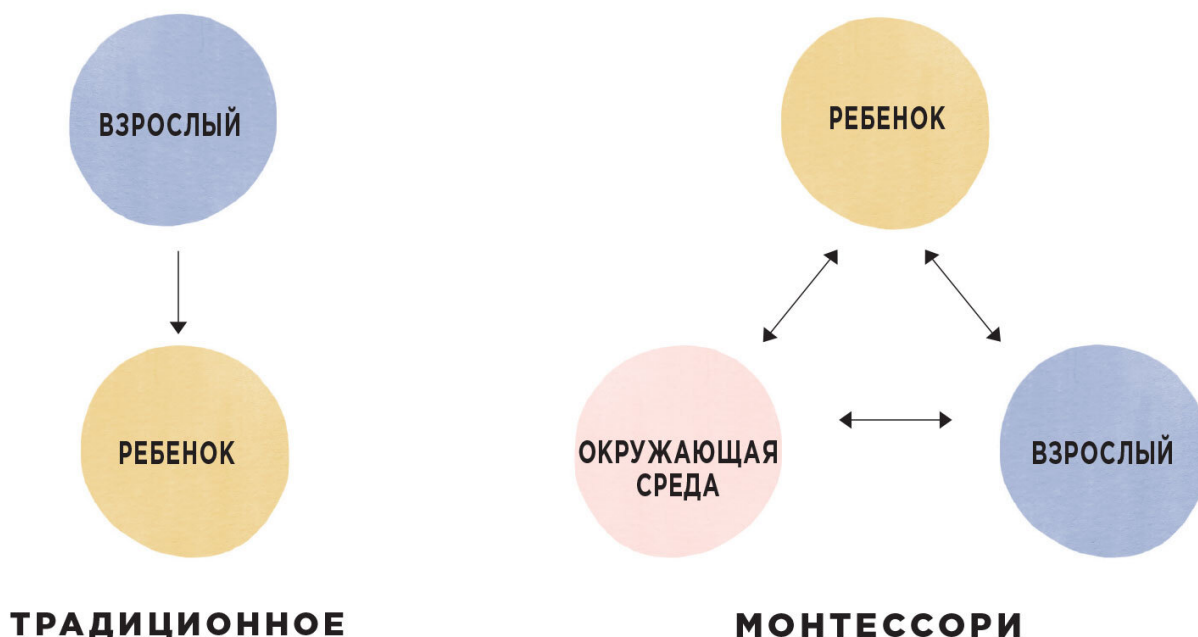




## Что такое Монтессори?

Монтессори отличается от традиционного образования с нисходящим подходом, в котором учитель стоит у доски и рассказывает ученикам то, что они должны знать. Вместо этого Монтессори смотрит на каждого ребенка (и младенца) как на уникальную личность с индивидуальными способностями, интересами и темпом развития.

Монтессори-педагог обустроивает классную комнату, превращая ее в богатую образовательную среду. Ребенок может сам выбрать, чем он хочет сегодня заниматься (самостоятельно, с другим ребенком или в группах), а учитель следит, не нужно ли кому-то помочь или кто хочет перейти к следующему уроку. В смешанных классах старшие дети показывают младшим, как выполнять задание, помогают им. Это усиливает эффект от обучения для старших, а младшие естественным образом учатся очень многим вещам, наблюдая за старшими.



Когда впервые наблюдаешь за классной комнатой Монтессори, сложно поверить, что никто не говорит детям, что делать, и что они по своей инициативе стремятся получать новые навыки и знания.

Таким же образом мы можем обустроить прекрасные пространства в наших домах для наших малюток, с привлекательными предметами и занятиями для ребенка, можем наблюдать, не нужна ли наша помощь, и позволять ему совершать собственные открытия.

# Несколько важных принципов Монтессори

Философия Монтессори опирается на несколько основополагающих принципов, которые затрагивают понимание природных особенностей ребенка, его характерных черт и потребностей. Понимание этих принципов является ключевым для применения системы Монтессори при воспитании детей.

## 1. Впитывающий разум

Впитывающий разум – это особое состояние ума, которым ребенок обладает с рождения и примерно до возраста шести лет. Оно позволяет ребенку с легкостью выхватывать характеристики и культурные элементы из среды, непосредственно окружающей его. Ребенок делает это неосознанно и безо всяких усилий. Слышит и видит вещи вокруг, воспринимает их, а затем однажды, не прилагая никаких усилий, воспроизводит то, что усвоил. Именно впитывающий разум дает возможность детям легко выучить язык, на котором говорят окружающие. Вот почему дети перенимают жесты людей, с которыми проводят время, или легко учатся танцевать, если их окружают танцовщики. Каждый аспект среды – осязаемый (например, язык) или неосязаемый (наши привычки) – усваивается самыми маленькими детьми.

