

Как да отгледаме
УДИВИТЕЛНО
ДЕТЕ





Въведение от автора

Не си спомням някога да не съм бил част от света на Монтесори – за мен това е начин на живот.

В тази книга съм събрал личния си опит от ранното детство, опита си като баща, като наставник по метода „Монтесори“ и като нещо подобно на съветник на много семейства, които са се опитвали да намерят по-добър начин да отгледат децата си в дух на внимание, партньорство и уважение. Много от наученото съм го извлякъл от наблюдение и слушане на собствените си деца и от собствените си грешки.

Да бъдеш родител е работа на пълен работен ден. Едно време грижата за семейството е изглеждала просто нещо. Майката си е стояла вкъщи и се е грижела за децата, а бащата е ходел на работа. Като цяло децата са слушали, макар и само защото в противен случай родителите им са ги наказвали строго.

Днес нещата са по-различни. В много семейства майката не си стои вкъщи по цял ден. Тя може да има кариера или бизнес, или пък да е принудена да работи, за да свърже семейството двата края. Често малките деца са отглеждани в детски градини или пък в дома на друга жена, която си изкарва прехраната, като се грижи за няколко деца в предучилищна възраст. В много страни разводът се е превърнал в нещо твърде обичайно и редица майки, както и някои бащи, правят чудеса, за да съчетаят отговорностите на работата и грижата за децата като самотни родители.

Същевременно във вестниците, списанията и по телевизията се представят нови доказателства за това колко са важни подходящата среда и опитът за бебетата и малките деца. Разбираме, че мозъците на децата са програмирани да учат, но само ако бъдат стимулирани от ранна възраст. Сякаш малко неща са ни карали да се чувстваме гузни допреди, та сега трябва да се тревожим и дали сме достатъчно добри в ролята на родители и учители на децата в предучилищна възраст.

Повечето от нас искаме от все сърце да създадем най-добрата домашна среда за децата си в рамките на времето и средствата, с които разполагаме. Ако имате малко дете и търсите нова гледна точка, както и някои практически идеи, тази книга е за вас! Въпреки че не всеки учител е родител, всеки родител е учител. Мисията, с която сме се заели, е не просто да храним, гушкаме и защитаваме нашите деца. Ние трябва да ги научим как да станат също самостоятелни, самоуверени, успешни възрастни хора, които да бъдат щастливи и да постигнат добра реализация. Макар този процес да продължава дълги години, по-лесно е, когато човек има представа накъде се е запътил и защо прави едно или друго по пътя.

Надявам се тази книга да ви насърчи да се радвате повече от всякога на времето, прекарано с вашето дете. Тя не само е пълна с идеи за съвместни занимания, а съдържа посланието, че животът е нещо прекрасно. Дребните неща, които можем да правим в ежедневието, за да отбележим специалните поводи и да покажем взаимната си любов, значат страшно много както за вашето дете, така и за собствения ви живот като майка или баща.

„Въпреки че не всеки учител е родител, всеки родител е учител.“



Тим Селдин
Председател, Фондация „Монтесори“

Удовлетворението и предизвикателството да бъдеш родител

Децата са един от най-големите дарове на живота, ала да отгледаш отговорни и щастливи деца в съвременния свят може да бъде предизвикателство за всеки родител.



Връзка за цял живот. От момента на раждането си децата ни стават най-важният обект на внимание в живота ни.

Връзката с децата ни се оформя преди раждането и продължава цял живот. През годините ние сме до тях, докато те се учат да се усмихват, да пълзят, да изговарят първите си думи, да правят първите си стъпки и ние заедно следим всяко постижение по пътя им към зрелостта.

Животът с деца невинаги е лек. Понякога наред с прегръдките споделяме с тях безсънните им нощи, болестите, гневните им изблици и съперничеството между братята и сестрите, както и много други предизвикателства пред родителите. С израстването си децата като че ли започват да ни познават по-добре, отколкото се познаваме ние самите. Те се научават точно какво да направят, така че да ни извадят от равновесие, и как да ни манипулират, за да постигнат своето. Има моменти, когато ни се иска децата да се предлагат за ръководство за родители.

