

ТАТЬЯНА АПТУЛАЕВА

МАМА, ПСИХОЛОГ, ФИЛОЛОГ, АВТОР
БЕСТСЕЛЕРОВ «Я СКОРО СТАНУ МАМОЙ»,
«Я МАМА ПЕРВЫЙ ГОД»



ВЫРАСТАЙ·КА

**Как общаться и играть с малышом
ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА**



**Москва
2017**

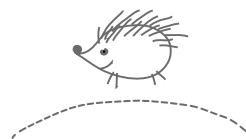
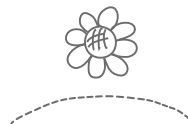
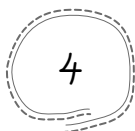
Содержание



Здравствуйте, дорогие читатели!	5
Что наша жизнь? Игра!	7
Как пользоваться этой книгой?	8
Игры и возраст малыша	8
Играйте сами	8
Потребность в перерывах между играми	9
Не пропустите! Идеи для маминого отдыха	9
Материалы, которые понадобятся вам в этом году	9
1 месяц	11
Игры и общение с малышом	12
Отдых для мамы	20
День подведения итогов первого месяца	24
2 месяц	25
Игры и общение с малышом	26
Гимнастика для малыша	28
Отдых мамы	39
День подведения итогов второго месяца	42
3 месяц	43
Игры и общение с малышом	44
Отдых мамы	57
День подведения итогов третьего месяца	60
4 месяц	61
Игры и общение с малышом	62
Отдых мамы	73
День подведения итогов четвертого месяца	76

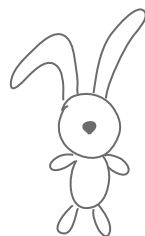


5 месяц	77
Игры и общение с малышом	78
Отдых мамы	93
День подведения итогов пятого месяца	96
6 месяц	97
Игры и общение с малышом	98
Отдых мамы	111
День подведения итогов шестого месяца	114
7 месяц	115
Игры и общение с малышом	116
Отдых мамы	126
День подведения итогов седьмого месяца	128
8 месяц	129
Игры и общение с малышом	130
Отдых мамы	142
День подведения итогов восьмого месяца	146
9 месяц	147
Игры и общение с малышом	148
Отдых мамы	159
День подведения итогов девятого месяца	162
10 месяц	163
Игры и общение с малышом	164
Отдых мамы	177
День подведения итогов десятого месяца	180
11 месяц	181
Игры и общение с малышом	182
Отдых мамы	194
День подведения итогов одиннадцатого месяца	196
12 месяц	197
Игры и общение с малышом	198
Отдых мамы	209
День подведения итогов двенадцатого месяца	212
Подробное содержание	213





ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!



Вот и еще одна моя книга для мам. Для тех мам, которым не сидится на месте в желании все понять и узнать. Как общаться с малышом в первый год? Как знакомить с неведомым ему пока миром, в который он только пришел? Как и какими способами передать ему свое чувство любви и заботы в повседневной жизни, которую вы проводите вместе день за днем? Как развивать малыша в пространстве родного дома, чтобы его любознательность и любопытство росли с каждым днем?

Я очень надеюсь, что эта книжка придаст вам бодрости и уверенности, станет источником новых сил и хорошего настроения, путеводной звездой в поисках новых событий и идей для каждого дня, надежной связующей нитью, укрепляющей взаимную любовь между вами и ребенком. И, конечно, поможет вам чувствовать себя хорошей мамой своего малыша.

Эта небольшая, но задорная книжка полностью посвящена теме взаимодействия с малышом в первый год

его жизни. Вы увидите, что любить и развивать ребенка — это почти одно и то же. Ведь когда мы любим, то хотим давать лучшее: тепло и заботу, объятия и поцелуи, не считая их. Мы откликаемся на просьбы, не оставаясь равнодушными к потребностям ребенка. У малыша в первый год жизни (да и в последующие тоже) есть два главных желания. Первое — чувствовать себя надежно и безопасно. Второе — активно развиваться, исследуя новый для него мир.

