**Ребенку два года: советы нейропсихолога**

Когда ребенку исполняется два года, наступает важный период в жизни семьи. Ваш малыш стал «взрослым», у него появилось свое мнение, он уже многое умеет и очень любознателен, т.е. активно стремится к познанию окружающего мира.

А это требует большого терпения и внимания родителей.

Как правило, в этот период, следуя за активностью ребенка, родители начинают усиленно развивать его познавательные навыки (логическое мышление, память, речь), посещая различные развивающие занятия или проводя занятия дома.

Однако надо помнить: всему свое время и важно не перестараться, а то верной окажется пословица «Поспешишь — людей насмешишь».

Например, малыш уже знает многие буквы, а есть самостоятельно ложкой или одеваться не умеет.

Ребенок развивается поэтапно, и каждый период в развитии очень важен и связан с теми знаниями, умениями и навыками, которые он может приобрести в том или ином возрасте.

Также следует отметить, что нормы развития относятся к большинству детей, но не ко всем, ведь развитие каждого ребенка индивидуально и зависит от многих факторов.

Поэтому, уважаемые родители, не переживайте, если в данный момент ваш малыш чего-то не умеет, ведь только с помощью взрослых, т.е. вас, он учится.

Моторное развитие

включает в себя оценку двигательных навыков. В этом возрасте на первый план выступают координация и согласованность движений ребенка, т.е. чем лучше малыш может контролировать и управлять своим телом, тем проще ему познавать окружающий мир и осваивать новые виды деятельности.

**К двум годам ребенок:**

— умеет ходить, бегать (хорошо ходит во всех направлениях, по неровной дорожке, перешагивает через канавки, взбирается на бугорки);

* умеет подниматься и спускаться по лестнице, касаясь каждой ступеньки одной ногой;
* умеет прыгать (подпрыгивает вверх, прыгает через обруч или лежащее на земле препятствие);
* может ударить по мячу ногой, бросить его в определенном направлении (например, другому участнику игры или в цель), ловить мяч двумя руками;
* способен сохранять равновесие на перекладине;
* может кататься на трехколесном велосипеде;
* умеет рисовать вертикальную линию;
* может построить башню или дом из 4—6 кубиков;
* умеет резать бумагу, держа ножницы одной рукой;
* самостоятельно выполняет двигательные действия с предметами на колесиках (каталки, машины и пр.).

Основная задача на данном этапе — продолжать предоставлять ребенку свободу для тренировки координации движений и развития ловкости.

Более пристальное внимание следует обратить на развитие мелкой моторики. Это связано с тем, что в данном возрасте существует прямая взаимосвязь между развитием мелких движений рук и развитием речи.

Иначе говоря, развивая мелкую моторику ребенка, вы тем самым способствуете развитию его речи.

**В два года можно предложить следующие игры и задания.**

* Учиться бросать и ловить мяч, бросать его об стенку.
* Изображать движения животных по показу мамы (прыгать, как зайка; махать руками, как птичка; громко топать, как слон; ползать, как удав и т.д.).
* Передвигаться по комнате, не задевая разбросанные на полу предметы (например, подушки), постепенно увеличивая темп и количество предметов (по типу лабиринта).
* Переносить крупногабаритные, но не тяжелые вещи (например, детский стульчик, легкую коробку с игрушками).
* Ходить по начерченной на полу извилистой линии (или полоске бумаги) — развивать координацию.
* Игра «Поймай солнечного зайчика». Играть с солнечным зайчиком, который пускает мама.
* Коллективные подвижные игры: водить хоровод, бегать паровозиком друг за другом (дети держатся друг за друга), игры в «догонялки», в волка и зайчат и т.п.
* Лазать по спортивным стенкам дома, на детских площадках.
* Рисовать (пальчиковыми красками, мелками, карандашами).
* Лепить, делать аппликации.
* Играть с рамками-вкладышами.
* Учиться расстегивать пуговицы, молнию, кнопки (если есть интерес и получается — то и застегивать их).
* Снимать носки, шапку, перчатки, учиться снимать и надевать другую одежду.
* Пересыпать / переливать крупу / воду в разные сосуды, учиться пользоваться для пересыпания / переливания воронкой, кувшинчиком, чайничком от детской посуды, лейкой.
* Играть с мозаикой, лего, другими конструкторами.