Нерядко майките и бащите не са сигурни как да отгледат добро поколение в съвременния свят. Навсякъде малките виждат и чуват как техни връстници отговарят на родителите си, как се карат на детската площадка и се обиждат взаимно. Пълно е със съвети за възпитанието, но много от тях като че ли не са особено полезни. Донякъде това се дължи на подхода на готовите рецепти и подробните указания какво да се прави в конкретни ситуации, вместо да бъде предложен систематичен подход.

Един различен подход

Моят живот беше силно повлиян от работата на една забележителна жена – Мария Монтесори. Като дете ходех в чудесно учебно заведение, вдъхновено от нейния метод, и като възрастен имах привилегиата да преподавам в същата институция, а по-късно и да я ръководя, в продължение на 25 години. Нейното послание, знанията и практическите стратегии, които е преподавала, са повлияли на стотици хиляди, ако не и на милиони родители и деца по цял свят. Подходът на Монтесори е най-добре познат в учебните заведения, които носят нейното име, но е също толкова полезен и може да бъде възприет лесно у дома.

Принципите на Монтесори за работа с децата се основават на холистичен подход, който започва от раждането (или от възможно най-ранна възраст) и се развива с годините, докато детето съзрява. Ако бъде разбран правилно, той има преимущество, че дава много добри резултати при широк кръг от деца. Представява завършена система, която е изпитана през последните 100 години и може да бъде прилагана цялостно или частично. Опитайте – ще видите, че ще се получи и при вас!

За целта не се налага да ставате учител по метода „Монтесори“, нито да превръщате дома си в специализирано учебно заведение. Ако прилагате обаче идеите от книгата, доколкото можете, в дома и в живота на семейството си, аз съм убеден, че ще се почувствате по-ефективни като родители и ще успеете да изградите дом, изпълнен с топлина, любов, внимание и уважение.



Тичайте, крачете. Докато децата растат, предизвикателствата пред родителите са големи, но носят удовлетворение.

Какво е Монтесори?

Преди сто години една млада италианка създава нов подход за възпитание и обучение, основан на насърчаване и уважение.

Мария Монтесори е родена през 1870 г. в Италия – страна, която по това време е особено консервативна в отношението си към жените. Въпреки множеството препятствия Монтесори става първата италианка лекар. Започва да преподава в медицинския факултет на Римския университет и благодарение на безплатните клиники на университета влиза често в контакт с деца от бедни семейства. В процеса на работата си тя се убеждава, че всеки се ражда с удивителен човешки потенциал, който може да се развие само ако възрастните му осигурят подходящите стимули през първите няколко години от живота.

В желанието си да докаже своята теза, през 1907 г. Монтесори поема надзора над център за целодневни грижи за деца от работнически семейства. Разположена в един от най-западналите квартали на Рим, този център става нейната първа Casa dei bambini (Къща на децата). Условиата са ужасни и много от постъпващите възпитаници са агресивни, нетърпеливи и несвикнали на ред.

Отначало Монтесори научава по-големите да помагат в изпълнението на ежедневни задачи. За нейно удивление три- и четиригодишните показват истинско задоволство от усвояването на практически умения за ежедневния живот. Скоро тези деца започват да се грижат за училището и да помагат в приготвянето и сервирането на храната, а също и в поддържането на безупречна чистота. От бясно тичащи по улиците хлапета те постепенно се превръщат в образец на вежливостта и добрите маниери.

Детски свят

Монтезори е съзнавала, че малките деца се чувстват потиснати, когато всичко около тях е с размерите за големи, затова поръчва да бъдат изработени миниатюрни кани и купи и също намира ножове, които децата да могат да държат лесно в ръка. Наема дърводелци да направят детски маси и столове, които да са достатъчно леки, така че всяко дете да може да ги мести самò. Децата обожавали да сядат на земята, затова тя им набавя малки килимчета, за да определят границите на работното си място, и те скоро се научават да ги заобикалят, без да прекъсват работата на другарчетата си.

След като прекарва безброй часове в наблюдение на децата и контакт с тях, Монтезори стига до заключението, че те преминават през няколко етапа на развитие (вж. с. 14–17), за всеки от които са характерни различни наклонности, интереси и начин на мислене. Тя установява, че децата си имат своя логика на всеки етап от развитието, а също и определени предпочитания за занимания и естествени тенденции в поведението.

