

**Хотите вырастить ребенка, который умеет многое, а потому уверен в себе? Ребенка, который любит учиться и играть? Который активно участвует во всем, что происходит вокруг? Который обладает независимым мышлением, но внимателен к точке зрения другого? Проработав 30 лет с дошкольниками и их семьями, Кэрол Крановиц обобщила свой опыт, и дает советы тем родителям, которые стремятся воспитать ребенка, способного к самостоятельной активности в школьном возрасте.**

Нарушение обработки сенсорного импульса (НОСИ) — неврологическое расстройство, которое, к сожалению, в наши дни нередко встречается у детей. Ребенок может обладать отличным зрением, слухом, обонянием, осязанием, однако поступающие от органов чувств сигналы обрабатываются мозгом неверно, искажаются, что в свою очередь приводит к неадекватной ответной реакции на сигнал. НОСИ не ставится как отдельный диагноз, однако является одной из центральных составляющих целого ряда расстройств: диспраксии, дислексии, дисграфии и даже аутизма. В основе нарушения лежат физиологические причины - как правило, незрелость определенных структур мозга. Однако мозг ребенка чрезвычайно пластичен: при обилии разнообразной сенсорной информации в нем завязываются сотни тысяч новых связей ежедневно, и этим необходимо воспользоваться.

Есть специальная терапия, направленная на коррекцию НОСИ — сенсорная интеграция. Кэрол Крановиц, не один десяток лет проработав учителем музыки и танцев у дошкольников, пришла к выводу: огромному количеству детишек требуется именно такая помощь. Она занялась сначала изучением, а потом и практикой сенсорной интеграции. Свой опыт Кэрол обобщила в книге [«Неловкий ребенок» \(The Out-of-Sync Child\)](#). Ее статья будет полезна не только родителям детей с особенностями развития, но и всем мамам и папам, которые хотят воспитать здорового и счастливого ребенка, живущего в контакте с реальным миром и готового осваивать его.

Одна мама рассказала мне, как довольна она обучающей компьютерной игрой, в которую играет ее малыш ясельного возраста. Щелкнул компьютерной мышкой и — раз, два, три, готово! Апельсины свалились в ведро. Еще раз щелкнул мышкой — и все три вывалились по очереди обратно.

— Разве не отличный способ обучить ребенка счету? Что вы думаете как педагог?

— А что если дать ему ведро и три настоящих апельсина? — спросила я. — Тогда он сможет подержать их в руках, ощупать, понюхать, подкинуть вверх, пережить реальный чувственный опыт.

— Но это же так несовременно! — удивилась мама.

Несовременно, но правильно. И очень часто старомодный способ работает лучше, чем новый.

Времена меняются, но дети остаются прежними. Им по-прежнему необходимы те чувственные переживания, которые во все времена были доступны ребенку. Им нужно бегать и прыгать на свежем воздухе, подвергать себя маленьким опасностям, спотыкаться, пробовать еще раз то, что сначала не получилось. И им по-прежнему нужны внимательные родители, готовые всегда прийти на помощь.

Хотите вырастить ребенка, который умеет многое, а потому уверен в себе? Ребенка, который любит учиться и играть? Который активно участвует во всем, что происходит вокруг? Который обладает независимым мышлением, но внимателен к точке зрения другого? Проработав 30 лет с дошкольниками и их семьями, я обобщила свой опыт и хочу дать 10 советов родителям, стремящимся воспитать ребенка, способного к самостоятельной активности в школьном возрасте.

### **Совет 1. Дайте ребенку возможность пережить реальный чувственный опыт.**

Маленькие дети познают мир сенсорно-моторным способом. Это значит, что на чувственный стимул они выдают моторную реакцию, то есть движение. Игра с апельсинами хороша тем, что задействует все органы чувств: ребенок получает разнообразные сенсорные стимулы к моторным реакциям. Он может сжать апельсин в руке, понюхать его, покатавать его по полу или вдоль ободка круглого тазика, кинуть его маме, а может быть, очистить от кожуры, разделить на дольки и оценить его вкус.

Подобного рода физические действия насыщают мозг чувственной информацией. Вы можете обогатить игру ребенка, поместив сенсорную информацию в социальный контекст, используя ее и для обучения простейшим навыкам. Например, достаньте несколько пар обуви и поиграйте в магазин. Попросите малыша рассортировать обувь по форме, размеру, материалу, виду застежки. Разложите обувь по коробкам и побудьте продавцом, а малыш пусть выберет пару в качестве покупателя, потом поменяйтесь ролями.

Спрячьте видео. Запретите телевизор. Джейн Хили, психолог из Колорадо, доктор наук, работающий в области развития мозговых структур, рекомендует детям проводить не более 30 минут в день перед электронным экраном. Сидя за экраном, ребенок не вовлекается в сенсорно-моторную деятельность, которая позволяет сформировать здоровый мозг и организм в целом. Китайская мудрость гласит: «Я слышу и забываю. Я вижу и помню. Я делаю и понимаю».