Мне приятно представить вам новую книгу. Как мама я знаю, насколько ценной может стать такая богатая коллекция идей, когда в вашей жизни только-только появляется малыш. Они объединяют в себе много разных смыслов — простых и очень глубоких. Это и **готовые маленькие подсказки на каждый день** для общения с ребенком — ведь порой из головы вылетают даже простые вещи, особенно в начале материнства, и **первые развивающие игры** — с их помощью вы помо-



жете мягко и заботливо осваивать малыша его тело, управлять им, стимулирование речи, зрительное, слуховое, тактильное восприятие, мелкую моторику. Кроме того, это еще **замечательные способы выразить ребенку вашу любовь** очень просто и понятно для него. Наконец, все эти идеи помогут укреплять **важную для вас обоих эмоциональную связь**, в которой возвращается **ваша способность понимать малыша не только умом, но и сердцем.**

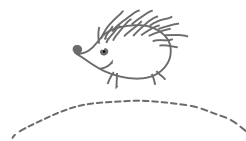
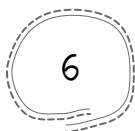
Для ребенка эта удивительная связь чрезвычайно важна, в совместном общении, чувствуя внимание и заботу, знакомясь с нашим миром, малыш обретает бесценное **чувство, что он любим.** Именно эта уверенность позволяет каждому человеку развиваться и реализовывать все свои таланты с чувством удовольствия. И она же позволяет преодолеть любые трудности и преграды, придавая жизни смысл. Я люблю цитировать Марию Арбатову¹: «В глазах каждого человека из всех сил написано, как его любили в детстве». Для меня это главная идея книги, которая может наполнить

ваше общение с ребенком глубочайшим по смыслу содержанием. Работая над книгой, я наслаждалась каждой минутой, привнося в нее собственный опыт материнства. Здесь же я поделилась и профессиональными знаниями о развитии маленьких детей в этот период — они представлены в комментариях, которыми снабжены многие игры и идеи. Надеюсь, что книга поддержит и вдохновит вас в самом начале вашего материнства. Ведь история каждой любви — это множество маленьких событий, в которых мы словно теплыми лучами согреваем своими чувствами другого человека. Буду рада, если идеи, которыми я поделилась с вами, помогут создать историю вашей любви со своим малышом в его первый год.

Ваш автор Татьяна Аптулаева

*Р.С. Буду рада вашим откликам, отзывам и предложениям. И если пожелаете, напишите мне по адресу:
Aptulaeva.tatyana@gmail.com
www.apptulaeva.ru*

¹ Писательница, драматург, телеведущая, публицист.



ЧТО НАША ЖИЗНЬ? ИГРА!



Игра отлично способствует развитию ребенка. Надеюсь, вы сможете это наблюдать день за днем в течение года. Кроме того, я надеюсь, что разнообразие идей в моей книге позволит вам как маме играть с ребенком с удовольствием и наслаждением — ведь это главный ключ для развития малыша.

Игры и занятия, наполненные взаимным вниманием и любовью, — основа для развития любого ребенка. Почему игра так важна?

Придя в этот мир, ребенок сразу начинает многому учиться. Именно в эти первые месяцы жизни мозг малыша развивается самыми быстрыми темпами по сравнению с любыми другими периодами.

Именно через опыт игры и радости от нее ребенок изучает окружающий мир, который очень важно пощупать, увидеть, услышать, ощутить и понять. Помочь ему в этом можете только вы — его мама.

Я постаралась собрать игры, которые легко воплотить в жизнь, используя простые приемы и вещи,

которые находятся у вас под рукой, — бытовые предметы и обычные игрушки. Они не потребуют сложной организации или поиска материала и уже за счет этого не будут вам в тягость. В них можно играть по ходу дела, прогуливаясь по дому или по улице, занимаясь уборкой или готовкой еды, в конце концов, в повседневном общении с малышом, используя как повод для ваших бесед.

Когда вы играете, знайте, что ребенок в это время в любом случае многому обучается — он исследует и изучает предметы всеми способами, которые ему доступны. Это происходит незаметно для вас, но от этого не менее надежно.

Именно посредством игры происходит стимулирование развития головного мозга малыша, сенсорных и эмоциональных ощущений.

Общаясь с ребенком, вы будете наблюдать за переменами в нем, радоваться и умиляться каждому новому событию и успеху и непременно будете вознаграждены, видя



достижения в освоении им речи. И с трепетом станете замечать, как ваши отношения все больше укреп-

ляются, а привязанность друг к другу становится глубже, наполняясь чувством любви.