Наблюдава ги как реагират на спокойна и подредена среда, в която всяко нещо си има определено място. Следи как се научават да контролират движенията си и забелязва колко им е неприятно, когато спокойствието бъде нарушено, ако някой се спъне или изпусне предмет. Дава им възможността да развият чувството си за самостоятелност и вижда как самоуважението и самоувереността им растат, докато ги учи и насърчава да вършат всичко сами.

Международно признание

Първата Къща на децата получава незабавно одобрение и предизвиква интерес по цял свят. Като учен с международно признание Монтезори се ползва с рядко доверие и привлича вниманието на политици, общественици, учени, синдикалисти, собственици на фабрики, учители и майки. Тя прекратява медицинската си практика и отдава цялата си енергия на това да дава напътствия на възникващите учебни заведения по нейния метод по цял свят. Неуморен застъпник за правата и интелектуалния потенциал на всички деца, тя продължава научните си изследвания до смъртта си през 1952 г.

Работата на Монтезори е жива и до днес. Нейният системен подход позволява да бъде възпроизведен и поддържан в почти всякакви условия. Някои хора са привлечени от спокойното и отговорно поведение, което проявяват тези ученици, и се радват на тяхната любов към ученето. Други приветстват свободата, спонтанността и независимостта, които Монтезори дава на малките деца.



Ново начало. Младата италианска лекарка Мария Монтезори създава нов подход за възпитание и обучение на децата.

ОСНОВНА
ИДЕЯ



Чувствителни периоди за учене

Децата преминават през „чувствителни периоди“¹, когато им се удава най-добре да учат, и някои от тези благоприятни предпоставки не се повтарят никога повече.

„Когато преминават през чувствителен период, децата са заинтеригувани от определени елементи на своята среда.“

Монтесори установява, че децата преминават през етапи на интелектуален интерес и любопитство, наречени от нея „чувствителни периоди“, през които започват да ги привличат определени елементи на тяхната среда и те ги „попиват“. Важно е да разберем този процес, защото всеки етап представлява възможност, която, ако не бъде пропусната, може да окаже огромно въздействие върху развитието.

Монтесори набелязва няколко различни чувствителни периода, които възникват от раждането до края на шестата година (вж. с. 16–17). Всеки от тях е свързан с предразположеност, която кара децата да придобиват конкретни качества. Например през първите няколко години от живота си те са в чувствителния период за усвояване на език. Обръщат голямо внимание на това какво казваме и как го казваме и преди да се усетим, вече говорят на нашия език със сходен на нашия акцент.

Когато родителите и учителите си дават сметка за чувствителните периоди, през които децата преминават, и се възползват от тях, те могат да им оказват по-ефективна подкрепа в ученето и развитието.

Всеки чувствителен период е особен вид стремеж, който мотивира малките да се съсредоточават неотклонно върху някаква особеност на средата си ден след ден, без да се уморяват или отегчават. Очевидно става дума за биологичен механизъм, който е заложен в децата и който им помага да развият уменията и заложбите, които са

¹ На англ. ез. sensitive periods. На бълг. ез. се среща още като „сензитивни периоди“ – Бел. ред.

неизменна част от човешкото ни наследство. Неизбежно при всяко дете чувствителните периоди започват и завършват по различно време, затова трябва да ги наблюдаваме внимателно и да откликваме на индивидуалните особености. Помнете, че ученето на вашето малко дете през тези ранни етапи е основата, върху която ще се изгради много от това, което ще последва.

Ограничена възможност

Когато преминават през чувствителен период, децата могат да усвоят нови знания, нови умения или да развият определени умствени способности без усилие и почти несъзнателно. Чувствителните периоди обаче са преходни състояния. Веднъж след като усвоят уменията или идеята, от която са погълнати, чувствителният период като че ли изчезва, така че ако децата не бъдат изложени на подходящите преживявания и стимули в подходящия момент, възможността за учене преминава. Все още е възможно уменията да бъдат овладени, но вече ще бъдат необходими години усилен труд и упражнения. Ето защо например за две- тригодишните, които са в чувствителния период за изучаване на език, е относително лесно да научат един или повече от един език, докато за преобладаващата част от нас, възрастните, това е много по-трудно.



Време за учене. Когато им бъде предложен подходящият стимул в подходящия момент, децата могат да учат почти несъзнателно.