### **Совет 2. Обеспечьте ребенку необходимый физический контакт.**

Для психологического комфорта человеку нужно 12 объятий в день. Объятия имеют терапевтический эффект, причем не только для эмоционального состояния, но и для физического тоже. Исследования показывают, что дети из групп риска по различным заболеваниям преодолевают физические проблемы гораздо лучше, когда получают больше объятий.

Не забывайте о подвижных играх, возне, борьбе, особенно с девочками! У них те же самые физические потребности, что и у маленьких мальчиков. Каждому ребенку необходимо движение, а потому не бойтесь встать на четвереньки и изобразить лошадку. Поиграйте в чехарду, в перевертыши, в вертолетики: возьмите малыша за талию и покружите его в воздухе.

Активное движение учит ребенка владеть своим телом. Например, впервые играя в лошадку, он, возможно, будет с трудом удерживать равновесие, и ему придется балансировать, сжимать бока «коня» коленями, держаться за шею. Потом ребенок будет чувствовать себя более уверенным, потому что многочисленные неврологические связи между мозгом и частями тела

уже сформировались. Они непременно пригодятся, когда он сядет на велосипед или на настоящего пони.

### **Совет 3. Мышцы должны работать.**

Маленькие мышцы, созревающие постепенно, отвечают за работу пальцев рук и стоп, движения языка, мимику губ и глаз. Но для того, чтобы они развивались, необходимо поощрять работу больших мышц. Прежде чем ребенок сядет за письменный стол и начнет писать, он должен успеть вдоволь полазать, пораскачиваться на качелях, побалансировать на высоте, поиграть в мяч.

Для малышей приобретайте все большое: наборы «Лего» с крупными деталями, самые большие игрушечные грузовики, пупсов размером с живого младенца, толстые мелки и кисти для рисования. После того, как дошкольник научится управляться с крупными предметами, он может перейти к более мелким машинкам и кисточкам.

Играйте с малышом в такие игры, которые заставляли бы его взгляд двигаться. Например, можно взять два фонарика и в затемненной комнате устроить догонялки лучиков или сразиться в пинг-понг. Обращайте внимание ребенка на отдаленные предметы. Такие сенсорные упражнения необходимы детским глазам для обучения наблюдению за движущимися объектами, изменению фокуса с дальнего на ближний и наоборот, согласованному движению.

Выполняйте разные движения языком и попросите малыша повторить их за вами. Растяните губы в широкой улыбке, а потом вертикально. Такие игры способствуют развитию речевого аппарата.

### **Совет 4. Поощряйте критическое мышление.**

Вместе задавайтесь вопросами и ищите на них ответы. Почему дыня держится на поверхности воды, а картофель тонет? Что случится, если на кухню не будет поступать газ? Чем нас угостит бабушка?

Почаще спрашивайте: «Как ты думаешь?» и однажды вы получите неожиданный по глубине ответ. Дети дают продуманные ответы в том случае, если мы задаем продуманные вопросы.

Давайте представим, что ваш ребенок проявляет интерес к мультфильму, который понравился однокласснику. Вы бы предпочли, чтобы он читал, но ему хочется посмотреть телевизор. Позвольте ему это: гораздо меньше вреда от того, что он потратит время на пустую программу, чем от чувства одиночества, которое он будет переживать, когда все дети станут обсуждать эту передачу. Используйте возможность научить его критическому мышлению. Критики — это не нытики, а люди, которые пытаются разобраться в предмете и оценить его. Посмотрите программу вместе с ним, а чуть позже спросите ребенка, хотел бы он дружить с героем мультфильма. Как герой относится к слабым? Действует ли он продуманно или плывет по течению? Если что-то идет не так, пытается ли он справиться с ситуацией мирным способом или сразу кидается в драку? Что помогает ему одержать победу: современная техника,

волшебство или его собственная находчивость? Не принимайте ответ «Не знаю». Настаивайте на том, что вам интересно и важно знать мнение своего ребенка.

#### **Совет 5. Дайте ребенку сказать самому.**

Вы заходите с ребенком в кафе. Знакомая официантка здоровается с вами. Ребенок замирает. Прежде чем вы дернете его и велите поздороваться, подождите. Дайте ему время отреагировать. Допустим, официантка спрашивает, какой десерт он хочет попробовать сегодня, а тот опять не отвечает. Не спешите ответить сами, вопрос задали не вам, к тому же вы можете и не знать ответа. Так называемая языковая деятельность по требованию — необходимое условие успешной учебы в школе. Ребенок должен научиться отвечать на прямые вопросы и сам обращаться с просьбами. Говоря за него, вы рискуете сделать его беспомощным. Зачем учиться делать усилие, если в любой момент вы приходите на помощь? Обязательно заводите дружелюбный диалог и поощряйте ребенка участвовать в нем.