Существует один простой эксперимент, который часто проводят в начальной школе: дети ставят растение в стакан с водой и добавляют туда пищевой краситель, а затем наблюдают, как листья и лепестки меняют цвет. Точно так же работает впитывающий разум ребенка – он усваивает характеристики окружающей среды, и они становятся неотделимы от него.

Впитывающий разум – это великолепный механизм, но, как в случае с большинством отличных инструментов, его

преимущества зависят от использования. Это невероятная возможность, но вместе с тем и огромная ответственность.

«Он впитывает жизнь, происходящую вокруг, и становится ее неотъемлемой частью».

*Доктор Мария Монтессори. «Впитывающий разум ребенка»*

Понимание этого сильно помогает нам, родителям. Мы можем скорректировать свои поведение и установки, которые бы, мы хотели, перенял наш ребенок, окружить его красотой и природой, разговаривать с ним, используя богатый язык, дарить ему разнообразный опыт, помня, что с самого рождения дети впитывают все, и это становится их неотъемлемой частью.

## **2. Естественные предрасположенности**

Люди рождаются с определенными природными инстинктами или задатками. Человеческие наклонности управляют нашим поведением, восприятием и реакцией на происходящее.

Понимая, что управляет поведением наших малышей – их стандартные естественные предрасположенности, – мы сможем лучше воспринимать и распознавать их потребности и реагировать соответствующим образом.

Вот некоторые наклонности, проявляющиеся в младенчестве.

### **Ориентация в пространстве**

Это желание знать, где мы находимся, освоиться в среде, иметь представление о том, что происходит. Когда мы, взрослые, отправляемся в новое место, то часто стараемся наметить для себя какие-то ориентиры. Или мы можем найти знающего это место человека, который покажет дорогу. Эта потребность есть и у младенцев. Им тоже нужно иметь представление об окружающем их пространстве. Мы можем помочь им в этом, предоставив определенные ориентиры или создав необходимые связи.

Когда младенец только рождается, весь мир для него – это абсолютно новая среда без всяких «опорных точек». Но голос и стук сердца матери – и то и другое ребенок уже слышал в утробе – это знакомые ориентиры, опорные точки, которые могут помочь ему осознать свое положение в новом окружающем его пространстве. Руки ребенка – еще один ориентир. Он трогал свое лицо и двигал руками и ногами, когда находился в утробе, и теперь чувствует спокойствие, ощущая эти уже знакомые, дружелюбные части тела. Часто мы неосознанно отнимаем у младенца эти ориентиры, когда

надеваем на него рукавички-царапки, одеваем или укутываем его так, что его руки больше не могут беспрепятственно двигаться.

Вскоре подвесной мобиль, картина в детской, предметы мебели или места для определенных занятий смогут стать новыми ориентирами. По мере взросления он будет находить все больше таких вещей, но присутствие родителя или опекуна<sup>[5]</sup> и звуки его голоса продолжат служить для малыша маяком на протяжении всего периода младенчества.

## **Порядок**

Нам, людям, необходимо постоянство. То же и с младенцами. Порядок и постоянство – вот что помогает ориентироваться и чувствовать себя в безопасности. В окружающей обстановке должно быть место для всего, и каждая вещь должна быть на своем месте. Распорядок дня и занятия должны быть предсказуемы. Мы можем помочь с этим, создав организованное пространство и введя привычки и сигналы, которые будут для ребенка подсказками, где он находится и что будет дальше. Мы для всего можем найти место – начиная с зоны для кормления, зоны для сна, зоны для физического ухода и зоны для движения и игр. Можно пойти еще дальше и определить места для отдельных предметов.

## **Коммуникация**

Коммуникация – это то, как мы делимся своими чувствами, опытом, мыслями и потребностями. Люди способны к коммуникации с рождения. Младенцы общаются при помощи жестов, языка тела, криков (да, так они сообщают нам, что в чем-то нуждаются), лепета и в итоге при помощи слов. Точно так же они обращают внимание, впитывают и в конце концов начинают понимать, что мы им говорим.

С самого начала мы запрограммированы на двустороннюю коммуникацию.

Значит, мы можем общаться со своим малюткой, разговаривая с ним, улыбаясь, жестикулируя, обращая внимание на наш язык тела. Даже то, как мы прикасаемся к младенцу, – это уже форма коммуникации и сообщение для него. Нам следует быть внимательными, слушать и стараться понять, что ребенок хочет сказать, и таким образом удовлетворять его потребности.

