Amazing Babies®

УДИВИТЕЛЬНЫЕ МАЛЫШИ

Необходимое движение ребёнка в первый год жизни



Беверли СТОУКС

СОДЕРЖАНИЕ

Признательность 3
Предисловие 6
Введение 11

Часть 1. От рождения до пяти месяцев 29
Глава 1. Рожденные, чтобы двигаться 41
Глава 2. Восприятие и ощущение через движения 57
Глава 3. Новые игры с обеими ручками 77
Глава 4. Переход от мотивации к совершенному владению 89
Глава 5. Стремление к открытиям 109

Часть 2. От шести до двенадцати месяцев 131
Глава 6. Непростой процесс развития 136
Глава 7. Живые умы 161
Глава 8. Движения перед словами 181
Глава 9. Синхронизация в действии 209
Глава 10. Соединяя действия, мысли и чувства 227
Глава 11. Познание мира на двух ногах 247
Глава 12. Вступаем в большой мир 269

Заключение 285

ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Посвящается всем детям — нашим удивительным наставникам, которые исследуют, познают мир и общаются посредством движений тела.

Какое это было удивительное событие — работать над этой книгой! Посвятив многие годы изучению развития двигательной активности новорожденных, маленьких детей и взрослых, я могу сейчас поделиться с вами иллюстрированной историей роста ребенка, которая наглядно демонстрирует раскрытие его способностей к общению, обучению и действию.

Прежде всего огромное спасибо малышам, их родителям, дедушкам и бабушкам, чьи искренняя преданность и активное участие в группах общения родителей и детей послужили прочным фундаментом моих видеоисследований начиная с 1985 года, когда я основала Центр эмпирического обучения. Особая благодарность новой группе малышей и родителей, ставших героями данной книги, и Энн Роусон, директору «Фэерлоун Нейбэхуд Центр», за ее постоянную поддержку.

Я выражаю искреннюю признательность моим коллегам и помощникам, оказавшим существенное влияние на мою работу: Бонни Бейнбридж Коэн, основательнице Школы единства тела и разума, чьи грандиозные исследования в области движения и активности подарили множество идей, использованных мною в работе с малышами и взрослыми; Марион Вудман, последовательнице К. Юнга, известному автору, за интересные, глубокие семинары, посвященные основам движений че-

ловека и взаимодействию восприятия, сознания и движения; Карлу Стауфу, основателю Института дыхательной координации, обогатившему мое представление об уникальной дыхательной манере каждого человека; Рут Бернард, основательнице Центра движения, в котором зарождались мои программы и откуда я сама начинала свой путь, а также Тиль Тиле, мудрость движений которой стала моим постоянным спутником.

В процессе написания книги я получила огромное удовольствие, обсуждая свои идеи с компетентными коллегами. Приношу благодарность Вере Орлок, адъюнкт-профессору в области танца в Канзасском университете, за ее потрясающее чувство движения, бесценные советы и редактирование рукописи; Диане Вудруф, доктору философии, дипломированному физиотерапевту в области движения, за ее дельные предложения и критический анализ материала, и доктору Томасу Верни за энтузиазм и поддержку. Особая благодарность моему мужу, психологу Луису Стоуксу, чьи профессиональные знания помогли соединить такие важные области, как движение, эмоции и развитие мышления. Наши беседы дарили мне вдохновение и тепло.

Мне хотелось бы особо поблагодарить тех специалистов, чей безграничный энтузиазм и высокий профессионализм наглядно проявились в форме данной книги: Лору Бонацали, редактора, за ее меткие вопросы и умение организовать обширный материал, делая его доступным и привлекательным; Карен Мартин, иллюстратора, за ее удивительно точные и милые рисунки малышей, такие изящные и наглядные; Шерил Джордан, инструктора бое-

вых искусств, за ее неоценимую помощь в создании упражнений; Мелани Скотт за ее фотографии, представляющие динамические двигательные последовательности; Марину Билер за изящную шлифовку слов; Малколма Лестера за его опыт и знания в издательском деле и Андреа Найт за ее веские суждения и редактирование материала.