По-прежнему актуальны для развития мелкой моторики различные пирамидки, рамки – вкладыши и многие другие игры — все зависит от вашей фантазии и возможностей.

Познавательное развитие

рассматривает особенности психических процессов (памяти, внимания, речи, мышления, восприятия). В этом возрасте ведущим психическим процессом служит речь, которая в значительной мере влияет на интеллектуальное развитие ребенка в целом.

Вспомните, как ваш малыш интересуется названиями тех или иных предметов, пытается повторять за вами различные слова и действия — так он познает окружающий мир и его особенности.

Психологи называют период от полутора до трех лет сензитивным, т.е. чувствительным для активного развития речи.

В этом возрасте мозговые структуры, ответственные за речь, оказываются наиболее восприимчивыми к влиянию среды, способствующей усвоению родного языка.

**В два года малыш, как правило, может:**

* различать контрастные по форме, цвету и величине предметы;
* ориентироваться в 4 — 5 цветах, оттенках и называть некоторые из них;
* различать 4—6 геометрических форм и называть по просьбе некоторые из них;
* собирать детскую пирамидку, состоящую из 4—8 колец и четырехсоставную матрешку;
* подбирать плоскостные геометрические фигуры к объемным формам и наоборот;
* складывать разрезную картинку из 2—3 частей (разрезы по горизонтали и вертикали);
* находить предмет по признаку (мягкий, твердый);
* складывать несложный узор из мозаики;
* понимать слова, обозначающие количество объектов, например, «два», «три» и т.д. и соотносить число с реальными объектами;
* свободно ориентироваться в знакомом помещении;
* быть опрятным и придерживаться правил личной гигиены (чистит зубы, моет руки и т.п.);
* замечать изменения в погоде и называть их;
* активно включаться в уборку квартиры, ухаживать за животными и растениями;
* узнавать персонажей по звукоподражаниям, например, «му-му», «гав-гав» и т.д.;
* правильно произносить все звуки речи (могут быть исключения в произнесении шипящих и свистящих звуков, а также звуков [р] и [л]);
* называть предметы, действия, качества;
* использовать все части речи (кроме причастия и деепричастия);
* рассказывать сказки, стихи, небольшие истории о событиях из своей жизни, животных и т.д.;

—- повторять слова и фразы за взрослым;

* запоминать слова песенок, танцевальные движения;
* понимать, что нарисовано на картинке или иллюстрации, и искать по просьбе реальный предмет;

— создавать простейшие рисунки (различные линии, расположенные в одном или нескольких направлениях).

В целом, в этом возрасте важно много разговаривать с ребенком, рассказывая и показывая различные свойства предметов, поскольку только при помощи взрослого ребенок может освоить вышеперечисленные навыки.

Однако следует помнить, что ведущей деятельностью маленького-ребенка является игра, поэтому все развивающие занятия должны проходить в свободной игровой форме.

Понаблюдайте, что интересно вашему малышу сейчас: хочет он порисовать или поиграть в машинки, куклы и, следуя его интересам, включайтесь в игру, например, покажите ему красный кубик и предложите построить башню только из красных кубиков и т.д.

**Также ребенку можно предложить следующие игры и задания.**

* Складывать элементарные пазлы или разрезные картинки из 2—4 деталей (это умение развивается постепенно и становится более развитым ближе к трем годам, на первых порах мама помогает ребенку).
* Учиться сопоставлять — играть в игры «Кто что ест?», «Где чей домик?», «Где чей хвостик?» (с карточками или на картинках в книгах и пособиях).
* Играть в загадки. Мама описывает в самой простой форме предмет или животное. Ребенок угадывает его по описанию (например: «Маленький, пушистенький, с длинными белыми ушками, вот так прыгает и ест морковку. Кто это?»; «Кто говорит: “Му-му” и дает молоко?» И т.п.).
* Складывать друг в друга несколько матрешек, стаканчиков.
* Строить башенку из кубиков, стаканчиков.
* Учиться классифицировать предметы по общему признаку (например: перед ребенком раскладываются карточки с изображением игрушек, еды, животных). Малышу предлагают разложить их на соответствующие группы (например, игрушки в коробку, еду в «холодильник», животных в «домик»).