### **Познание и активность**

Люди – исследователи. Мы взаимодействуем с окружающим миром, чтобы понять его и приспособиться. Младенцы смотрят на вещи, пробуют их на вкус, нюхают, трогают, передвигают, бьют, бросают и вообще исследуют. Так они выясняют, как все работает. Нужно предоставлять детям возможность исследовать. Мы можем давать ребенку предметы для изучения, время для этих опытов и сделать среду безопасной для новых открытий.

### **Решение задач**

Мы, люди, обожаем решать задачи, используя свой математический ум. При этом мы часто неосознанно лишаем малюток возможности удовлетворить эту потребность. Вы спросите меня, как младенцы могут решать задачи. Даже просто необходимость самостоятельно дотянуться до игрушки, а не ждать, пока тебе ее дадут, уже может стать таким вызовом. Или, например, ребенок может использовать обоняние и зрение, чтобы самостоятельно отыскать сосок матери или бутылочку, вместо того чтобы ждать, пока их поднесут ко рту. Или проползти до мяча вместо

того, чтобы ждать, пока его принесут. Или самостоятельно выяснить, как высвободить руку, если она застряла под его телом.

Эти небольшие возможности позволяют младенцу рассчитывать расстояние до предметов, оценивать варианты и решать проблемы, таким образом удовлетворяя природную склонность к математическому мышлению. Мы можем поддерживать это, предоставляя ребенку возможности свободно играть и исследовать.

## **Повторение**

Посмотрите на младенца, который учится сидеть, стоять или ходить. Часто он поднимается на ноги, опираясь на что-то, садится или опускается на колени, а потом тут же встает опять. Если его не прерывать, ребенок делает это снова и снова. Повторение – это человеческая склонность, которая помогает нам отрабатывать навыки.

Наблюдая за тем, как младенцы повторяют какое-то действие вместо того, чтобы считать, что им сложно, требуется помощь или, возможно, слишком скучно, мы можем дать им возможность и время.

## **Абстрактные образы и воображение**

Абстрактное мышление – это способность видеть за рамками конкретного, интерпретировать и обобщать. Это значит представлять идеи, концепции или вещи, которых нет перед глазами. С самого раннего возраста мы способны рисовать в воображении то, чего нет рядом в данный момент, и мысленно находить способы удовлетворять наши потребности. Младенец понимает, что у него есть мама или папа, даже в моменты, когда их нет рядом. Он ищет вещи, которые не находятся перед глазами.

Эта необходимость и умение представлять также помогает нам решать проблемы и удовлетворять потребности.

Воображение и абстрактное мышление требуют знания, как работает реальность. Малыш способен понимать, что такое кружка и для чего она нужна, потому что видел ее, пользовался ей сам и видел, как ей пользуется кто-то другой. Семимесячный ребенок, который ранее уже пользовался кружкой, увидев похожий на нее предмет, попытается попить из него. С самого раннего возраста мы будем наблюдать, как дети пытаются использовать пульт в качестве телефона.

Хотя эта предрасположенность усиливается и все больше проявляется по мере взросления ребенка, она существует с самого рождения. Поэтому младенцы нуждаются в практическом опыте, ведь именно благодаря ему развивается их способность представлять и мыслить абстрактно.

### 3. Сенситивные периоды

Сенситивный период – это момент времени, когда у ребенка развивается непреодолимое влечение или интерес к чему-либо. Это может быть действие, навык или определенный аспект окружающей среды. Обычно мы понимаем, что у ребенка наступил сенситивный период, потому что он постоянно проявляет сильный интерес к той или иной деятельности. Сенситивные периоды подобны свету от прожекторов, которые фокусируют впитывающий разум ребенка на определенных аспектах окружающего пространства.

Существует сенситивный период для овладения навыком движения – от переворачивания до ползания и ходьбы. Также есть сенситивные периоды для развития речи, знакомства с твердой пищей и мелкими деталями. Каждый из этих периодов дает ребенку возможность приобрести новые навыки и становиться самостоятельнее.

Вот некоторые из сенситивных периодов младенчества.

**Порядок.** Сенситивный период порядка приходится на младенчество. Малышки отчаянно стремятся к порядку во всем, в материальном и нематериальном плане. Младенец, которого всегда кладут на левую сторону кровати, может заметить изменение и негативно на него отреагировать, если его положат на правую сторону. Мы можем помочь ребенку, подготовив упорядоченную обстановку, где все находится на своих местах. Мы также можем быть максимально последовательными, совершая ежедневные действия и процедуры по уходу за ним. Аналогично тому, как когда мы помогаем ему ориентироваться, мы создаем опорные точки, чтобы помочь усвоить существующий порядок. Они могут быть аудиальными (звук или песня) или даже обонятельными (один запах дает ребенку понять, что пора ложиться спать, другой – что настало время кормления).

