать чувства и реакции, устанавливать дружеские отношения, отстаивать то, во что они верят. Воодушевляя своих детей, вы придаете им мужества. Это — замечательный дар.

Развитие чувства собственного "я" начинается с момента рождения. Вот некоторые рекомендации относительно того, как помочь своему ребенку сделать хороший старт.



## Любовь и чувство близости

Пусть ваш ребенок знает, как сильно вы его любите. Реагируйте на его крики, прижимайте его к себе, смотрите ему в глаза, пойте, разговаривайте и смейтесь. Пусть ваш ребенок знает, как сильно вы его любите. Когда он делает что-то хорошее, обязательно сообщите ему об этом. Даже улыбка или доброе слово помогают ему ощущать свою важность.

## Принимайте его чувства

Когда ваш ребенок испугался чего-либо, постарайтесь понять причину. Дайте ему знать, что вы его понимаете. Можно сказать: "Был какой-то очень громкий шум, да? Страшно, правда?".

## Постарайтесь выяснить, что делает вашего ребенка особенным

Каждый ребенок является особенным и непохожим на других. Найдите несколько минут каждый день, чтобы посидеть рядом со своим ребенком и понаблюдать за ним. Вы удивитесь тому, что он способен делать. Постарайтесь как можно больше узнать о развитии и темпераменте ребенка, чтобы знать, чего ожидать дальше.

## Избегайте неожиданных сюрпризов

Вашему ребенку нравится устойчивый порядок вещей. Это помогает ему чувствовать, что мир является безопасным, предсказуемым и не страшным. Очевидно, что какие-то изменения и неожиданности являются неизбежной частью жизни. Когда они происходят, помогите своему ребенку снова войти в колею. Говорите тихим, успокаивающим голосом.

### **Сосредоточьте внимание на своем ребенке**

Уделяйте своему ребенку как можно больше концентрированного внимания. Дайте ему понять, что ему принадлежит все ваше внимание. Если ваш ребенок требует внимания, когда вы не можете его уделить, будьте честны. Но обязательно уделяйте ребенку какое-то время каждый день.



### **Приспосабливайтесь к потребностям своего ребенка**

Помните, что малыши существуют не для того, чтобы доставлять удовольствие и служить своим родителям. Проявляйте гибкость и приспосабливайте свой распорядок применительно к потребностям своего ребенка. Ваш ребенок не может адаптироваться или приспосабливаться к вашему распорядку.

### **Понимайте, что может делать ваш ребенок**

Например, если он может заниматься чем-то только в течение 10 минут, не просите его выполнять что-то дольше этого времени. Пусть эти навыки развиваются постепенно. Помогите ему научиться, как делать один шаг за один раз. Разбивайте большие сложные задачи на несколько более мелких. Каждый раз, когда он будет делать что-то правильно, он будет испытывать чувство удовлетворения.

### **Ожидайте от своего ребенка хорошего поведения**

Когда вы будете считать, что у вас хороший и умный ребенок, он будет лучше себя вести. Отмечайте, что ваш ребенок делает хорошо, и говорите ему об этом. Не получаете ли так, что вы разговариваете со своим ребенком только тогда, когда он делает ошибки? Все дети делают ошибки. Помните о необходимости замечать в своем ребенке хорошее. Обязательно позаботьтесь о том, чтобы он слышал, как вы говорите: "Ты прекрасно поработал! У тебя замечательно это получилось!"

Адаптировано из книги: M. Nelson and A. W. Smalley, eds., *The New Middle of the Night Book* (Новая книга для чтения посреди ночи), Minneapolis, Minn., Meld Publications, 1999, 116.

# Этапы развития чувств и взаимодействия в первый год

## От месяца до трех

- Начинает улыбаться на людях
- Любит играть с другими людьми; может заплакать, когда игра прекращается
- Становится более общительным и может больше выразить своим лицом и телом
- Копирует некоторые движения и выражения лица



## От четырех до семи месяцев

- Любит игры с людьми
- Интересуется отражениями в зеркале
- Реагирует на эмоции других людей

## С восьми до двенадцати месяцев

- Испытывает застенчивость или беспокойство в присутствии чужих людей
- Плачет, когда уходит мама или папа
- В своих играх любит копировать людей
- В некоторых ситуациях может испытывать страх
- Предпочитает маму или постоянного воспитателя всем остальным
- Может сам есть руками во время кормления
- Вытягивает ручку или ножку во время одевания



## Чувство беспокойства при расставании

Может показаться, что в возрасте от восьми месяцев до года ваш младенец — это как два разных ребенка. Один — открытый, нежный и дружелюбный; а второй — беспокойный, прилипчивый и легко пугается, когда вокруг незнакомые люди или предметы. Кто-то, возможно, вам может сказать, что ваш ребенок пуглив или застенчив, потому что вы его балуете. Однако, на самом деле, резкие отличия в его поведении являются результатом его новой способности различать знакомые и незнакомые ситуации. Беспокойство в этот период является доказательством здоровых взаимоотношений с людьми, которые являются ему наиболее близкими.