На первых порах ребенок учится раскладывать предметы с активной помощью мамы. Чтобы обучение прошло успешно, лучше долго играть с одним и тем же набором предметов (например, для начала долго сортировать карточки только игрушек и еды).

* Игры с простым конструктором, другими подходящими предметами (игрушками, макаронами, пуговицами, бусинами и т.п.) по типу: найди предметы, фигуры такой же формы; найди предметы, фигуры такого же цвета; найди предметы, фигуры такого же размера; найди такие же фигуры по величине, толщине и другим признакам.
* Играть в «найди» — взрослый просит ребенка найти какой - либо объект в комнате («Найди, где лежит твой мишка, где находится красный кубик»), на улице (смотрим через окно — «Найди, где гуляет собачка? Найди красную машину!»), поиск на картинке в книжке и т.п. Играть можно всегда и везде.
* Играть с ребенком в прятки (прятаться так, чтобы малыш легко находил, подсказывать ребенку, подзывая его голосом).
* Искать, что пропало. Ребенок запоминает картинки (игрушки), разложенные на столе, и отгадывает, какую картинку спрятала мама. Запоминание предметов проводится в игровой форме — взрослый рассказывает сказку о предметах, которые разложены на столе; слушая, ребенок успевает хорошо запомнить ее героев. После этого мама забирает одного из них и спрашивает: «Кто пропал?»
* Сказать, что появилось. Игра проводится по тому же принципу, что и предыдущая, но не прячут предмет, а добавляют игрушку. Ребенок должен определить, какую игрушку добавила мама.

• Вспоминать вместе с мамой, что ребенок делал вчера, утром, какое-то время назад, какие события происходили на улице (кто сегодня гулял из друзей, какие у них были игрушки и т.п.).

Социальное развитие

включает в себя умения и навыки ребенка общаться с другими людьми (взрослыми, сверстниками). В два года социальные контакты малыша обогащаются на основе продолжающегося познавательного развития и ознакомления с окружающим.

**Итак, к двум годам ребенок:**

* проявляет потребность в доброжелательном внимании взрослого и общении с ним (малыш никуда не хочет отпускать маму, ждет ее одобрения и внимания);
* ожидает от взрослого общения по поводу действий с предметами, осуществления игровых замыслов, раскрытия новых свойств знакомых предметов и экспериментирования с ними;
* выражает свою волю в ситуациях «хочу» или «не хочу», но легко откликается на уговоры взрослого проявить немного терпения, уступить в чем-то, т.е. найти компромисс;
* любознателен, и поэтому во многих игровых ситуациях проявляет не только собственную инициативу, но и готовность следовать за взрослым, подчиняться его требованиям;
* начинает проявлять некоторую сдержанность, умение немного подождать, т.е. некоторую способность к элементарной самостоятельности и самоорганизации;
* может вступать в непродолжительный контакт со сверстниками (наблюдает за действиями других детей, пытается им подражать, может поделиться игрушкой);
* узнает себя, знакомых взрослых и детей на фотографии, запоминает их имена (мама Маша, баба Лена и др.);
* знает свое имя, может называть себя сам. Например, на вопрос: «Кто это сделал?» может ответить в третьем лице: «Маша сделала»;
* начинает понимать свою половую принадлежность: мальчик или девочка.

**В этом возрасте важно:**

* обращать внимание ребенка на других детей, пробуждать интерес и симпатию к другим детям («Смотри, какая девочка! Давай с ней познакомимся! Как тебя зовут?»);
* знакомиться на площадке со сверстниками, побуждать к совместным играм — вместе качаться на качелях, играть в песочнице и т.п. В этом возрасте дети не смогут играть вместе самостоятельно, для этого им должен помогать взрослый;
* учить меняться игрушками, уважать собственность другого, уважать свое право играть со своей игрушкой;
* учить жалеть другого и сопереживать его горю (пожалеть мальчика, который упал и плачет и т.п.).

