



популярные
развивающие
методики

Оглавление

Предисловие	10
Слова благодарности	13

ГЛАВА 1

Вы — первый учитель своего ребенка	15
Уникальная возможность	15
Дилемма современных родителей	18
Культурные дилеммы	21
Недостаточная поддержка материнства	24
Дети — не маленькие взрослые	29
Изменения в сознании ребенка	32
Роль индивидуальности ребенка	35
Как дети обучаются в первые семь лет жизни	37
Наша задача как первых учителей	40
Доверие себе	41
Рекомендуемая литература	48

ГЛАВА 2

Домашняя жизнь как основа всего обучения	50
Домашняя жизнь недооценивается в нашей культуре	51
Почему сегодня так трудно находиться дома с детьми	53
Сознательно создаем дом	57
Четыре уровня домашней жизни	58
Домашняя жизнь как программа образования маленького ребенка	67
Рекомендуемая литература	69

ГЛАВА 3

От рождения до трех лет:

вzрастание и пробуждение	71
Взрастание в тело	72
Каков ваш ребенок в возрасте от шести недель до восьми месяцев?	76
Ребенок учится ходить	79
Второй год жизни: овладение речью	81
Появление мышления	91
Чувства маленького ребенка	96
Появление ощущения собственного «Я»	97
Рекомендуемая литература	100

ГЛАВА 4

Как помочь развитию своего малыша	101
Стимулируем и защищаем чувствительность новорожденного	103
Каково это — быть с новорожденным?	114
От двух месяцев до года	117
Физическое развитие	121
Развитие интеллекта	126
Эмоциональное развитие	129
Развитие речи	134
Игрушки для первого года жизни	136
Рекомендуемая литература	140

ГЛАВА 5

Как помочь развитию ребенка

преддошкольного возраста	142
Обеспечиваем сбалансированное развитие	142
Разбираемся с негативным поведением	148
Помогаем развитию речи и понимания	153
Зачатки игр с воображением	156

Обеспечиваем ребенку богатую развивающую среду	158
Игрушки и вспомогательные материалы	164
Рекомендуемая литература	166
ГЛАВА 6	
Ритм домашней жизни	168
Создание ритма повседневной жизни	169
Ритм недели	186
Праздники и ритм года	188
Празднование дней рождения	191
Рекомендуемая литература	194
ГЛАВА 7	
Дисциплина и другие проблемы родительства	197
Вопрос дисциплины	197
Почему родительство отнимает столько энергии	213
Можно ли наладить ритм жизни с младенцем?	216
А что насчет отлучения от груди?	219
Плачущие малыши	225
А что насчет возвращения на работу?	228
Как долго нужно защищать чувствительность детей?	233
Приучение к горшку	235
Страх разлуки и чрезмерная опека	237
Чувство отрезанности от внешнего мира	240
Другие проблемы родителей	244
Рекомендуемая литература	244
ГЛАВА 8	
Развитие воображения ребенка и творческие игры	246
Три стадии игры	246
Познание мира через игру	252

ОГЛАВЛЕНИЕ

Важность игр для интеллектуального развития	258
Способы поддержки ребенка в творческих играх	260
Поддержка творческих игр с помощью историй	268
Рекомендуемая литература	281
ГЛАВА 9	
Развитие художественных способностей	
вашего ребенка	285
Учимся понимать рисунки детей и то, как они связаны с развитием	285
Ощущение цвета	291
Рисование акварелью с маленькими детьми	295
Метаморфозы дальнейшей жизни	302
Лепка из пчелиного воска	304
Созидание с детьми	305
Освободите своего внутреннего художника	306
Рекомендуемая литература	308
ГЛАВА 10	310
Развитие музыкальных способностей	
вашего ребенка	310
Шумите с радостью	310
Музыка и когнитивное развитие	311
Пение с ребенком	314
Подвижные и пальчиковые игры	317
Пентатоническая музыка и настроение квинты	319
Как насчет уроков музыки и танцев?	323
Рекомендуемая литература	326
ГЛАВА 11	
Когнитивное развитие	
и раннее образование	328
Академическое обучение на основе игры	329
Почему нельзя рано начинать академическое обучение?	332