**Движение.** С рождения у детей начинается сенситивный период движения. В первый год жизни они проходят через многие стадии развития этого навыка, совершенствуя его. Они учатся дотягиваться, хватать, переворачиваться, ползать, сидеть, стоять и ходить и еще много чему. Чтобы пройти через каждый этап развития движения, необходимо много практики. Мы можем помочь ребенку максимально использовать этот период, подготовив безопасную среду, в которой он может двигаться, а также предоставляя ему время и возможность для этого.

**Речь.** С самого момента рождения существует еще один сенситивный период. Он связан с предрасположенностью человека к коммуникации. Из-за нашей потребности в общении, с самого рождения ребенка в центре внимания оказывается навык говорения – так младенец может приобрести необходимые навыки, которые помогут в коммуникации. Если мы понаблюдаем за тем, как взрослый разговаривает даже с трехмесячным младенцем, то увидим, как ребенок сосредотачивается на звуке и следит за движением губ говорящего. Он изо всех сил старается произвести собственные звуки и воспроизвести речь. Большая часть этой работы поначалу не видна, но она активно ведется.

Мы можем помочь, разговаривая с ребенком с его первых дней жизни на богатом, красивом языке. Нет необходимости до абсурда упрощать предложения или использовать несуществующие слова. Вместо этого нам следует использовать самые прекрасные слова, какие подберем, называть предметы, с которыми взаимодействует ребенок, говорить с ним о том, что происходит вокруг, слушать и давать понять, что слушаем, когда младенец общается с нами посредством разнообразных звуков.

С самого начала жизни малютки мы можем выработать привычку беседовать с ним. Например, брать на руки утром и говорить: «Доброе утро, солнышко! Ты хорошо спал(а)?» Подождать ответа. Им может быть улыбка или едва заметное движение, и тогда мы

ответим: «Вот и хорошо. Сегодня погуляем в парке, но сначала давай сменим тебе подгузник. Можно я тебя подниму?»

**Твердая пища.** Сюда входит введение в рацион твердой пищи и изучение ребенком, как работает его тело. Это момент, когда младенец начинает проявлять интерес к еде, тянуться за едой с нашего стола или в прямом смысле пускать слюнки. Примерно в это же время начинают резаться зубы. Это идеальный момент, чтобы постепенно начинать вводить в рацион твердую пищу.

**Освоение образов и мелких деталей.** С рождения и до трех лет дети проявляют большой интерес к деталям и мелким объектам. Им нравится смотреть на картинки, они могут неотрывно изучать их на протяжении долгого времени. Мы можем подготовить картинки, подходящие возрасту, и давать малышу время насладиться ими. Если мы замечаем, что ребенок долго смотрит на что-то, а мы при этом держим его на руках и двигаемся, то давайте остановимся и дадим ему время. Если ему наскучит, мы сразу это поймем.

Гуляйте не спеша и позволяйте ребенку смотреть. Становясь старше, дети будут с большим интересом рассматривать книжные иллюстрации с разными деталями.

## 4. Наблюдение

Теперь, когда мы знаем природу ума ребенка, изучили его потребности и склонности и поняли, как работают сенситивные периоды, мы можем применить эти знания, наблюдая за ним.

Мы начнем замечать проявление этих особенностей и улавливать сигналы, что происходит с ребенком. Наблюдение – ключ к применению системы Монтессори в воспитании. Именно оно помогает лучше узнать малыша и реагировать соответствующим образом.

Наблюдение дает возможность нам:

- **Понимать процесс развития ребенка и руководствоваться этим.**

Наблюдая за младенцем, мы можем заметить небольшие перемены

в его навыках и обеспечить среду и занятия соответствующего уровня сложности. Через наблюдение мы поймем, находят ли применение естественные наклонности младенца. Есть ли у ребенка возможность свободно изучать мир? Созданы ли условия для повторения действий?

- **Отмечать попытки и способности ребенка.** Посмотрите, как младенец взаимодействует с окружающей средой. Как он использует органы чувств, чтобы с ней взаимодействовать? Наблюдает? Пробует на вкус? Трогает? Испытывает? Пытается изменить? Его действия осознанные? Какими могут быть его намерения?

- **Выявлять сенситивные периоды.** На что прямо сейчас направлен интерес малыша и его действия? К чему он постоянно возвращается, что отрабатывает, на чем концентрируется?

- **Распознавать и устранять препятствия на пути развития ребенка.** Что препятствует его движению, коммуникации и действиям? Что может мешать его независимости?

- **Понимать, когда помочь и какую именно помощь предложить.** Например, если младенец пытается ползти, но его одежда стесняет движения, мы можем переодеть его или помочь ему высвободить запутавшуюся ногу.

Джуннифа открыла для себя великую силу наблюдения, когда у нее появился первый ребенок.