Как пользоваться этой книгой?



Вы можете последовательно двигаться глава за главой и месяц за месяцем по мере взросления ребенка или выбирать игры, которые подойдут вашему настроению и уровню развития малыша. Повторяйте понравившиеся игры столько раз, сколько пожелаете, и в любом возрасте. Со временем у вас появятся те

универсальные идеи, игры и занятия для вашего времени вдвоем, которые полюбятся вам обоим на многие годы. Например, для нас с дочерью такими любимыми видами отдыха стали прослушивание классической музыки, пение и чтение книг, лепка из пластилина и рисование.

Игры и возраст малыша

Желая обращаться к идеям из более «взрослых» месяцев, будьте уверены, что ребенок сможет играть в эту игру. Некоторые занятия требуют более сложных навыков, кото-

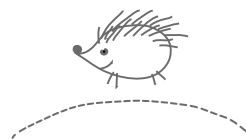
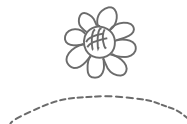
рые у малыша появятся чуть позже. Однако все дети развиваются с разной скоростью, поэтому всегда руководствуйтесь тем, от каких игр ваш малыш получает удовольствие.



Играйте сами

Какую бы вы игру ни выбирали каждый день, помните, что **вы выбираете ее и для себя**. Если вы увлечены ею, то оба получите удовольствие, а теплота ваших отношений делает время игр для ребенка осо-

бенным. Поэтому моя задача — дать вам максимальное количество идей, чтобы каждый день вы могли вносить что-то новое в ваши игры. Помните: счастливый ребенок растет у счастливой мамы.



Потребность в перерывах между играми

Помните, что вашему крохе, как и любому другому человеку, нужны перерывы в активных играх и общении. Не ставьте задачу заполнять весь его день от зари до заката всевозможными играми. Сверхстимуляция так же приводит к переутомлению, как и недостаточное внимание родителя — к депрессии у ребенка. Даже спокойно

наблюдая из кроватки за игрушками на мобиле или из коляски — за листовой деревьей, ребенок узнает мир. Время спокойствия и тишины дает ему возможность отдохнуть от новых впечатлений, переработать и усвоить знания. Эта потребность имеет такое же значение для развития, как и потребность в активных играх.

Не пропустите! Идеи для маминого отдыха

Не забывайте о себе! Точно такая же потребность в одиночестве и отдыхе есть и у вас. Вы можете полноценно давать ребенку любовь, заботу и внимание, если у вас самой достаточно сил и энергии. А если вы еще не привыкли заботиться о себе, полностью переключившись на ребенка и дом, усталость рано или поздно даст о себе знать. Усталость чувствует любая мама, ее не избежать. Но чувствовать ее гораздо реже — можно и нужно.

Учитесь заботиться и о своем настроении, физическом состоянии, будьте внимательны к своим даже самым маленьким желаниям. Это поможет вам избежать эмоционального выгорания, которое ведет к депрессии, плохому настроению, раздражительности, отражаясь на отношениях с другими людьми. Надеюсь, что идеи для маминго отдыха помогут вам быстро и вовремя придти в себя.

Материалы, которые понадобятся вам в этом году

- Ткани
- Зеркальце
- Шарфики, ленточки, платки (легкие, разноцветные)
- Мыльные пузыри
- Фонарик
- Губки
- Посуда (стаканчики, чашки, блюдца, ложки, кастрюльки)
- Вертушка
- Бусы
- Бельевая резинка, шнуры, толстые веревки



- Головные уборы (шляпы, панамки, бейсболки)
- Картонные коробки
- Пластмассовые прищепки
- Пищевой краситель
- Банки с крышками
- Фольга

Основные игрушки первого года

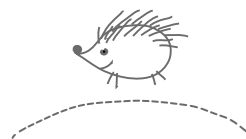
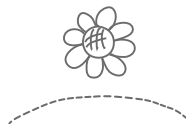
- Колокольчик, бубенцы
- Мобиль
- Развивающий коврик
- Манеж
- Погремушки
- Пальчиковые куклы
- Кубики
- Мячики
- Заводные игрушки
- Фитбол
- Резиновые игрушки для ванной
- Игрушки, изображающие животных (мягкие, пластиковые, резиновые)
- Кукла
- Пирамидка (3–4 кольца)
- Ведерки
- Бубен, барабан
- Пианино
- Машинки
- Матрешка
- Крупный пластмассовый конструктор
- Простые деревянные пазлы