Ценность дошкольного образования	337
Как оценить программы раннего развития	340
LifeWays и вальдорфские программы раннего развития	342
LifeWays и вальдорф у вас дома	357
Ценность программ со смешанными возрастными группами	359
Когда ваш ребенок готов к первому классу?	360
Что происходит в возрасте около семи лет?	363
Начало академического обучения: вальдорфский подход	366
А что насчет выдающихся и одаренных детей?	368
Рекомендуемая литература	371
ГЛАВА 12	
Самые распространенные вопросы родителей: от телевидения до вакцинации	375
Рекомендуемая литература	409
ГЛАВА 13	
Помощь в пути	412
Осознанное родительство — это процесс	412
Заключение	415
ПРИЛОЖЕНИЕ	
Рудольф Штайнер и вальдорфское образование	418
Вальдорфская программа обучения	422
Библиография	424
Примечания	432

Предисловие

Как поступать родителям с детьми от рождения до шести лет, чтобы способствовать их развитию, но без негативных последствий? Как мы можем помочь своим детям развить необходимые для жизни навыки в мире, который меняется с головокружительной скоростью? Эти и другие вопросы заставили меня глубоко исследовать раннее детство и родительство, что привело к написанию этой книги.

Когда в 1980 г. я начала изучать вальдорфскую систему образования, я была молодой мамой, перегруженной семейной жизнью. Мне очень помогли знания о детском развитии и работы Рудольфа Штайнера, которые я стала применять к своей семейной ситуации. Мне захотелось поделиться с другими этой информацией, как раньше я делилась своими знаниями на тему родов и акушерства. Я написала первое издание этой книги в 1989 г., чтобы проложить своеобразный мостик между идеями Р. Штайнера и такими же родителями, как я, которые стремились получить целостное, соответствующее их ценностям представление о развитии ребенка.

После выхода первого издания я вернулась в акушерство и создала Родильный центр в Дирборне, штат Мичиган, где более чем за девять лет мы помогли родителям из сорока трех стран. После этого за шесть лет, в течение которых я заботилась о своей матери и свекрови, получила степень магистра по геронтологии и возрастным изменениям. Затем, в 2008 г., я снова сконцентрировалась на раннем детстве, основав вместе со своей дочерью Фейт

Болдвин Коллинз образовательную программу Rainbow Bridge LifeWays в г. Боулдер, штат Колорадо.

Таким образом, сейчас, когда я заканчиваю это обновленное издание, я снова погружена в мир родителей и детей от одного года до пяти лет. Мне ясно, что сегодня родители так же растеряны, как и я в то время, когда мои дети были маленькими.

А как может быть иначе, если силы, работающие против детства, за прошедшие годы только укрепились? Это и стремление начинать академическое обучение в дошкольном возрасте, и имеющие принципиальное значение тестирования, которые уничтожают самостоятельные игры в детских садах, и усиливающаяся изоляция матерей, и недостаточная поддержка материнства, и эпидемия ожирения, и огромное количество времени, которое дети проводят за экранами, и многое другое.

Но есть и положительные моменты: стало легче найти информацию, поддержку и необходимые материалы для того, чтобы создать домашнюю обстановку, отвечающую настоящим нуждам детей и родителей. Меня вдохновляет то, что со времени выхода первого издания моей книги вальдорфские школы и центры LifeWays получили большее распространение, появились программы домашнего образования, книги, интернет-магазины и блоги, поддерживающие такое понимание детского развития и родительства.

Для меня, как для матери взрослых детей, одним из приятных сюрпризов стала возможность получить от них обратную связь. Узнать, что они помнят о своем детстве, что им тогда помогало, а что, наоборот, мешало. Когда я с этой выигрышной позиции размышляю о том, где мы оказались, меня вновь наполняет благодарность за то, что я узнала о подходе Рудольфа Штайнера. Как и многие из вас, могу сказать: «Как жаль, что не узнала обо всем этом

раньше!» И я говорю молодым родителям: «Я совершила каждую из ошибок, о которых говорится в книге. Поэтому я ее и написала!» Я хочу, чтобы идеи и практические рекомендации, предлагаемые в ней, помогли вам разработать свою собственную этику осознанного родительства и обогатили вашу жизнь и семьи так же, как они обогатили мою.

Я твердо убеждена, что нам не нужны какие-то новые авторитеты или своды правил, по которым надо растить малышей, и напоминаю родителям, что у самого Р. Штайнера никогда не было детей. Однако если мы сможем расширить свое понимание того, что происходит в их теле, уме, эмоциях и душе, мы будем готовы принимать собственные решения, основанные на когнитивном и интуитивном знании.

Как акушерка, я вижу себя в качестве помощницы в родах, которая предоставляет неограниченную поддержку, но вмешивается только тогда, когда это необходимо. Мое понимание основано на фундаментальном уважении к женщинам и их способности нормально рожать. Теперь я вижу себя и как хранительницу нормального детства, заступницу нового здорового подхода к родительству, который помогает детям оставаться детьми и в то же время позволяет взрослым осознавать важность своей роли как родителей и первых учителей. Наша задача — узнать, как развивается ребенок, и научиться интуитивно понимать, что нужно нашим детям и внукам. Такой подход поможет увидеть ценность самых простых действий и заметить возвышенное даже в приземленном.