В первые три месяца жизни сын часто спал днем в ее кровати. Обычно около 2–2,5 часов. Когда ребенку было около трех месяцев, она решила перенести его в напольную кроватку в детской (позже на странице 82 мы подробнее объясним, что это за кровать). Она держала его на руках, пока сын не уснул, а затем уложила. Ей казалось, что дневной сон будет хорошим способом постепенно приучить его спать в своей комнате, а потом уже он начнет спать в собственной кровати и по ночам. Однако мальчик проснулся уже через 40 минут. Это гораздо меньше, чем обычные два часа, и она

сразу решила, что дело в напольной кровати. Джуннифа поговорила с одной из своих Монтессори-наставниц, Пилар Бьюли, и та спросила, что она успела заметить, когда наблюдала за сыном. Джуннифа поняла, что вообще не наблюдала за ним.

Поэтому, уложив сына спать в своей комнате на следующий день, она осталась и стала наблюдать. Джуннифа обратила внимание, что он спал около 40 минут, потом проснулся, приподнял голову, огляделся и снова заснул, после чего проспал в общей сложности чуть больше двух часов. На следующий день Джуннифа сделала то же самое, но уже в детской. Она уложила сына, и снова примерно через 40 минут он проснулся, приподнял голову и огляделся, и тут она заметила, как он изменился в лице. Он не узнавал, где находится. Ребенок был дезориентирован! Он начал плакать, Джуннифа взяла его на руки. Теперь она знала, в чем проблема.

В течение следующих нескольких дней, пока сын Джуннифы бодрствовал, они с мамой больше времени проводили в его комнате. Теперь она знала, что во время дневного сна он просыпается через 40 минут, поэтому не уходила далеко, чтобы, проснувшись, он огляделся, увидел ее – свою опорную точку – и снова уснул. Она повесила на спинку кровати их семейную фотографию и постепенно стала наблюдать за сыном издали. Он просыпался, осматривался, какое-то время смотрел на фотографию и снова засыпал. Спустя пару дней Джуннифа перестала проверять, и теперь сын начинал издавать звуки лишь спустя два часа. Наблюдение помогает нам понять поведение нашего ребенка, его потребности, предрасположенности, и как на них отреагировать.

Имеет смысл вести наблюдение постоянно. Каждый раз, проводя время вместе, смотрите на ребенка с искренним желанием понять его. Также можно специально выделить время, чтобы наблюдать и записывать – изучать движения, звуки, которые он издает, вещи, на которых концентрируется, как ест, как спит, как играет, любые социальные взаимодействия.

## **ЗА ЧЕМ МОЖНО НАБЛЮДАТЬ**

### **ДВИЖЕНИЕ**

- физическая реакция на визуальные и звуковые раздражители;
- непроизвольные и преднамеренные движения.

### **МЕЛКАЯ МОТОРИКА**

- как ребенок хватает и держит предметы;
- какими пальцами и какой рукой пользуется;
- каким образом держит погремушку или ложку;
- какие навыки мелкой моторики тренирует, например пинцетный (большим и указательным пальцами) или ладонный захват.

### **КРУПНАЯ МОТОРИКА**

- как получается стоять или сидеть;
- как ходит – длина шага или движения рук;
- выбирает ли занятия для развития крупной моторики;
- помогает ли среда двигаться или создает помехи.

### **КОММУНИКАЦИЯ**

- при помощи каких звуков общается;
- улыбка;
- плач – сила, громкость, продолжительность;
- язык тела;
- как выражает себя;
- зрительный контакт во время бесед;
- использование речи;
- как мы реагируем на коммуникацию ребенка.

### **КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ**

- к чему проявляет интерес;
- что отрабатывает, какие навыки совершенствует;
- занятия, с которыми успешно справляется;
- как долго может заниматься одной деятельностью;
- сколько раз повторяет занятие или как долго изучает его другими способами.

## **СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ**

- взаимодействие с другими людьми – братьями и сестрами, другими детьми и взрослыми;
- наблюдает ли за другими;
- как просит помощи;
- инициирует ли взаимодействие;
- как другие реагируют на эти попытки;
- как реагирует на незнакомых людей.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ**

- когда младенец плачет, улыбается и смеется;
- от чего лучше всего успокаивается или как успокаивает себя;
- как реагирует на незнакомцев;
- как переносит моменты разлуки;
- как справляется, когда что-то идет не так, как хотелось.

## **КОРМЛЕНИЕ**

- грудью или из бутылочки, как долго ест;
- чем питается и в каких количествах;
- какой установлен (или устанавливается) режим кормления;
- кто кормит младенца;
- каким образом прекращает есть;
- пассивный или активный – разрешает себя кормить или ест самостоятельно;
- подбадриваем, приучаем ли к активному питанию;

- если вводится твердая пища, какую еду даем и как часто;
- реакция взрослых на попытки кормления, попытки коммуникации, позы.