Для самодельных игрушек

- Бумага (цветная, оберточная, гофрированная)
- Нитки, ленты
- Пластиковые бутылочки (разных размеров)
- Упаковки (от круп, соков, йогуртов)
- Ватман, обои, туба
- Журналы
- Клей, ножницы
- Фломастеры
- Липкая лента, малярный скотч

Для творчества

- Альбомные листы
- Краски (пальчиковые, акварель, гуашь)
- Мелки
- Пластилин





1 месяц



Ваш малыш в этом месяце

- Испытывает потребность, прежде всего, в покое, тепле и безопасности
- Узнает запах мамы
- Различает мамино лицо на близком расстоянии
- Устанавливает с мамой зрительный контакт
- Любит мамины прикосновения и объятия
- Сосредотачивает взгляд на неподвижном предмете и при его плавном перемещении
- Различает особенности звуков, узнает музыку, которую вы слушали во время беременности, замирает при звуке маминого голоса
- Различает основные и контрастные цвета и линии (белый и черный, красный, желтый)
- Лежа на животике, начиная со 2-й недели, пытается поднять и удержать голову
- Учится копировать мамину мимику



ИГРЫ И ОБЩЕНИЕ С МАЛЫШОМ



Что развиваем?

Тактильное восприятие
Обоняние

Поддерживаем

Эмоциональный контакт

Кожа к коже

В первые дни и месяцы сохраняйте с малышом близкий контакт — кожа к коже. Держите в своих объятиях, лежите вместе голыми под одеялом, чтобы сохранить тепло, особенно если дома прохладно. Кладите ребенка на свою грудь так, чтобы он слышал стук вашего сердца и его мерное успокаивающее биение. Исследования недоношенных детей показывают, что контакт кожа к коже не только развивает физически (вы должны при этом чувствовать себя спокойно), но и является одним из лучших способов установления эмоциональной связи с ребенком. Проводите какое-то время в тесных объятиях с малышом кожа к коже каждый день.



Что развиваем?

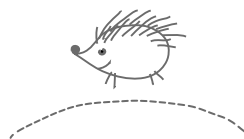
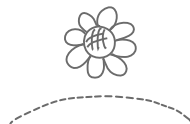
Тактильное восприятие
Обоняние

Поддерживаем

Эмоциональный контакт

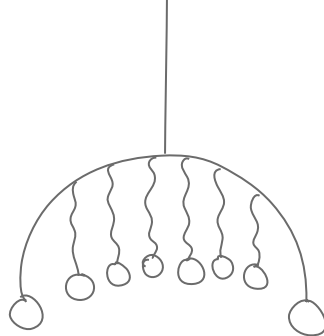
Больше, больше молока

Запах вашей кожи и молока, прикосновение к вам — это большое удовольствие для вас обоих, которое стимулирует выработку материнского молока. Перед тем как приступить к кормлению, положите ладонку малыша на вашу грудь и сделайте ею поглаживающие движения. Возможно, он попробует ее ухватить.



На заметку

Положите в коробочку памяти первое фото вашего ребенка с УЗИ, браслет с именем и временем рождения из роддома. В этом году вы можете положить в нее первую погремушку, распашонку, чепчик и крошечные пинетки, открытку-приглашение — все, что будет рассказывать историю жизни вашего ребенка.



Сигналы малыша

Когда малыш не спит, он все время что-то делает, даже если это не очень заметно для окружающих. Однако любая мама всегда видит эти движения и мимику. Присмотритесь к младенцу. Просыпаясь, он подает сигналы, что пора уделить ему внимание. Он может слегка попискивать, побряктывать, сопеть.

Отвечайте на них: лягте рядом, посмотрите ему в глаза, погладьте личико, спинку, ручки и ножки. Наслаждайтесь этими нежными мгновениями.

Сюсюкайте и воркуйте

Ваше воркование и произношение длинных растянутых звуков, сюсюканье с малышом имеют важное значение для развития его речи с самого рождения.