Беспокойство, когда ребенок оказывается среди незнакомых людей, обычно является одной из первых вех эмоционального развития ребенка. У вас может создаться впечатление, что с вашим ребенком что-то не так: если в трехмесячном возрасте месяца он спокойно взаимодействовал с



незнакомыми ему людьми, то сейчас при приближении чужих людей он начинает нервничать. В этом возрасте это нормально и не должно служить поводом для беспокойства. Даже появление ваших родственников, с которыми ваш ребенок раньше чувствовал себя абсолютно комфортно, теперь может заставить его спрятаться или заплакать, особенно если они будут свободно подходить к нему.

Примерно в этот же период он будет гораздо больше "цепляться" за вас при расставании с вами. Это является началом "тревожности при расставании". Так же как он начинает осознавать, что каждый предмет является уникальным и постоянным, он обнаруживает, что вас не может быть больше одной. Когда он вас не будет видеть,

он будет знать, что вы находитесь в другом месте, а не с ним, и это будет причинять ему сильнейшие страдания. У него еще настолько слабо развитое чувство времени, что он не будет знать, когда вы вернетесь и вернетесь ли вообще. В более старшем возрасте его воспоминания о пребывании с вами будут успокаивать его во время вашего отсутствия, и он сможет ожидать новой встречи с вами. Но пока он осознает только настоящее. Поэтому каждый раз, когда вы будете исчезать из поля его зрения, даже чтобы выйти в соседнюю комнату, он будет волноваться и плакать.

До какого возраста следует ожидать, что у ребенка будет возникать такая "тревожность при расставании"? Как правило, она наблюдается между десятью и восемнадцатью месяцами, а затем она затухает на протяжении второй половины второго года жизни. В каких-то проявлениях эта фаза эмоционального развития вашего ребенка будет особенно наполнена нежностью для вас обоих. Ведь его желание быть с вами является знаком его привязанности к своему первому и самому важному для него человеку.

## Что могут сделать родители?

Беспокойство при расставании может представлять собой более сложную проблему, чем страх перед незнакомыми людьми. Расставание с младенцем на этом этапе, когда он накрепко привязан к родителю и испытывает чувство страха, может приносить всем много огорчений. Необходимо различать расставание, которое длится несколько минут или часов, и то, которое длится дни и ночи. Какие-то короткие расставания будут иметь место практически неизбежно; даже если бы воспитатель мог находиться с ребенком все время, это, очевидно, не было бы замечательно — ни для ребенка, ни для воспитателя. Конечная цель воспитания детей состоит в том, чтобы помочь им стать независимыми от своих воспитателей, и на раннем этапе этого процесса требуется осторожное управление ситуацией, когда ваш ребенок боится потерять вашу поддержку. Для преодоления беспокойства при расставании:

- Первым делом нужно постараться заранее подготовить ребенка. Скажите ему, что вы уйдете на некоторое время. Так он сможет ожидать расставания и заранее к нему подготовиться.
- Во-вторых, будьте готовы к здоровому всплеску эмоций. Они являются явным свидетельством того, что между вами и вашим ребенком установилась прочная привязанность, и что у вашего ребенка вырабатывается понимание ситуации.
- В-третьих, пообещайте вернуться. Когда вы вернетесь, скажите своему ребенку, что вы сдержали свое слово. Это — основа доверия в будущем.





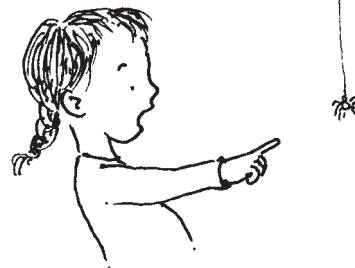
# Как помочь детям, испытывающим страхи

Страхи у маленьких детей - частое явление, в котором нет ничего необычного. Окружающий мир пугает малыша, и он еще многого не понимает. Неудивительно, что общие страхи фокусируются на чем-то конкретном. Более чем у половины детей годовалого и двухлетнего возраста развивается, по крайней мере, какой-то один тип страха. Частыми объектами страха являются собаки, темнота и живущие в ней чудовища, насекомые и громкий шум.

От страхов не удастся избавиться, если вы просто попытаетесь дать ребенку рациональные объяснения. Борьба с ними лучше всего косвенным путем, уменьшая уровень тревожности ребенка, подготавливая его к таким ситуациям, которые вызывают у ребенка чувство страха. В этот период, когда у ребенка возникают страхи, обсуждение проблемы страхов, когда ребенок спокоен и удален от источника страха, может также произвести успокаивающий эффект. Он может не в полной мере понимать то, что вы

ему будете говорить, но при этом будет достаточно успокоен уже тем, что сможет задать вопросы и поделиться своим беспокойством.

Среди других методов, способных помочь ребенку преодолеть свои фобии, можно рекомендовать следующие:



Помогайте своему малышу избегать встреч со страшными вещами, но при этом постарайтесь не выдать своим поведением, что вы их также боитесь.

Ищите конкретные причины страха и возможности их уменьшить.

Проявляйте повышенное внимание; возможно, ваш ребенок становится самостоятельным быстрее, чем это действительно комфортно для него.