Желаю вам и вашим растущим семьям всего самого доброго!

Рахима Болдвин Данси
Боулдер, штат Колорадо, 2012 г.

Слова благодарности

Написание данной книги и мою работу как родителя и специалиста по раннему образованию меня вдохновляли труды Р. Штайнера, австрийского философа и просветителя, который в 1919 г. основал первую вальдорфскую школу в Германии, в городе Штутгарте. Подход Р. Штайнера к воспитанию и его уважение к жизни научили меня правильно общаться с детьми и помогать естественному раскрытию их способностей. Я также обязана покойному В. Гласу, который на протяжении многих лет был одним из директоров Вальдорфского института. Он вдохновил меня на то, чтобы я попыталась сделать учение Р. Штайнера более понятным и доступным для родителей, которые могли бы применить его у себя дома.

Мне также хотелось бы отметить работу Б. Уайта, основателя Центра образования родителей в Ньютоне, штат Массачусетс. В качестве директора Гарвардского проекта в сфере дошкольного образования и Бруклайнского проекта по раннему образованию он не концентрировался лишь на теории и лабораторных исследованиях, а наблюдал за матерями дома, чтобы узнать, какие родительские приемы те используют в отношении братьев и сестер «чудо-детей». Его наблюдения и выводы о первых трех годах жизни малышей четко подтверждают многие принципы, установленные Р. Штайнером за полвека до этого. Его книга «Первые три года жизни» и проект «Молодые родители как учителя», который стал очень

успешным в штате Миссури, вдохновляли меня в процессе написания данной книги, а также в определении методов работы с родителями и детьми в эти важные годы.

Мне очень помогли исследования и работы Дж. Хили по нейропсихологии развития и влиянию компьютеров на работу мозга и образование. Прекрасно, когда человек, находящийся абсолютно вне вальдорфского движения, представляет обзор современных исследований, которые подтверждают выводы Р. Штайнера. Очень приятно осознавать, что по прошествии многих лет его идеи не только не устарели, но и остаются актуальными с точки зрения возрастных особенностей образования. Книги Дж. Хили, например «Развитие ума вашего ребенка: развитие мозга и обучение с рождения до юношества», дают родителям современную информацию о возрастных особенностях обучения. Дж. Хили также авторитет в вопросах воспитания детей и цифровой революции. Еще одна ее книга: «Нет подключения: как компьютеры изменяют умы наших детей — к лучшему и худшему».

Я бы хотела поблагодарить своих взрослых детей и детей моего мужа, Лиф, Сет, Фейт и Жасмин, за то, что они ведут меня по пути родительства и дают мне такие возможности для роста.

Я целую и обнимаю своего мужа Агафа Данси за его постоянную поддержку в *Rainbow Bridge* и за его способности редактора. Спасибо Кэтрин Цапц, Сюзан Ховард, Уахаб Болдуин, Мэри Линн Ченнар, Энн Пратт, Джоан Элмон, Барбаре Стерн и всем, кто читал и рецензировал первую рукопись. Особенную благодарность выражаю также Джудит Джонстоун, покойному Дэвиду Хиндсу, Лизе Вестморлэнд и Лизе Регал из *Celestial Arts* и *Ten Speed Press* за их помощь в создании этой книги и сохранении ее в доступе для родителей.

Вы — первый учитель своего ребенка

УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ

Возраст от рождения до шести лет — не имеющее аналогов время роста и обучения. Формирующая сила детского опыта, проживаемого в этот период, признавалась мыслителями и просветителями на протяжении истории и сегодня может казаться очевидной. Она точно очевидна для маркетологов, которые атакуют родителей, предлагая множество способов сделать детей умнее и взрослее как можно быстрее. Конечно, родители хотят только самого лучшего для своих детей, но как им разобраться во всех теориях воспитания и продуктах на детском рынке и сделать правильный выбор? В книге мы рассмотрим два важнейших для этого условия: понимание того, как развивается ребенок, и создание такой атмосферы дома, которая отвечает его нуждам и может поддерживаться вами как родителями.

С 1990-х гг. исследователи мозга обратили внимание на принципиально важное значение первых трех лет жизни не только для развития интеллекта, но и для формирования социальной и эмоциональной базы будущего взросления. Изображения мозга говорят о том, о чем родители и психологи уже давно знают. Например,