

Первые три месяца: развитие зрительного контакта, слуха и начальных двигательных реакций

Захарова Ольга Васильевна,
Гербер Ольга Владимировна,
педагоги - психологи
МБДОУ «Детский сад № 15»
г. Алейска

Появление ребенка — это время не только абсолютного счастья, но и бесконечных родительских сомнений. Нормально ли развивается малыш, когда он начнет держать голову и как правильно ему помочь? В этой статье мы расскажем, как эффективно развивать двигательные навыки, слух и зрительный контакт ребенка с помощью простых ежедневных игр и привычных домашних рутин.



Рекомендации родителям по развитию зрительного контакта ребенка от рождения до 3 месяцев

Зрительный контакт малыша с мамой — ключевой компонент формирования у ребенка чувства безопасности и защищенности. Лицо матери (близкого взрослого) — самый важный и значимый «объект» для изучения в этом возрасте. Через зрительный контакт формируется первичная эмоциональная связь, доверие и социальная отзывчивость.

Этапы развития зрения и задачи для родителей

0-1 месяц: размытая картина. Физиология: фокусное расстояние 20-30 см (расстояние до лица мамы во время кормления). Видит контрастные черно-белые узоры, крупные формы. Следит за движением прерывисто, глаза могут «разъезжаться».

Что делать:

1. «Лицо к лицу»: часто наклоняйтесь к ребёнку, когда он бодрствует, говорите спокойно, улыбайтесь. Позвольте ему разглядывать ваши черты.

2. Медленное движение: плавно перемещайте своё лицо или черно-белую картинку из стороны в сторону в поле его зрения.

3. Контрастные мобили/карточки: размещайте их на расстоянии 20-30 см от глаз (в кроватке, на пеленальном столе).

1-2 месяца: фокусировка и цвет. Физиология: появляется более устойчивая фиксация взгляда. Начинает различать яркие цвета, особенно красный и жёлтый. Слежение становится плавнее.

Что делать:

1. Игра в «гляделки»: ловите взгляд ребёнка и удерживайте его, разговаривая, кивая, делая мягкие гримасы (высовывайте язык, широко открывайте рот). Паузы в 10-15 секунд дают ему возможность «ответить» взглядом или движением.

2. Цветные акценты: добавьте к чёрно-белым игрушкам 1-2 ярких элемента (красный помпон, жёлтое кольцо).

3. Слежение с паузой: двигайте игрушкой, останавливайтесь, давая время сфокусироваться на ней.

2-3 месяца: координация и узнавание. Физиология: глаза двигаются согласованно. Узнаёт лица близких. Активно следит за предметами по дуге на 180 градусов. Рассматривает свои руки.

Что делать:

1.«Зеркало»: показывайте ребёнку его отражение в безопасном зеркале, находясь рядом с ним. Комментируйте: «Вот кто это? Это Саша!».

2. Расширение пространства: носите ребёнка столбиком, показывая предметы в комнате, подносите к окну.

3. Подкрепление: радуйтесь, когда ребёнок ловит ваш взгляд. Ваша эмоциональная реакция — лучшая награда, закрепляющая его желание смотреть на вас.

Что избегать и сигналы для тревоги

Избегайте: яркого прямого света в лицо, перегруженных мелкими деталями игрушек, постоянного нахождения в замкнутом пространстве

(бортики кроватки, капюшоны коляски). Обратиться к офтальмологу/неврологу, если: к 2 месяцам нет кратковременной фиксации взгляда на лице, выраженное косоглазие сохраняется после 3 месяцев, ребёнок не следит за движением крупного предмета, отсутствует реакция оживления при виде лица близкого.

Рекомендации родителям по развитию слуха ребенка от рождения до 3 месяцев

Материнский голос очень важен для развития слухового восприятия малыша!

Ребёнок узнаёт голос матери и знакомые мелодии с рождения! (исследования Э. Томатиса о значимости высокочастотных звуков и материнского голоса; теория доречевого развития; данные о внутриутробном слуховом опыте).

Слух — основа будущей речи и ориентации в пространстве. В первую очередь, ребёнок настроен на человеческий голос и интонацию, которые несут эмоциональный смысл.

Этапы развития слуха и задачи для родителей

0-1 месяц: реакция на звук. Физиология: слышит с рождения, может вздрагивать от резких звуков. Предпочитает высокие частоты (женский голос). Узнаёт голос матери. Поворачивает глаза в сторону звука (более выраженная реакция, чем поворот головы).

Что делать:

1. «Звуковое сопровождение»: комментируйте свои действия спокойным, певучим голосом: «Сейчас мы будем переодеваться... вот твоя ручка...».

2. Пение колыбельных: самый ценный звуковой стимул. Неважно качество исполнения, важна интонация и вибрация грудной клетки, если вы держите ребёнка близко.

3. Тихая погремушка: потрясите тихой погремушкой в 20-30 см от уха, выдерживая паузу для возможной реакции (замирание, движение глаз).

1-2 месяца: поиск источника. Физиология: начинает поворачивать голову в сторону негромкого звука. Различает эмоциональную окраску голоса (спокойный, взволнованный). Узнаёт конкретные звуки (шум воды, скрип двери).

Что делать:

1. Игра «Где звенит?»: звените погремушкой или звоночком сбоку от ребёнка (вне поля зрения), побуждая его найти источник звука.

2. Интонационные контрасты: говорите с разной интонацией — ласковой, удивлённой, спокойно-повествовательной. Наблюдайте за реакцией.