Чувствителни периоди (от раждането до шестата година на детето)



Движение (от раждането до първата година на детето). Неконтролираните движения на вашето бебе стават координирани и целенасочени; то се научава да хваща, да пипа, да се обръща, да пази равновесие, да пълзи и да ходи.



Език (от раждането до шестата година на детето). Започва с упражняване на гукането и отделни звуци, след което бърборенето преминава в думи, фрази и изречения.



Малки предмети (от първата до четвъртата година на детето). С развитието на все по-умела и точна координация между окото и ръката вашето дете ще обожава малките предмети и дребните детайли.



Ред (от втората до четвъртата година на детето). Всичко трябва да бъде на мястото си. На този етап вашето дете страстно обича рутината и всичко да се прави последователно по един и същ начин.



Музика (от втората до шестата година на детето). Когато музиката е част от неговото ежедневие, вашето дете показва спонтанен интерес към развитието на гласовите си възможности, на усета си за ритъм и за мелодия.



Тоалетна (от 18 месеца до третата година на детето). Нервната система на детето става по-развита и интегрирана и то се научава да контролира отделителните си функции.



Вежливост и добри маниери (от втората до шестата година на детето). Вашето дете изпитва удоволствие от това да пограждава на любезното и внимателно отношение, което води до превръщането на тези качества във втора природа за него.



Сетива (от втората до шестата година на детето). Целенасоченото развитие на сетивата започва от раждането, но от втората година вашето дете ще бъде очаровано от това да експериментира със сензорните възприятия (вкус, звук, докосване и мирис).



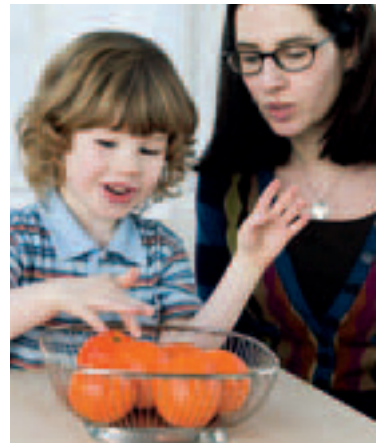
Писане (от третата до четвъртата година на детето). Монтесори открива, че писането предхожда четенето и започва с опити за възпроизвеждане на букви и цифри на хартия с молив.



Четене (от третата до петата година на детето). Децата проявяват спонтанен интерес към символите и звуковете, които те представляват, и скоро започват да разчитат думите звук по звук.



Пространствени отношения (от четвъртата до шестата година на детето). Вашето дете развива усета си за пространствените отношения и започва все по-умело да реди сложни пъзели.



Математика (от четвъртата до шестата година на детето). Монтесори открива начин математиката да бъде поднесена на децата чрез практически опит през чувствителния период за числа и количества.

От самото Начало

Бебетата се раждат любопитни, находчиви и интелигентни. Наред с основните грижи, които полагате за детето си, обогатете неговия свят, като му помогнете да развие целия си потенциал.



„Попиващи“ мозъци¹. От момента на раждането си децата възприемат и реагират на всички елементи на своята среда.

Въпреки че бебетата се различават значително от възрастните в много отношения, всяко от тях е цялостно и завършено човешко същество, което присъства в стаята редом с нас; то попива всеки образ, звук, мирис и докосване, с които се сблъсква, и ги запечатва в най-дълбоката си памет. Когато като родители действително разберем това, ние ставаме по-съзнателни за въздействието на всичко, което правим и казваме или до което позволяваме на децата да се докоснат от момента на тяхното раждане, през първите дни, месеци и години от живота им.

Нежност при раждането

Имаше време, преди не толкова много години, когато бебетата се израждаха в операционни зали в болниците. След девет месеца прекарани в топлата, уютна тъмнина на майчината утроба, където са се носели и са чували само приглушени звуци, бебетата преживяваха травмата на раждането и се озоваваха в ярко осветена, шумна и студена стая, държани грубо. Днес ни е трудно да си представим новороденото да виси, хванато за крака от лекаря, който го шляпва по дупето, за да го накара да диша, но някога това беше обичайната практика. После, вместо да дадат на майката и на бебето да се запознаят и да си починат, следваше бързо прерязване на пъпната връв и бебето биваше отнасяно в друго помещение, за да бъде претеглено и измито.

¹ На англ. ез. absorbent minds – Бел.ред.