Если вы судите о книге по обложке, в этом заслуга проницательного фотографа Энн Джейн Грив, сумевшей уловить и запечатлеть динамическую энергичность данной книги в фотографии на обложке. Огромное спасибо «Пронк&Асошиэйтс», чьими усилиями эта книга увидела свет — приятный для глаза дизайн сделал ее доступной и приятной для чтения и взора. Не могу не упомянуть отдельно Горда Пронка, Руди Пьетролунго, Лизу Финлейсон, Чандру Ганегода, Фрэнсиса Кована и Линду ван Фрёнховен, за их профессиональную обязательность и дружеское участие.

Спасибо моему сыну Джейсону Стоуксу за создание многочисленных CD с видеосюжетами. Я благодарна всем вышеперечисленным, а также моей семье и друзьям за внимание, поддержку, идеи и мнения.

ПРЕДИСЛОВИЕ

За последнее десятилетие революционные открытия в области развития мозга и психологии рождения драматическим образом изменили устоявшиеся теории раннего развития. От новых сведений, полученных из всемирно известных центров, занимающихся исследованием раннего детского развития — Йеля, Принстона, университета Рокфеллера, — просто захватывает дух. Начиная с момента зачатия, детский мозг прочно связан с окружением, каковым на данном этапе является его мать. Взаимодействие с окружающим миром не просто один из аспектов развития мозга — это обязательное условие.

По современным понятиям ощущения и опыт, приобретенные до трех лет, во многом обусловливают структуру мозга и человеческие способности. Прочная тесная связь с матерью способствует ускоренному приобретению эмоциональных и мыслительных навыков. Само собой разумеется, что мои слова относительно мозга в равной степени применимы и к остальным частям тела.

Современная наука о мозге опровергла представление о том, что обучение происходит более-менее равномерно в течение первых трех лет жизни. Наоборот, сканирование мозга свидетельствует о скачкообразности процесса обучения, происходящего по мере того, как отдельные области мозга активизируются в свое время

для приобретения тех или иных навыков, от языка и музыки до математики. Добавьте необходимые впечатления своему ребенку, когда открыто «окно» для обучения нужному навыку, — и он освоит его хорошо, упустите время — и приобрести это умение позже будет намного труднее.

Осознание того факта, что генетика — это не судьба и что именно окружение влияет на развитие человека открывает перед родителями новые возможности. Физиологический акт поглаживания малыша или совместной игры мгновенно трансформируется в нейрогормональные процессы, оказывающие колоссальное влияние на тело и разум растущего малыша.

Новейшие исследования доказали, что детский мозг в буквальном смысле настроен на мозг человека, который о малыше заботится, и вырабатывает нужные медиаторы и гормоны в правильной последовательности. Подобная связь во многом обусловливает структуру мозга, которая не изменяется на протяжении всей жизни. Незавершение процесса настройки может отрицательно сказаться на лобных долях коры головного мозга, где сосредоточены наиболее важные функции, обеспечивающие стойкость и сопротивляемость физиологическим проблемам. Но если процесс настройки прошел удачно, ребенок будет расти здоровым и благополучным.

Ученые, изучающие развитие ребенка, обнаружили, что сенсорные системы новорожденных начинают работать с самого момента рождения, сообщая им об окружающем мире и помогая находить с этим миром общий язык. Благодаря экспрессивным возможностям — голосу, лицевым мышцам, движениям — новорожденный малыш во многом разбирается и стре-

мится к общению, в чем ранее ему было отказано.

За последние два десятилетия ученые провели тысячи опытов в попытках познать сенсорные возможности новорожденных. Собрав все сведения, ученые сделали вывод: нормально развитый ребенок рождается с активно функционирующими сенсорными системами. Было установлено, что все они реагируют на стимулы. Изучая такие реакции, как дерганье ножкой, повороты головы, вздрагивания и моргание, исследователи установили уровень сенсорного развития на каждом этапе развития маленького человечка.

