**ТРЕТИЙ МЕСЯЦ: ЛУЧШАЯ ИГРУШКА - СОБСТВЕННЫЕ РУКИ**

"Мой трехмесячный малыш такой приветливый", - восклицает одна мама.

"Она мне кажется такой отзывчивой", - говорит другая "Я просто млею,

когда он тянется ко мне ручонками", - добавляет третья. Третий месяц -

занимательный период как для младенца, так и для родителей. Ваш ребенок

становится более оживленным, активным, организованным и отзывчивым. Об-

щение с ним проходит на качественно новой ступени, потому что к 3-му ме-

сяцу и ребенок, и родители начинают понимать сигналы друг друга. Именно

эти причины позволяют родителям характеризовать третий месяц как самый

легкий.

Раскройте кулачки младенца

Чем раньше младенец разожмет кулачки, тем раньше он начнет играть со

своими руками. Если ребенок по-прежнему все время держит кулачки сжаты-

ми, попробуйте помочь ему. Осторожно постучите по тыльной их стороне,

чтобы стимулировать рефлекс, заставляющий младенца разжать пальцы рук.

Занимательные ручки

Совсем недавно вы играли с маленькими ручками, разжимая туго сжатые

пальцы и проводя ладошками малыша по своим щекам. Теперь он сам научился

играть своими руками.

Это - наиболее примечательная особенность 3-го месяца развития. Преж-

де сжатые кулачки разжимаются и пальцы остаются полураскрытыми.

В этот период младенцы пытаются рукой дотянуться до наиболее знакомых

и легкодоступных игрушек и, что еще важнее, до самого себя. Посмотрите,

как малыш играет своими собственными ручками. Он может схватить одну

ручку другой и держать в ладошке иногда весь кулачок, а иногда 1-2

пальца. Конечно, эти любопытные ручонки находят дорогу и ко рту; сосать

палец - любимейшее занятие в этом возрасте.

Дотянуться и схватить. Часы, волосы, одежда - все становится желанной

целью для этих ручонок. Малыш в этом возрасте любит вцепляться в волосы,

хватать очки, отцовский галстук и охотнее всего - мамину кофточку, когда

она берет его на руки. Эти первые хватательные движения очень сильные и

далеко не ласковые. Если в детском кулачке оказались ваши волосы, не

так-то просто их вызволить.

Эти движения еще не очень определенны. Когда младенец старается дотя-

нуться и схватить подвешенную игрушку, он зачастую не достигает цели.

Движения его рук остаются еще укороченными, похожими на резкие удары

боксера или каратиста. Но уже через месяц дело поправится, удары будут

попадать точно в цель.

Сила удержания. Рука малыша становится более сильной. Захватив ка-

кой-нибудь предмет, он удерживает его, вместо того чтобы сразу уронить,

как было раньше. Вложенную ему в руку погремушку малыш сжимает пальцами,

держит и изучает до тех пор, пока не устанет или она ему не надоест. Ка-

кую погремушку выбрать?

- Чем легче погремушка и чем проще ее держать, тем дольше ребенок бу-

дет заниматься ею.

- Черные и белые, а также контрастные цвета больше привлекают внима-

ние малыша.

- Пластиковым погремушкам малыши предпочитают мягкие, сделанные из

ткани.

- Наиболее безопасная погремушка та, которая не причинит никакого

вреда - не меньше 1,5-2 дюймов (до 5 см), без острых углов и выступающих

деталей.

Лучшее положение для игры собственными ручками

Положение ребенка существенно влияет на развитие двигательных навыков

рук. Горизонтальное положение препятствует игре ручками, вертикальное -

способствует ей. Лежа на ровной гладкой поверхности (например, на полу),

ребенок производит движения в свободном стиле - что-то вроде "велосипе-

да", выполняемого одновременно и ручками, и ножками; он может вытягивать

конечности в разные стороны. Но когда малыш в этом возрасте лежит на

спине, срабатывает еще действующий рефлекс отдыхающей шеи (при повороте

головы в ту же сторону откидывается ручка, а кулачки остаются сжатыми).

Гораздо лучше, если вы подержите ребенка в полувертикальном положении у

себя на коленях или посадите в специальное детское креслице. В таком по-

ложении его голова обращена вперед и он смотрит прямо перед собой; при

этом кулачки разжимаются и он как бы для объятий тянет к вам руки. Таким

образом, полувертикальное положение поощряет ребенка начать игру в ручки

или заняться какой-то игрушкой, удерживая ее перед собой.

Развитие зрения

Понаблюдайте за малышом, когда он заинтересуется орнаментом на обоях

или внимательно изучает ваше лицо. Теперь он может делать это гораздо

дольше и больше внимания уделяет деталям вместо того, чтобы просто

скользить по ним взглядом.