Исследования показывают, что длинные, четкие звуки, которые произносят родители своему новорожденному, — это ключ для развития речи.

Так что не чувствуйте себя неловко, когда используете певучую речь или преувеличенную мимику, разговаривая с ребенком.

Что развиваем?

Тактильное восприятие

Поддерживаем

Эмоциональный контакт

Связь с мамой



Что развиваем?

Слуховое и зрительное восприятие

Поддерживаем

Эмоциональный и физический контакт



1 месяц,

13

Каждый день, замечая в ребенке что-то новое, записывайте свои наблюдения в дневник и вклеивайте любимые фотографии. Вам может показаться, что заводить такой дневник слишком рано. На самом деле это поможет фиксировать историю развития малыша. Благодаря такому дневнику вы не забудете, каким ваш ребенок был, какой он сейчас, и сможете запечатлеть драгоценный первый год.

Если у вас близнецы, фотографируйте их вместе и по отдельности; когда они подрастут, то захотят увидеть фотографии своего братишки или сестренки и, конечно, свою историю.



Время наедине

Что развиваем?

Зрительное, слуховое и тактильное восприятие

Поддерживаем

Эмоциональный и физический контакт

Для того чтобы между вами и малышом сформировалась прочная эмоциональная связь, порой вам необходимо оставаться наедине. В это время вы научитесь понимать язык малыша, его сигналы, в полной мере осознаете важность своего участия в его росте и развитии.

Здесь не нужно делать что-нибудь сложное и особенное — просто проводите вместе время, лягте рядом, глядя на ребенка и воркуя с ним, — это лучший способ узнать друг друга.

Что развиваем?

Тактильное восприятие

Поддерживаем

Эмоциональный и физический контакт

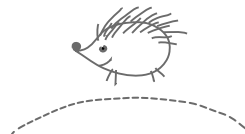
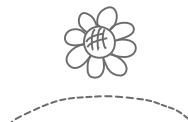
Материалы

Шарик из ваты

Нежные прикосновения

Осторожно похлопывайте, поглаживайте кисти, ручки и ножки вашего малыша успокаивающими движениями, и он полюбит нежные прикосновения, ощущая их своей кожей.

Попробуйте поглаживать ребенка шариком мягкой ваты по его спинке, ручкам и ножкам, ладошкам и ступням, чтобы подарить ему новые ощущения.



Ночная связь

Укрепить вашу эмоциональную связь помогают ночные кормления. Кормите малыша по ночам, чтобы обеспечить выработку грудного молока.

Чтобы ваш сон был не слишком рваным, поставьте детскую кроватку вплотную рядом с вашей или положите малыша с собой — вы быстро научитесь откликаться на его малейшие попискивания и движения сквозь сон, не просыпаясь полностью.

Восстановление после родов

Это упражнение для мамы и малыша. В первые недели после родов сделайте отдых и расслабление своим приоритетом, главным делом. Так вам и малышу будет намного легче прийти в себя, адаптироваться к новой жизни. Чтобы вам было проще поддерживать важное для вас состояние спокойствия, попробуйте делать упражнения «Релаксация и объятия» и «Растяжка и успокоение» (они подходят и тем, кто перенес кесарево сечение).

Оба упражнения помогают восстановить энергию, снять напряжение и почувствовать себя спокойно. Повторяйте его столько раз в день, сколько вам хочется.

Если ребенок не успокаивается, когда вы релаксируете, добавьте голос: чтобы он почувствовал себя безопасно, мягко разговаривайте с ним, нежно воркуя.

Релаксация и объятия

Лягте спиной на коврик или другую мягкую поверхность, положив под голову подушку, чтобы не ощущать дискомфорта в области шеи.

Малыша положите на грудь, чтобы ваши сердца были рядом. Мягко поверните его голову набок. Убе-

Что развиваем?

Тактильное восприятие, осязание, обоняние

Поддерживаем

Эмоциональный и физический контакт

Что развиваем?

Тактильное и зрительное восприятие

Поддерживаем

Эмоциональный и физический контакт



Что развиваем?

Тактильное восприятие, осязание, обоняние

Поддерживаем

Эмоциональный и физический контакт



1 месяц,

15