## Этапы проявления чувств и взаимодействия в двухлетнем возрасте

- Демонстрирует все большую самостоятельность
- Начинает проявлять непослушание
- Случаи беспокойства при расставании нарастают ближе к середине года, затем постепенно прекращаются
- Подражает поведению других, особенно взрослых и старших детей
- Во все большей степени осознает свою личность как отдельную от других
- Проявляет все больше энтузиазма при возможности проводить время с другими детьми



## Этапы проявления чувств и взаимодействия в трехлетнем возрасте

- Открыто выражает свою любовь
- Выражает широкий диапазон эмоций
- К трем годам легко расстается с родителями
- Возражает против значительных изменений привычного распорядка и занятий
- Подражает взрослым и друзьям по играм
- Спонтанно проявляет любовь к друзьям по играм
- Во время игр может ждать своей очереди
- Понимает смысл понятий "мое" и "его/ее"

# ”Я делать это”: дети от года до двух лет и самостоятельность

Дети в возрасте от года до двух лет начинают быть более независимыми, отрываются от родителей и становятся самостоятельными. Они хотят больше делать сами — они хотят самостоятельно есть, одеваться, а также делать собственный выбор. Такая независимость является положительным шагом в процессе роста ребенка, который родители могут поощрять. Но при этом могут возникать и трудности. Предлагаем некоторые пути, посредством которых можно способствовать возрастающей независимости вашего ребенка.



## Готовность делать что-либо самостоятельно зависит от:

- Развития крупных и мелких мышц ребенка
- Понимания им причинно-следственных отношений
- Желания быть самостоятельным



## Я могу это сделать

Пусть ваш ребенок делает столько всего, сколько он способен сделать без риска для себя. Дайте ему возможность ощущать свою важность и ответственность за то, что он может выполнить. К тому, что он может захотеть сделать самостоятельно, относится следующее:

- Мыть руки
- Чистить зубы
- Самостоятельно выбирать игрушку или книгу
- Целовать место, которое у него болит
- Пить из чашки
- Надевать и снимать свою одежду
- Помогать вам готовить пищу.

## Поощрение самостоятельности

Покажите своему ребенку, как выполнять ту или иную задачу, а затем дайте ему попробовать.

### **Будьте терпеливыми**

Для того чтобы что-то сделать успешно, ребенку обычно требуется больше времени. Будьте терпеливыми, обучая ребенка что-то делать. Прежде чем справиться с задачей, ваш ребенок должен неоднократно повторять одни и те же действия. Терпение потребуется вам и тогда, когда растущая самостоятельность вашего ребенка будет означать, что у вас будет больше работы — разлитое молоко, надетая наизнанку рубашка.

### **Наблюдайте**

Дети не всегда могут попросить о помощи. Будьте рядом, когда ребенку будет трудно и он будет нуждаться в вашей помощи.

### **Облегчайте его задачу**

Размещайте крючки, полки и ящики так, чтобы ваш ребенок мог пользоваться ими и убирать свои вещи. Скамеечка у раковины в ванной облегчит умывание и чистку зубов. Давайте ребенку пищу, которую легко есть ложкой.

### **Развивайте у ребенка привычку выполнять определенные действия**

Привычные занятия способствуют раннему развитию хороших привычек. Добивайтесь, чтобы ваш ребенок убирал свои вещи после игры или складывал свою грязную одежду в корзину. Это значительно облегчает задачи в будущем.



### **Давайте простые указания**

Давайте ясные, простые и поэтапные указания — шаг за шагом. Используйте понятные ребенку слова. Разбивайте задачу на два-три простых этапа, а затем давайте ему возможность попробовать. Старайтесь сосредоточиться на результате — была ли выполнена задача? — а не на процессе. Дети в возрасте от года до двух не отличаются эффективностью. Побольше хвалите и поощряйте ребенка.

Адаптировано из: M. Nelson and A. W. Smalley, eds., *The New Middle of the Night Book* (Новая книга для чтения посреди ночи), Minneapolis, Minn., Meld Publications, 1999, 136-137.

## **Что во мне хорошего**

В поощрении нуждается каждый, включая родителей!  
Подумайте о том, что выделяет вас среди всех других.

Я могу хорошо ...

Мой ребенок может хорошо ...

Я нравлюсь людям, потому что ...

Мне нравится, когда мой ребенок ...

Я стараюсь научиться ...

Мое любимое занятие ...

Для своего ребенка я человек особый, потому что ...

## Литература

Nelson, M. F., A. W. Smalley (eds.). *The New Middle of the Night Book* (Новая книга для чтения посреди ночи). Minneapolis, Minn.: Meld, 1999.

Shelov, Steven P., ed. The American Academy of Pediatrics: *Caring for Your Baby and Young Child* (Американская академия педиатрии: Уход за вашим младенцем и малышом). New York: Bantam Books, 1998.

Данная брошюра была подготовлена при поддержке Международной ассоциации "Step by Step" и Института "Открытое общество", Нью-Йорк. Никакая часть этого издания не может быть использована без разрешения.