#### **Совет 6. Поощряйте интерес к чтению.**

Не жалейте времени на чтение ребенку книг. Когда вы проявляете интерес к книгам, вы даете ему понять, что чтение — одно из величайших в жизни удовольствий. Пусть ребенок видит вас за книгой. Расскажите ему о том, что вы узнали благодаря чтению. Дошкольнику, возможно, не нужны все детали и подробности сюжета взрослой книги, но ему будет полезно узнать, например, о том, что всем людям в жизни приходится сталкиваться с трудностями и преодолевать их.

#### **Совет 7. Пусть у ребенка будут домашние обязанности.**

Дети любят физический труд и нуждаются в нем. Он активизирует большие мышцы рук, ног, торса, работу мозга, готовит детей к тому, чтобы быть в контакте с реальностью, обращать внимание на материальный мир вокруг них. Чем больше мы облегчаем их жизнь в детстве, тем тяжелее им придется в будущем. Без достаточной двигательной активности не разовьется выносливость, мышечный тонус будет низким, опыт выполнения простых физических задач останется скудным. Недостаток движения может привести к трудностям засыпания, нарушению режима сна и бодрствования.

Первый шаг на этом пути — поощрение ребенка к помощи по хозяйству. Он может помочь почистить дорожку во дворе от снега или листьев, выполнить простые работы в саду, помочь нести пакеты с покупками из магазина в машину, передвигать пылесос, когда кто-то из старших убирается в квартире, помочь папе помыть машину, а маме на прогулке — катить коляску с младшим братиком или сестричкой.

Важно, чтобы ребенок поднимал соответствующие возрасту тяжести. Можно сделать забавные «гантели» из пустых пластиковых бутылок, наполовину заполнив их подкрашенной нетоксичными красками водой и крепко закрутив пробки. Это универсальная игрушка: ребенок, играя во дворе, может раскладывать их, катать, пинать, спрятать под кустами или зарыть в песочнице, завернуть их в ткань и превратить в куклы.

## **Совет 8. Сделайте время совместного семейного ужина запоминающимся.**

Если не получается вместе поужинать, пусть это будет завтрак, но совместная трапеза должна стать семейной традицией. Пример родителей очень важен в обучении детей застольным манерам, выработке привычки к терпению, умению делиться, обращаться с предложением и с просьбой. Все эти навыки нам часто требуются в непростых жизненных ситуациях.

Хорошо, когда кто-то в семье обладает способностью направлять беседу, следить за тем, чтобы у каждого была возможность высказаться и быть услышанным.

Еда, как и движение, необходима растущему организму. Но сидя за столом с остальными членами семьи, ребенок может насытиться не только физически, но и эмоционально, почувствовать себя частью целого, научиться считаться с потребностями других людей и заботиться о них. Малыш осваивает очень важное социальное умение — быть членом коллектива, а также когнитивный навык — сталкиваясь с трудностями, искать решение.

## **Совет 9. Уважайте интересы своего ребенка.**

Скажем, ваш ребенок любит дождевых червей, а вы терпеть их не можете. Он «спас» одного и принёс домой в пластмассовом стаканчике. Прежде, чем сказать ребенку: «Фу, какая гадость!», посмотрите ему в глаза. Что вы видите в них? Горячий интерес и сочувствие к червяку? Страстное желание поделиться своими переживаниями с вами? Разве это плохо? Это - прекрасно!

## **Совет 10. Сделайте радость приоритетом.**

Ежедневно мы напутствуем ребенка словами: «Веди себя хорошо!» А ведь прежде всего мы должны пожелать ему веселого и радостного дня.

Радость и веселье, как и хорошие манеры, эмпатия, любовь к чтению, начинаются дома. Если вы умеете веселиться и показываете это ребенку, высок шанс того, что и он этому научится. Играйте в смешные игры. Игра помогает ребенку учиться. Она развивает воображение, способность к мышлению, моторную координацию, социальные навыки. Проводите костюмированные праздники с детьми и друзьями. Можно затеять, например, «Праздник наоборот», когда обед начинается с десерта. Придумайте смешные конкурсы. Кто громче всех жует морковь? Чей мыльный пузырь самый большой? Кто дольше всех может смотреть в лицо товарищу и не рассмеяться?

Занимайтесь вместе музыкой. Музыка восстанавливает гармонию, улучшает взаимопонимание, да и вообще она — одно из величайших удовольствий жизни. Можно создать домашний оркестрик шумовых инструментов, включая ложки и ложки, расчески и коробки, детские погремушки и дешевые свирели и свистки. Выберите несложный ритм, начните отбивать его и предложите ребенку присоединиться. Потом пусть он начнет отбивать свой, а вы подхватите. Постепенно усложняйте ритм, переходите от медленного к быстрому, от тихих звуков - к громким. Именно активное творчество наполнит музыкальные упражнения радостью и удовольствием.

Большинство важнейших навыков, которые потребуются ребенку в школе, начинаются дома. Попробуйте воплотить наши советы, и вы направите своего ребенка к успеху.