Он лучше следит за вами глазами, когда вы проходите мимо, и при этом,

как радар, поворачивает голову. Если вы выходите из комнаты, он может

заплакать.

На этой стадии развития дети видят не только лучше, но и дальше. На-

ходясь в состоянии сосредоточенного спокойствия, ребенок может разгляды-

вать потолок и вентилятор на нем, темные контрастные перила, тени на

стенах, растения, находящиеся от него на расстоянии 15-20 футов (5-6 м).

Наиболее привлекательными остаются темные контрастные предметы на свет-

лом фоне.

Из дневника Марты: "Мне удается привлечь внимание Мэтью, используя

черно-белый 6-гранный кубик размером около 2 дюймов, который я распола-

гаю перед его глазами. Какое-то время он просто прикован к этим "движу-

щимся картинкам" и изучает каждую сторону по мере медленного вращения

кубика. Кажется даже, что он различает изображения на каждой грани.

Иногда, если Мэтью начинает капризничать, я вытаскиваю кубик, и капризы

прекращаются".

Беседа с 3-месячным младенцем

Именно теперь-то и начинаются настоящие разговоры. Этот период кажет-

ся вам легче предыдущих, поскольку сейчас вы можете понять своего малы-

ша. Понаблюдайте за движениями его тела и мимикой, постарайтесь дога-

даться, о чем он думает, когда ведет себя тем или иным образом. Понимая

язык его телодвижений и мимики, вы сможете предвидеть, что за этим пос-

ледует: собирается он заплакать или улыбнуться? Своевременным вмеша-

тельством в ситуацию ("Эй, .... (имя)!") вы сможете превратить надвигаю-

щийся плач в улыбку. Ваше счастливое лицо может заставить малыша забыть,

что он хотел заплакать.

Разные формы плача. Теперь вам не только легче читать язык телодвиже-

ний малыша, но и причина его плача становится более доходчивой. Разный

плач отражает различные потребности ребенка. Требовательный плач и пок-

расневшее от напряжения лицо - явный признак настоятельного желания ока-

заться у вас на руках. При хнычущем плаче можно ограничиться ответом с

дальней дистанции, даже из другой комнаты. Обратите внимание на паузы,

которыми перемежается плач малыша. Это он как бы сообщает вам, что ждет

ответа, а не получив его, продолжает подзывать вас.

Расширение "словарного запаса". Ребенок начинает больше "говорить" -

издаваемые им звуки становятся громче, протяжнее. Он начинает долго тя-

нуть гласные звуки ("ааах", "эээх", "эээ", "ооох"). Вслушайтесь в это

продолжительное гуление, воркование, кряхтение, сопение, повизгивания и

вздохи. Кажется, что малыш пробует, какие еще звуки можно извлечь с по-

мощью своего рта и языка. Ребенка интересует, как громко он может виз-

жать, и особенно, как такие вопли действуют на вас. И кажется, он вскоре

начинает осознавать, что такого рода звуки производят на родителей шоко-

вое впечатление. Все это не значит, что ему не нравятся и приятные зву-

ки. Даже на этой ранней стадии развития ребенок старается приспособить к

вашей звучание собственной "речи". Если вы встретите режущий ухо крик

вашего ребенка тихим шепотом, возможно, он умерит свою "громкость".

Движения 3-месячного малыша

Положите младенца на мягкую подстилку на стол. Устройтесь так, чтобы

ваша голова была на том же уровне. Постарайтесь установить визуальный

контакт и начинайте говорить. Ребенок может поднять головку на 45° и да-

же больше и продолжить этот разговор "голова к голове". Теперь его го-

ловка не опускается беспомощно вниз, как раньше; он может какое-то время

удерживать ее в таком положении. Поворачивая голову из стороны в сторо-

ну, он начинает исследовать окружающий мир.

Новая игра. Переверните ребенка на спину (большинство детей в этом

возрасте еще не могут переворачиваться самостоятельно), держа его обеими

руками, медленно переводите в сидячее положение. Голова и туловище будут

приподниматься одновременно, в то время как в предыдущие недели движения

головы отставали. В сидячем положении голова малыша не раскачивается,

как прежде, а становится устойчивой. Конечно, если не помогать ему и не

поддерживать голову, она быстро склонится, но ребенок может вновь вер-

нуть ее в контролируемое вертикальное положение.

Стойка и опора. Возьмите малыша под мышки и подержите в стоячем поло-

жении. Месяц назад его ножки сразу подгибались. Теперь же они в течение

нескольких минут несут нагрузку всего тела и ваша поддержка нужна только

для сохранения равновесия А теперь поставьте малыша к себе на руки,

прислонив его к своей груди. Вы замечаете, насколько сильнее стали его

ножки?