**Таким образом,** к двум годам малыш многое умеет и начинает проявлять самостоятельность, но еще очень привязан к родителям, следовательно, для гармоничного развития ему необходимы внимание, одобрение и забота родителей даже в процессе обучения.

Поэтому в процессе развития, обучения и воспитания ребенка важно придерживаться следующих **принципов:**

* замечать даже самые маленькие достижения «юного исследователя» и искренне хвалить за них;
* проводить развивающие занятия в игровой форме, поскольку ведущей деятельностью в этом возрасте является игра;
* игрушек должно быть достаточно, но не много - главное не количество, а качество игры. В этом возрасте для малыша главное, чтобы родитель играл вместе с ним.

Поэтому даже если у него будет всего три игрушки, но родители играют и разговаривают с ним, процесс развития будет идти значительно быстрее по сравнению с ситуацией, когда у ребенка вся комната завалена игрушками, но он играет с ними один. К тому же большое количество игрушек провоцирует проблему выбора и затрудняет сосредоточенность ребенка во время занятия (будет отвлекаться);

* при выборе игр и игрушек для занятия исходить из интересов ребенка в этот момент. Например, если ему интересны машинки, можно взять разных цветов, размеров и на этом материале, например, изучать цвета, формы, назначение (грузовая, легковая, транспорт).
* игрушки, игры, книжки должны быть яркими, чтобы привлекать внимание ребенка, и располагаться в доступном для него месте;
* заниматься развитием, когда хочет и может ребенок, и, главное, — как он хочет.

Любой навык (память, мышление, речь и т.д.) можно развивать множеством способов и всегда есть то, что интересно малышу сейчас.

Например, если он сейчас не хочет рисовать, можно заменить это занятие лепкой, конструированием, что также развивает мелкую моторику, восприятие, речь;

* не равняться на сверстников: у каждого свои способности и возможности, и даже если ваш малыш что-то не умеет сейчас, как большинство сверстников, — ничего страшного, ведь он умеет что- то другое, а этому научится чуть позже.
* Помните: темп развития каждого ребенка индивидуален;
* развивать любой навык от простого к сложному.

Например, **обучение различению цветов** можно разделить на следующие этапы:

а) изучение одного цвета на предметном материале (например, кубиках — найди такого же цвета, как у меня) при выборе сначала из двух цветов, затем из трех и т.д.;

б) изучение этого же цвета на картинках по аналогии с предыдущим этапом;

в) обозначение цвета: «Какого цвета этот кубик?».

И только потом приступаем к изучению другого цвета и т.д.

Итак, в два года ребенок развивается везде и всегда, можно даже сказать круглосуточно, поэтому очень многое зависит от вашей фантазии и желания уделять время, и тогда все у вашего малыша будет получаться.

Сальникова И.А.,

канд. психол. наук, клинический психолог,

нейропсихолог Центра психосоматической медицины

и психотерапии «Алвиан», Москва

У ТЕЛЕВИЗОРА ЗАСИЖИВАЮТСЯ ПОКИНУТЫЕ ДЕТИ

Отсутствие внимания со стороны родителей приводит к тому, что дети проводят у телевизора очень много времени, считают ученые из Университета Орегона (США). Наблюдение 200 американских семей показало, что дети могут сидеть у экрана телевизора 4—5 часов в день. Малыши, которым не хватало внимания родителей, сидели перед экраном на полчаса больше в будни и на час — в выходные. А это время они могли бы потратить на движение.

Меньше всего у телевизора проводили время дети, родители которых инициировали подвижные игры и участвовали в них. Игра — основная деятельность дошкольников во время бодрствования, и родительское поощрение в этом вопросе необходимо, считают ученые.

По мнению исследователей, дошкольники, которые постоянно сидят дома за компьютером или телевизором, — жертвы родительского невнимания. Кроме того, специалисты из университета Бристоля считают, что проводить время перед телевизором дети учатся у своих родителей.

Исследователи рекомендуют мамам и папам задуматься над полученными данными, ведь из-за увлечения просмотром телепередач дети недосыпают, едят вредную пищу, полнеют и отказываются общаться с родителями.

Источник: <http://www>. takzdorovo. Ru

Ребенку 2 года:

советы нейропсихолога