## **СОН**

- режим сна-бодрствования;
- во сколько ложится спать;
- как засыпает;
- качество сна;
- позы во время сна;
- как переходит к бодрствованию, как себя ведет при пробуждении.

## **НЕЗАВИСИМОСТЬ**

- симбиотические отношения с матерью и другими членами семьи;
- что способствует или препятствует росту независимости ребенка.

## **ОДЕЖДА**

- помогает ли одежда двигаться или стесняет движения и ограничивает свободу;
- пытается ли ребенок надевать или снимать с себя одежду;
- выражает ли какие-либо предпочтения в одежде.

## **САМОНАБЛЮДЕНИЕ**

- записываем общение – что говорим и как взаимодействуем с ребенком;
- к каким выводам мы приходим, наблюдая за ним;
- как реагируем, если малыш не ест или не спит;
- что говорим, когда ребенок делает что-то, что нам нравится или не нравится.

Наблюдение ведет к более глубокому пониманию и к увеличению искренней привязанности к малютке, а также учит уважать его способности.

- При активном наблюдении лучше стараться вести себя как можно тише и незаметнее, тогда наше присутствие не будет влиять на действия ребенка.

- Если младенец на чем-то сосредоточен, пусть даже просто рассматривает свои руки или играет с собственными ногами, важно не прерывать процесс. Наблюдение помогает нам узнать о невероятных способностях малютки, поэтому может появиться искушение в этот момент похвалить, но по возможности лучше просто наблюдать и не вмешиваться, чтобы не отвлечь ребенка.

## 5. Подготовленная среда

Пространства, которые мы создаем для обучения, доктор Монтессори называла «подготовленной средой». Исходя из потребностей ребенка, мы можем точно определить, что ему нужно для развития, и вносить изменения по мере взросления. Это могут быть пространства дома, на улице, на природе. Даже люди могут выступать такой средой в жизни младенца. Это место с большими возможностями для обучения, где ребенок чувствует себя безопасно и уверенно в процессе исследования.

«Период младенчества, несомненно, самый насыщенный. Это время следует использовать для воспитания всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Возможности, упущенные в этот период, невозполнимы в будущем. Вместо того чтобы игнорировать ранние годы жизни ребенка, мы должны использовать их особенно бережно».

*Доктор Алексис Каррель (цитируется в книге Марии Монтессори «Впитывающий разум ребенка»)*

### К ПРАКТИКЕ

- Отдаем ли мы себе отчет в том, что будет усваивать ребенок?
- Замечали ли мы, как он отражает то, что видит или испытывает?
- Какие опорные точки мы предоставляем, чтобы помочь ориентироваться?
- Останавливаемся ли мы, чтобы дать малышке время и возможность воспринять элементы окружающей среды?
- Выделяем ли мы время на то, чтобы понаблюдать за младенцем и узнать его лучше?

- Получится ли у нас видеть, какие возможности мы предлагаем ребенку в пространствах – подготовленной нами обстановке?



### **3. От зачатия до первых 6 недель**

Эта книга окажется в самых разных семьях. В прошлом система Монтессори была ориентирована на достаточно традиционное видение семьи, где мать считалась главным воспитателем ребенка. Конечно, это представление больше не отражает многие из современных семей. Растить ребенка по системе Монтессори возможно в независимости от того, кто выступает в роли главного воспитателя, система подходит и для семей, где оба родителя выполняют свои обязанности на равных. То же касается и матерей, которые решают не кормить или не могут кормить грудью, приемных родителей, которые не присутствовали при беременности или не имели возможности познакомиться с малышом в первые недели или месяцы его жизни, и родителей, которые выходят на работу почти сразу после рождения ребенка. В этой книге каждый из вас найдет необходимые инструменты, чтобы подстроить принципы Монтессори под себя и применять их именно так, как будет удобно с учетом устройства именно вашей семьи.

Мы призываем всех, кто недавно стал родителями, прочитать следующие главы независимо от того, вынашивали они ребенка или нет, поскольку из них можно узнать много полезного о развитии ребенка в утробе и о материнском опыте при родах.

## **Зачатие: Подготавливаем для младенца его первую среду**

Утроба – это первая *подготовленная среда* малыша. Еще до зачатия мы можем хорошо подумать о той физической и эмоциональной среде, в которую он попадет.

С физической точки зрения нам нужно сильное тело. Уделите время, чтобы изучить, как подготовить свое тело к вынашиванию ребенка (биологической матери), как выработать здоровую сперму (биологическому отцу) и как морально подготовиться к появлению малыша (в том числе приемным родителям или родителям, которые не вынашивают своего ребенка).