Чудно пътешествие. Всяко постижение по пътя на физическото развитие на вашето бебе е предизвикано от нуждата от нови преживявания.

„Бebetата са цялостни и завършени човешки същества... те попиват всеки образ, звук, мирис и докосване, с които се сблъскват.“

Днес, благодарение отчасти на влиянието на Монтесори, при раждането помагат по-състрадателни здравни работници. Съвременните родилни центрове и болници използват затъмнени и затоплени помещения, може да бъде пусната успокояваща музика и всички говорят тихо. След раждането новороденото се поставя върху корема на майката да си почине и да се привърже към нея, преди да бъде измито, претеглено и прегледано. Освен в редки спешни случаи по медицински причини, всичко се върши без бързане.

Създаване на връзка с новороденото

През първите няколко часа след раждането съществува чувствителен период, през който бебетата изграждат особено тясна връзка с родителите си. Според д-р Силвана Монтанаро от Центъра за подпомагане на семейства с бебета в Рим към Международната асоциация „Монтесори“ (AMI), „научните изследвания показват, че начинът, по който майката прекарва времето с бебето си през първите дни след раждането, повлиява силно на това в каква степен и колко добре тя ще се грижи за детето си“.

„През първите няколко часа след раждането съществува чувствителен период, през който бебетата изграждат особено тясна връзка с родителите си.“

Тази връзка започва с физическия контакт, който бебето преживява, когато родителите го гушкат и докосват, и скоро се превръща в емоционалната връзка, на която се радваме във всички здрави отношения между родители и деца. Тя е двупосочна. Бебето се чувства в безопасност в ръцете на родителите си и си създава силна трайна представа за техните лица, миризмата и звученето на гласовете; по същия начин родителите обикновено се влюбват до уши в своето дете, което им помага да издържат през първите месеци, когато са лишени от сън и свикват с новите си задължения.

Родителите трябва да се редуват да държат новороденото и да го галят, за да развият и двамата тясна връзка с него. Сложете бебето на скута си и го галете нежно или го притиснете към голите си гърди, за да почувствате и двамата топлината от допира на кожата.

Почти всички бебета, особено преждевременно родените или тези, които са изправени пред някакво медицинско предизвикателство, реагират много добре на лек масаж. Той кара бебето да се отпусне и задълбочава процеса по изграждане на вашата връзка. Известно е също, че масажът допринася за по-спокойния сън и по-доброто храносмилане. Има много книги и видеозаписи, които показват и обясняват как да масажирате бебето си.

Утешаване и успокояване

Бебетата се радват, когато възрастните им говорят по бебешки – гукането, песните, преправянето на гласа привличат вниманието им. И, разбира се, е всепризнато, че речитирането на детски стихчета и залъгалки, пеенето на приспивни песни и четенето на глас, докато се поклащате леко на люлеещия се стол, са най-добрите начини да успокоите плачещото бебе.

Някои бебета се стряскат и плачат лесно, докато други заспиват трудно или са необикновено чувствителни на допир, светлина или звук. Не се притеснявайте, ако вашето бебе реагира по този начин или ако ви се струва, че си извърща главата настрана, когато му говорите или пеете. Просто продължавайте да работите върху вашата връзка – докосвайте го нежно, говорете му тихо, старайте се да не вдигате шум около него и поддържайте меко осветление. С времето бебето ще се приспособи към околната среда и ще свикне с този странен нов свят, в който е било изтласкано.



Масажиране на бебето. Лекият масаж помага на бебето да се отпусне и задълбочава вашата връзка.



Няма по-добро от кърмата.
Широко е прието, че кърмата е най-добрата храна за бебето.

Най-добрата храна

Рекламата и популярността на изкуствените млека през 60-те години на ХХ век превърнаха кърменето в старомодна отживелица на много места по света и тази нагласа се запази няколко десетилетия. Сега, благодарение на по-доброто разбиране за ползите от майчино мляко и на кампаниите на групи като La Lèche League, кърменето отново е признато за най-добрия източник на хранителни вещества за бебето и се практикува по-широко от всякога. Световната здравна организация към Организацията на обединените нации препоръчва майките да бъдат „информирани за преимуществата на кърменето и за това, че то е най-добрият избор“.