Игра на полу. Началась игра "вверх - вниз". Большинство 3-месячных

малышей больше всего любят находиться у вас на руках, но им может понра-

виться лежать на полу и наслаждаться свободой движений. Ограничивающий

рефлекс отдыхающей шеи постепенно начинает ослабевать, позволяя малышу

вытягивать руки и ноги в разные стороны и делать движения наподобие "ве-

лосипеда" (иногда это называют "хлопаньем крыльями"). Естественно, что

такие упражнения поощряются восхищенными зрителями сверху. Но лучше бу-

дет, если вы опуститесь рядом с малышом на пол и составите ему компанию.

Причина и следствие. В 3 месяца ребенок открывает для себя, что он

может как-то воздействовать на окружающий мир. "Я тяну подвешенную иг-

рушку - она движется", "Я трясу погремушку - она гремит". Так он откры-

вает связь между причиной и следствием. Это открытие сохраняется в его

развивающемся мозгу, и он начинает пользоваться им, чтобы получать жела-

емый результат. Например, к этому времени малыш учится сосать эффектив-

нее - так, чтобы получать больше молока с меньшими затратами

Из дневника Марты: "Я заметила, что Мэтью ловит мою грудь, делает

несколько сосательных движений, а затем ждет, пока сработает рефлекс из-

вержения молока и оно потечет ему в рот полной струей. Только тогда он

начинает активно сосать и глотать. Он понял, что это самый легкий способ

для начала кормления".

ОБЩИЙ ОБЗОР ТРЕТЬЕГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

Первые 3 месяца были периодом привыкания друг к другу; вы научились

сосуществовать. Все рекомендуемые в книгах режимы сна и кормления были

скорректированы самой жизнью, а весь ваш семейный уклад стал гораздо бо-

лее организованным и приспособленным к потребностям новорожденного. Ме-

тодом проб и ошибок вы выработали особый стиль поведения, который

действует, и гордитесь тем взаимопониманием, которым отличаются ваши от-

ношения с малышом.

К концу этого первоначального этапа развития ребенок усваивает два

основных урока: организованность и доверие. Тяжелый период привыкания к

жизни вне материнского чрева заканчивается (отчасти), и теперь ребенок

знает, кому он принадлежит. Поскольку запросы малыша вам удается вовремя

удовлетворять, у него формируется одно из наиболее стимулирующих разви-

тие качеств - доверие. Основываясь на внутреннем сознании собственной

правоты, ребенок меньше энергии тратит на капризы и плач и больше ее

направляет на развитие различных навыков. Поскольку его сигналы расшиф-

ровываются, он в более полной мере осознает себя как личность - это на-

чало его самооценки.

Огромные изменения произошли и с вами: из новичков вы превратились в

опытных родителей, умеющих понимать сигналы младенца и отвечать на них.

Вы понимаете его язык, каким бы примитивным он ни был. Я не хочу предс-

тавить вашу жизнь на этом непростом ее этапе в розовом свете. Но по

крайней мере теперь вы начинаете чувствовать себя более уверенно. В этом

вам помогает выполнение двух основных моментов родительского поведения:

нужно стараться понять сигналы ребенка и удовлетворить его потребности.

Не страшно, если вы не всегда сразу понимаете, что ему нужно, со време-

нем ваши навыки и мастерство воспитателя будут совершенствоваться. Но

если вы с ребенком по-прежнему остаетесь чужими и не понимаете друг дру-

га, значит, нужно внести какие-то изменения в ваш стиль общения с малы-

шом. Прочитайте еще раз главу 1. Не перегружена ли ваша жизнь вещами, не

имеющими отношения к младенцу? Поговорите с родителями, которые, с вашей

точки зрения, достигли большей гармонии в отношениях со своими детьми.

Чем раньше вы и ваш ребенок начнете расти вместе, тем больше удо-

вольствия вам будет доставлять исполнение родительских обязанностей на

следующих этапах.

Некоторые предостережения

- К 3 месяцам младенцы уже пытаются ускользнуть от вас, они извивают-

ся и переворачиваются. Никогда не оставляйте малыша без присмотра (даже

на мгновение) на столе или в высоком детском креслице. Используйте спе-

циальные ремни безопасности, которые есть на нем, и ставьте его только

на пол, покрытый ковром.

- Используйте валики или подушки, обкладывая ими ребенка, когда он

лежит на вашей кровати (см. рис. на с. 325). Никогда не оставляйте малы-

ша без присмотра на кушетке или другой поверхности, с которой он легко

может скатиться.