Кроме того, мы можем подготовить эмоциональную среду, добавив в нее такие ингредиенты, как любовь и принятие, чтобы малютка пришел в этот мир, зная, что его любят и ждут. Когда малыш не запланирован, задача взрослого на время беременности – принять эти изменения в жизни, чтобы ребенок чувствовал себя любимым и желанным. Мы можем говорить ребенку, которого пытаемся зачать или уже зачали: «Мы очень хотим тебя. И очень тебя любим».

Один из этапов подготовки нашей среды к появлению малыша – поиск информации о том, что нас ждет при вынашивании и воспитании младенца. Родительство – очень непростая круглосуточная работа, которая длится более 18 лет вашей жизни. В то же время это невероятное чувство, когда формируешь со своим ребенком прочную связь и помогаешь ему вырасти и стать лучшей версией себя. Читайте книги. Еще лучше – проводите время (желательно целые дни) у друзей, помогая заботиться об их младенце, чтобы понять, что ждет вас.

Если у вас есть партнер, можно еще до зачатия, а потом и во время беременности вести с ним разговоры о надеждах и мечтах

относительно будущего семьи и, что еще важнее, о ценностях и взглядах на нее. Кто и как будет заботиться о малыше? Почему вы решили привести его в этот мир?

Также можно проанализировать собственные ожидания и подготовить себя (насколько это возможно) к грядущим изменениям. Даже если вы привыкли держать свою жизнь под контролем. Не исключено, что от некоторых вещей придется отказаться – по крайней мере, ненадолго. Может быть, понадобится работа над собой, чтобы прийти к внутреннему спокойствию и в будущем находить силы в те дни, когда привычная жизнь будет скатываться в хаос.

Давайте остановимся и обратимся к своему внутреннему миру. Если мы пытаемся зачать ребенка, то, очевидно, надо создавать подходящие условия для него. Возможно, стоит внести в жизнь какие-то изменения (меньше планировать, давать себе больше свободы, делать дыхательные упражнения, медитировать, находить время для размышлений), чтобы позволить телу, разуму и сердцу немного успокоиться и подготовиться к зачатию. Подготовиться к малышу.

# **Беременность: Первая среда нашего ребенка**

Как младенец так идеально растет? Как могут клетки делиться так, что каждая знает, что именно нужно делать? Беременность и роды, вероятно, самые сложные, гениальные естественные процессы, на которые только способно наше тело.

Помимо всех важных вещей, которым мы учимся на курсе Монтессори по зачатию и беременности, один из наших любимых источников знаний на эту тему – Памела Грин, Монтессори-педагог, доула и акушерка с 30-летним стажем. (Доула оказывает помощь и поддержку матери и ребенку в ходе родов.) Ее профессионализм и знания помогли собрать многие сведения, которыми мы делимся в этой книге.

В утробе жизнь малютки уже развивается, и мы можем многое узнать от ребенка и о ребенке. Вот десять вещей, которые можно сделать во время беременности, чтобы ближе познакомиться со своим малюткой и подготовиться к родительству.

## **1. Осознать, что младенец уже очень многое впитывает**

Находясь в утробе, младенец уже очень многое впитывает при помощи развивающихся органов чувств. Он не пассивен. Он усваивает информацию о своей первой среде.

Таблица на следующей странице «Что усваивает ребенок еще в утробе матери» в общих чертах описывает это развитие.

## **2. Установить связь со своим ребенком и поприветствовать его**

Пока ребенок еще в утробе, мы можем разговаривать с ним, петь ему, делать массаж, растирая себе живот, и устанавливать с ним связь. Наши голоса, музыка, прикосновения, движения и ритмы

наших тел станут важными опорными точками для младенца, когда он появится на свет. Эти связи создают безопасную, полную любви и принятия эмоциональную среду в утробе, ребенок ощущает, что его ждут и хотят. Можно играть на музыкальном инструменте, ставить любимую музыку, танцевать, читать малышу и обращать внимание на его реакции.

Если у вас есть партнер, он тоже может взаимодействовать с ребенком, трогая и массируя живот, разговаривать с малюткой, петь ему или ей. Если в семье есть другие дети или взрослые, они могут регулярно общаться с ребенком посредством прикосновений, разговоров, рассказывать истории и шутки, напевать песни. Понаблюдайте за тем, как по-разному ребенок реагирует на звуки голосов.