Новорожденные способны воспринимать не только свет, звук, запах и вкус, но и эмоциональные нюансы. Младенцы подолгу рассматривают лица взрослых и отвечают, пытаясь настроиться на их жесты и мимику. Малыши улыбаются, когда улыбаются взрослые, и двигаются в одном ритме с ними. Но если детские ожидания реакции окружающих людей не оправдываются, например, если на его лопотание мама отвечает бесстрастным выражением лица, малыш выказывает явные признаки расстройства.

Тесная связь, которая соединяет маму и малыша в первые важные дни и недели его существования, на всю оставшуюся жизнь становится источником любви и заботы. Связь — это диалог, который начинается еще до рождения, но расцветает в полную меру лишь в первые месяцы жизни.

В процессе общения со своим малышом родители начинают вести диалог, в котором все участники пытаются настроиться на отношение партнера, уловить подаваемые им сигналы. Настраивая свой мозг на

ритм мозга матери, ребенок постепенно учится искусству саморегулирования, другими словами, эти ранние уроки помогают малышу познать в дальнейшем свою эмоциональную сущность.

Именно успешность данного процесса заставляет малыша расставаться с привычной близостью матери и отправляться в неизвестное. Чуткие и понимающие родители обеспечивают малышу надежный тыл, куда тот может вернуться после нелегкого путешествия. В качестве ориентира ребенок использует выражения лиц родителей. Не грозит ли ему на пути опасность? Можно ли ему отправляться в путь? Ответ написан у мамы или у папы на лице. Если отношение позитивное, малыш ощущает волны положительной энергии, которые наполняют его восторгом и уверенностью и приводят к созданию неизведанных ситуаций, стимулирующих обучение и рост мозга.

Книга Беверли Стоукс основана на глубоком понимании важнейших предпосылок успешного развития ребенка. Исходя из этого, автор объясняет, каким образом изучение малышом окружающего мира влияет на развитие мира внутреннего. Другими словами, в центр внимания она ставит роль движений тела в формировании представления ребенка о собственном теле и осознании его. Результатом является формирование функциональных навыков и экспрессивных коммуникационных умений.

Но это еще не все. Родители, последовавшие советам автора, смогут не только укрепить связь со своим малышом, но и усовершенствовать собственную двигательную активность. Благодаря предложенным упражнениям, они добиваются

раскованности движений, ловкости и гибкости, совершенствуют навыки невербального общения.

Беверли наглядно демонстрирует тот факт, что дети способны к самонаправляемому обучению в ходе соответствующей возрасту деятельности, переходя от мотивации к совершенному владению. При помощи видеосюжетов родители смогут проследить за всей последовательностью эпизодов — весьма динамичный подход к обучению.

Малыш, который тесно связан с любящими родителями, познает важнейшие уроки жизни: как научиться чувствовать и как видеть себя со стороны. Эти две характеристики служат неотъемлемой частью зарождающейся душевной чуткости. Это ключ к состраданию, радости, грусти и любви. Развитой ребенок обладает приспособляемостью, способностью получать огромное количество сложной информации, сортировать ее и мотивированно реагировать.

Родители, читающие данную книгу, узнают, что в их власти оказать положительное влияние на детское развитие:

- внимательно наблюдая за малышом;
- слушая и реагируя на сигналы;
- принимая активное участие в упражнениях на уровне ребенка.

Воспитатели и учителя также найдут для себя много полезного, открывая взаимодействие мозга и тела, а также связь между движением и довербальным развитием.

Томас Р. Верни, *доктор медицины*

Доктор Томас Верни — автор популярнейшей книги «Таинственная жизнь еще не рожденного ребенка» — является основателем Ассоциации пренатальной и перинатальной психологии и здоровья и редактором «Журнала пренатальной и перинатальной психологии и здоровья».