Бих насърчил всяка майка, която може да кърми, да го прави. Майчино мляко има много преимущества – лесно се смила, осигурява идеалните хранителни съставки и съдържа антитела, които помагат за защитата на новороденото от инфекции и болести. Не по-малко важно е и това, че процесът на кърмене укрепва връзката между майката и детето. Татковците също могат да заздравят връзката си с бебето, като му дават да пие изцедена кърма от биберон. Ако не можете да кърмите, подсилвайте връзката си, като гушкате бебето; гледайте го в очите и му говорете спокойно, докато го храните с биберона.



Рег е на таткото. Да предлагат биберон с изцедена кърма означава татковците да не бъдат изключени от ритуала на храненето.



В допир с кожата му

Бebешката кожа е невероятно чувствителна. Пелените и дрехите трябва да са само от най-фин естествен памук или друга естествена материя, за да не дразнят кожата. Избирайте качествените дрехи и избягвайте фамозните труфила от изкуствена материя. Винаги поставяйте удобството на детето на първо място, вместо да му обличате нещо, което намирате, че му стои сладко.

Друг проблем с кожните раздразнения е свързан с това, че някои бeбета си чешат лицето през първите месеци, защото по този начин опознават тялото си. Изрязвайте редовно ноктите на ръцете му, вместо да ги покривате, за да не му пречат да се изучава. По-късно то ще започне да изучава с удоволствие и краката си, така че изрязвайте и ноктите на краката.

Много бeбета обичат от време на време да бъдат повивани плътно, защото така се чувстват уютно. Все пак, докато детето расте и се опитва да се обръща, да пълзи, да се издърпва на крака и накрая да ходи, най-добре е да оставяте краката и ръцете му свободни, когато сте си въкъщи, за да може да се движи и да изследва света безпрепятствено.

Бebешкото облекло.

Дрехите на бeбето трябва да са от естествена материя, за да не гразнят кожата.

Изборът на пелени

Силно препоръчвам на родителите да използват меки памучни пелени още от раждането вместо тези за еднократна употреба, които сега са



Откажете се от еднократните пелени.

Меките памучни пелени са по-нежни за кожата на Вашето бебе.

толкова масови. Предлагам три довода в полза на този избор, които натежават над допълнителните усилия по прането или разходите за обществена пералня: първо, от масовото използване на пелени за еднократна употреба са се натрупали планини от бавно разграждащи се боклуци и необработени отпадъци в сметищата на всеки град; второ, естественият памук дразни по-малко бебешката кожа и, накрая, бебетата с памучни пелени усещат по-добре, когато са мокри, и се научават да разпознават кога пишкат. Това разпознаване е важно, щом детето достигне в развитието си до момента да използва тоалетната (вж. с. 90 – 91).

Нуждата от сън

Бebetата спят много. Подобно на възрастните, те се нуждаят от съня, за да отпочинат телата им и да могат мозъците им да преработят и интегрират сетивните възприятия и преживявания от деня. Сънят е от основно значение както за физическото благосъстояние, така и за психическото здраве на бебето. Бебетата често заспиват, когато са изморени или са претрупани със сетивни възприятия. Доскоро вашето бебе е живяло в утробата ви – един топъл, удобен, много слабо осветен свят, изпълнен единствено с приглушени звуци и без никакви остри ръбове. Сега светът му е изпълнен с ярки светлини, силни шумове, неочаквано движение и странни неща, които го докосват по кожата. Неизбежно понякога всичко това му идва в повече, бебето „изключва“ и заспива.

Детето няма нужда да бъде държано на ръце, за да заспи. То обаче може да поиска да усеща, че сте наблизо. Бихте могли да поставите за него голяма пухкава постелка или специален малък матрак на пода във всяка стая, в която семейството се събира редовно. Така бебето ще може да участва във всичко. То ще бъде спокойно, че е близо до вас, че чува гласовете ви и вижда движение наоколо си. Може да гледа и да слуша, след което, като се умори, да се унесе в сън.

„Никога не бъдете заспало бебе“, гласи старата поговорка, предавана от поколения майки на дъщери, и в това има логика! Оставете бебето да спи. Избягвайте да го местите рязко, когато е заспало, намалете светлината и говорете по-тихо около него.



Заедно. Докато лежи на меката постелка, бебето се чувства част от семейните занимания и същевременно може да заспи, когато усети, че е изморено.