3. Бытовые звуки: не создавайте искусственную тишину. Давайте слушать равномерный шум пылесоса, льющейся воды, тихую музыку.

2-3 месяца: активное слушание и первые вокализации. Физиология: чётко локализует источник звука. Замирает и сосредотачивается на новом звуке. Начинает гулить в ответ на обращённую речь.

Что делать:

1. Диалог-подражание: когда ребёнок гулит, отвечайте ему, повторяя его звуки и добавляя новые («а-а-а» — «а-а-а? да-а-а?»). Делайте паузы, давая ему «ответить».

2. Разнообразие тембров: пусть с ребёнком говорят папа, бабушка, дедушка (низкие голоса тоже важны).

3. Музыкальные паузы: включайте короткие фрагменты разной музыки (классика, детские песни, фолк). Наблюдайте, что нравится больше.

Что избегать и сигналы для тревоги

Избегайте: громких, резких звуков рядом с ухом (хлопки, пищащие игрушки), постоянного фонового шума (телевизор, радио), полной звуковой изоляции.

Обратиться к сурдологу/неврологу, если: ребёнок не вздрагивает от громкого звука в 1 месяц, не замирает при звуке голоса в 2 месяца, не поворачивает голову на звук к 3 месяцам, не начал гулить к концу 3-го месяца.

Рекомендации родителям по развитию начальных двигательных реакций ребенка от рождения до 3 месяцев

Движение рождается из рефлекса. Задача первого триместра — помочь ребенку обрести контроль над мышцами шеи и плечевого пояса, а также начать координировать движения глаз-рука-рот.

Этапы развития двигательных реакций и задачи для родителей

0-1 месяц: рефлекторная стадия. Физиология: доминируют безусловные рефлексы (поисковый, хватательный, испуга, тонический шейный рефлексы). Движения хаотичны, тонус сгибателей повышен. Голова падает, если её не поддерживать.

Что делать:

1. Тренировка шеи: чаще носить в положении «столбиком», придерживая голову, давая кратковременную нагрузку на мышцы шеи.

2. Выкладывание на живот: на груди у родителя — оптимальный старт. Стимулирует попытки поднять голову.

3. Работа с рефлексом: легкое поглаживание щечки для поискового рефлекса, вкладывание пальца в ладонь для хватательного. Это диалог с телом ребёнка.

1-2 месяца: удержание и фокусировка. Физиология: ребёнок пытается удержать голову лёжа на животе на несколько секунд. Руки начинают разжиматься, подносит кулак ко рту.

Что делать:

1. Выкладывание на живот на твердой поверхности: ежедневно, 5-8 раз в день по несколько минут. Яркая игрушка перед лицом как стимул.
2. Стимуляция средней линии: сводите ручки ребёнка к центру груди, давайте схватиться за свои руки или за кольцо. Это подавляет АШТР.
3. Покачивания на фитболе на животе и спине: развивают вестибулярный аппарат и тонизируют мышцы-разгибатели.

2-3 месяца: контроль и координация. Физиология: уверенно держит голову в положении на животе, опираясь на предплечья. Рассматривает и соединяет руки перед собой. Следит рукой за игрушкой, пытается попасть по ней.

Что делать:

1. Игра «Самолётик»: ношение ребёнка вниз животиком на руке, голова и грудь приподняты — мощная тренировка для мышц спины и шеи.
2. Подвесные игрушки: расположите над грудью на таком расстоянии, чтобы ребёнок мог задеть их руками. Это начало целевого движения.
3. Перекаты на бок: из положения на спине, согнув ножку и заведя ручку, аккуратно помогайте сделать поворот на бок. Стимулирует мышцы туловища.

Что избегать и сигналы для тревоги

Избегайте: положения «сидя» (в кенгуру, на руках с опорой на попку), прыгунков, ходунков. Не присаживайте ребёнка за руки. Ограничивайте время в автокресле/шезлонге вне поездок.

Обратиться к неврологу/ортопеду, если: к 3 месяцам не удерживает голову лёжа на животе, сохраняется резкая асимметрия (всегда смотрит в одну сторону, одна ручка сжата сильнее), запрокидывает голову назад в положении на спине, движения одной из конечностей заметно слабее.

Можем сделать вывод, что все три сферы малыша, - зрение, слух, движение, - неразрывно связаны. Развивая их в гармонии через эмоциональный контакт и чуткое наблюдение за ребёнком, вы создаёте прочную основу для его комплексного психомоторного развития.

Литература:

1. Выготский, Л. С. Младенческий возраст. 1. Период новорожденности Л. С. Выготский // Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М., 2002. – С. 901-909.

2. Выготский, Л. С. Младенческий возраст. 2. Социальная ситуация развития в младенческом возрасте / Л. С. Выготский // Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М., 2002. – С. 919-920.

3. Кручинин В.А. Психология развития и возрастная психология [Текст]: учебн. пос. для вузов / В.А. Кручинин, Н.Ф. Комарова; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2016. – 219 с. I

4. Лисина, М. И. Общение со взрослыми у детей первых семи лет жизни / М. И. Лисина // Психология развития : хрестоматия. – СПб, 2001. – С. 158-159.

5. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учеб. для вузов / Л. В. Обухова. – М. : Высш. образование ; МГППУ, 2006. – 460 с

6. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология : (психология развития и возрастная психология) : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / И. В. Шаповаленко. – М. : Гардарики, 2005. – 349 с. (можно любое изд.).
Интернет-ресурсы: <https://milkyfairies.ru/razvitie-rebenka-v-pervye-tri-mesyaca-zhizni/?ysclid=mluev2u221590638042>