## **ЧТО УСВАИВАЕТ РЕБЕНОК ЕЩЕ В УТРОБЕ МАТЕРИ**

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ТАКТИЛЬНОЕ ОЩУЩЕНИЕ</b>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• В возрасте 5,5 недель эмбрион обретает чувствительность в области рта и носа.</li> <li>• К 12 неделям все тело обретает способность чувствовать (за исключением верхней и задней части головы, которые не слишком чувствительны вплоть до рождения).</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |
| <b>ВЕСТИБУЛЯРНОЕ ЧУВСТВО<br/>(Т. Е. ЧУВСТВО<br/>РАВНОВЕСИЯ И ДВИЖЕНИЯ<br/>ТЕЛА)</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• К 10 неделям плод начинает двигать частями тела в ответ на внутренние стимуляции.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ОБОНЯНИЕ</b>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• В возрасте 28 недель плод может ощущать запахи, например еды, которую съела мать.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ВКУС</b>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вкусовые ощущения передаются плоду через амниотическую жидкость. Некоторые исследования показывают, что ребенок может ощущать вкус еды, которую съела мама, в возрасте около 21 недели.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ЗРЕНИЕ</b>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Начиная с 32 недель через зрительный нерв ребенка могут проходить электрические импульсы, которые позволяют ему кое-что видеть в утробе, например различать, темно сейчас или светло.</li> <li>• При рождении зрение ребенка развито слабо. Он может фокусировать взгляд лишь на 30 сантиметров, то есть на расстоянии, на котором от него находится мать при кормлении, и не способен следить глазами за перемещающимися предметами.</li> </ul> |
| <b>СЛУХ</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• В 23 недели он способен слышать звуки за пределами тела матери (голоса, пение, музыку и т. д.).</li> <li>• Начиная с 30 недель и до пары месяцев после рождения волосковые (слуховые) клетки могут быть повреждены из-за продолжительного громкого шума.</li> </ul>                                                                                                                                                                              |

Если есть другие дети, иногда можно совсем забыть о беременности, ведь забота о них требует внимания постоянно. В таком случае в течение дня находите время, чтобы прислушиваться к малышу в утробе и приглашайте детей присоединиться, может быть, стоит даже выделять для этого отдельное время по вечерам.

Йога для беременных дает возможность прислушаться к себе, расслабиться и установить связь с ребенком.

По мере приближения родов можно начать танцевать, чтобы вместе приветствовать будущего члена семьи, или отмечать предстоящее появление малютки при помощи особых ритуалов или праздничных посиделок с близкими друзьями.

Если вам это интересно, поищите занятия по пренатальному пению – методике, созданной французской певицей Мари-Луиз Ошер. Они подходят как для мамы, так и для ее партнера. Помимо установления с ребенком связи через вибрации и звуки голоса, пение оказывает положительный физиологический эффект на малыша. Оно даже может помочь во время родов (давно считается, что существует взаимосвязь между открытием рта и раскрытием шейки матки). Да и после родов можно продолжать петь, чтобы поддерживать эмоциональный контакт, установленный с младенцем.

### **3. Научиться наблюдать за малюткой в утробе**

У нас есть возможность понаблюдать, как малыш реагирует на воздействие в своей первой среде. Например, положив руки себе на живот, мы можем задержаться в этой позе и посмотреть, не пошевелится ли ребенок: почувствовать, как он реагирует на прикосновения, двигается ли в направлении руки или шевелится ли активнее. Иногда ребенок отдаляется от незнакомых голосов или прикосновений. Также заметны

закономерности в его биологическом ритме сна-бодрствования в утробе.

Когда малыш появится на свет, нашей работой будет наблюдать за ним и удовлетворять его потребности, есть возможность приступить к этому процессу уже сейчас. Нам следует быть открытыми и любознательными, завести блокнот и записывать туда наблюдения.

#### **4. Обеспечить здоровую среду в утробе**

Точно так же, как мы бережно готовим дом для рождения ребенка, можно позаботиться и о среде, которую мы создаем в утробе.

Хорошо ли мы едим и достаточно ли отдыхаем, чтобы ребенок мог расти? Следим ли за собственным здоровьем: придерживаемся ли нужного режима питания, делаем ли упражнения, высыпаемся ли?

Во время беременности ребенок впитывает наши эмоции – как позитивные, так и негативные. Не всегда есть возможность предотвратить эмоциональные всплески и переживания, ведь жизнь идет своим чередом. Чем более спокойную и стабильную эмоциональную среду мы, взрослые, создадим, тем больше мы поможем ребенку расти спокойно и набираться сил.

Очень важно уделять внимание себе, позволять другим заботиться о нас, спокойно относиться к тому, чтобы время от времени менять планы, если почувствуем потребность в отдыхе. Разрешаете ли вы себе принимать помощь от других (партнера, подруги или специалистов, например, мануального терапевта, остеопата, доулы)?

Если вы испытываете тревогу, обратитесь за профессиональной помощью. Некоторым людям помогает делиться своими переживаниями – например, с врачом или психологом – до и после родов, чтобы следить за своим душевным здоровьем, когда они проходят через этот важный период.