





**ДРЫГА СВЕТЛАНА  
КРЫСАНОВА ТАТЬЯНА**

# **ДЕТСКОЕ ВРЕМЯ**

## **РАННЕЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА С ГОДА ДО 3 ЛЕТ**

**Пособие для родителей**

Издательство АСТ  
Москва  
2025

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Д76

Иллюстрации отрисованы *Сасыковой Дарьей, Стаскевич Анастасией*

**Дрыга, Светлана.**

Д76 Детское время. Раннее развитие ребенка с года до 3 лет / Дрыга Светлана, Крысанова Татьяна. – Москва : Издательство АСТ, 2025. – 176 с. : ил. – (Дети. Развитие и воспитание).

ISBN 978-5-17-166130-4

Период с года до 3 лет — это не просто время первых шагов и слов малыша. Это важнейший этап, который закладывает основы всей дальнейшей жизни человека.

Светлана и Татьяна, любящие мамы, опираясь на собственный опыт и проверенные научные данные, описывают все этапы раннего развития ребенка простым языком, без сложных терминов и определений. В книге нет глоссария, но есть список рекомендованной литературы.

Авторы предлагают родителям практическое пособие с играми. Посмотрите сами, в каждой главе есть раздел «Практика», где указаны минуты на выполнение упражнений. Это и есть то самое качественное «детское время».

Книга написана и отрисована живыми людьми, без какой-либо помощи искусственного интеллекта. Выверенные иллюстрации являются ее особенностью. Рисунков очень много, чтобы при желании можно было вместе с малышом изучать окружающий его мир.

Книга пронизана заботой о ребенке и может стать настоящей инструкцией для родителей.

Это отличный подарок для любой мамы!

**УДК 159.922.7**

**ББК 88.8**

ISBN 978-5-17-166130-4

© Дрыга С., Крысанова Т., текст

© Сасыкова Д., Стаскевич А., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Вступление .....                         | 7   |
| Вместо предисловия .....                 | 13  |
| Глава 1. ТЕЛО .....                      | 17  |
| Глава 2. РЕЖИМ И СОН .....               | 35  |
| Глава 3. ПИТАНИЕ .....                   | 49  |
| Глава 4. УМ .....                        | 67  |
| Глава 5. ЭМОЦИИ .....                    | 77  |
| Глава 6. ОБЩЕНИЕ И РЕЧЬ .....            | 89  |
| Глава 7. Я САМ .....                     | 99  |
| Глава 8. ГРАНИЦЫ .....                   | 113 |
| Глава 9. ПОВЕДЕНИЕ .....                 | 125 |
| Глава 10. ВМЕСТЕ .....                   | 137 |
| Глава 11. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК... .. | 145 |
| Глава 12. ПРО МАМУ .....                 | 157 |
| Заключение .....                         | 162 |
| Благодарность .....                      | 163 |
| Об авторах .....                         | 164 |
| Рекомендованная литература .....         | 166 |
| Отзывы .....                             | 170 |



# ВСТУПЛЕНИЕ

---



У этой книги два автора — две мамы, и они захотели и решили поделиться опытом материнства с разных сторон. Светлана — через потерю своей матери и осмысление ценности и роли материнства. Татьяна — через работу детским клиническим психологом. Каждую из них волновал один вопрос: почему столько усилий современных родителей пропадает даром? Почему мы тратим время, нервы, деньги, а результат бывает так мал или совсем не тот. Зависит ли это от незнания этапов развития ребенка?

Священность отношений матери и малыша отражена во всех мировых религиях. Именно мама передает ребенку ощущение мира как безопасного. С мамой малыш впервые испытывает счастье и радость. Мама дает крылья и уверенность в своих силах. Этим чувством, полученными знаниями и опытом Светлана захотела поделиться, веря, что это обязательно кому-то поможет.

Светлана потеряла маму за 13 лет до своего материнства. И поэтому с особым вниманием наблюдала за отношениями мам и детей, бабушек и внуков. Она понимала, что ей некому будет помочь, подсказать и разделить радость, когда родится ребенок. Она размышляла, как часто дети не ценят матерей. А матери не осознают быстротечности времени и важности каждого дня и года взросления ребенка.

Светлана долго хотела и планировала беременность. При диагнозе, что все здоровы, 10 лет ничего не получалось. Она перепробовала, наверно, все: свя-



тые места, молитвы, медитации, пиявок, несколько ЭКО и инсеминацию. Это был очень сложный путь. И в итоге в 41 год у неё родилась дочка, и началось осознанное материнство.

Татьяна за 15 лет работы с мамами и их малышами собрала впечатляющую статистику: она узнала, с какими проблемами сталкиваются родители, какие решения они принимают в вопросах воспитания и развития. И почему, порой, вместо голоса сердца они прислушиваются к противоречивым советам других. Воспитывая троих детей, Татьяна видела многие ситуации изнутри. И желание помочь, а главное — дать уверенность в своих силах тем, кому это так нужно в родительстве, подтолкнуло ее к мыслям о создании книги.

Когда авторы встретились, то долго не могли наговориться: и с профессиональной, и с житейской стороны накопилось много впечатлений и вопросов.

Как правильно распорядиться тем недолгим временем, которое называют ранним детством? Как разумно тратить энергию и силы, чтобы сделать время с малышом ценным и приятным? Ответы на эти вопросы легли в основу книги, наполненной заботой, поддержкой и практическими советами.

Объединив свои усилия, экспертизу и душевный подход, авторы старались найти тот самый «зеленый коридор» что можно и чего нельзя в вопросах воспитания и развития детей с года до 3 лет. Как не упустить это время и не давать лишнего, не по возрасту.

Авторы искренне верят, что эта книга станет для вас доброй помощницей и удобной шпаргалкой. Пусть она поможет вам обрести опору в родительстве и воспитании вашего ребенка!



Время. Тысячелетиями об этом явлении размышляли, говорили и писали. Его исследовали и изучали. Его пытались объяснить, приручить и обуздать. Но до сих пор время остается невозвратным ресурсом человека. Самые счастливые или самые горькие минуты — эти моменты уходят. Прямо сейчас. А их следы продолжают жить в нас.

Время участвует абсолютно во всех процессах нашей жизни. Не является исключением и воспитание детей. Детство и родительство пронизаны временем в самых разных смыслах этого слова. И большинство трудностей, с которыми сталкиваются дети и их родители, так или иначе имеют отношение именно ко времени. Какое?

Например, протесты, яркое непослушание, ревность. Как часто в таких ситуациях мы слышим от друзей, родных или специалистов фразу: «Ребенку просто не хватает твоего внимания!» Но что конкретно стоит за этим «вниманием»? Нередко это именно ВРЕМЯ. Совместное с мамой или папой время, в котором ребенок так нуждается! И которое бывает так непросто найти родителю в бешеном ритме современного мира.

Или бесконечные утренние конфликты с малышом из-за его нерасторопности и неспособности вовремя собраться в садик. Мы суетимся и торопимся, испытывая привычное раздражение, а ребенок сидит с одним надетым носком и мило играет, вовсе не переживая, что опоздает к завтраку. Что стоит за этим безразличным отношением детей к опозданиям? Это тоже ВРЕМЯ. Время, которое по-разному воспринимается ребенком и взрослым.



Вспомните свои бессонные тихие часы в детском саду или Рождественский сочельник. О, эти часы тянулись целую вечность! Для нас. А для наших воспитателей или родителей они пролетали как один миг. Теперь мы выросли и чувствуем, что время крутит свое колесо все быстрее и быстрее. Но для наших детей это пока не так.

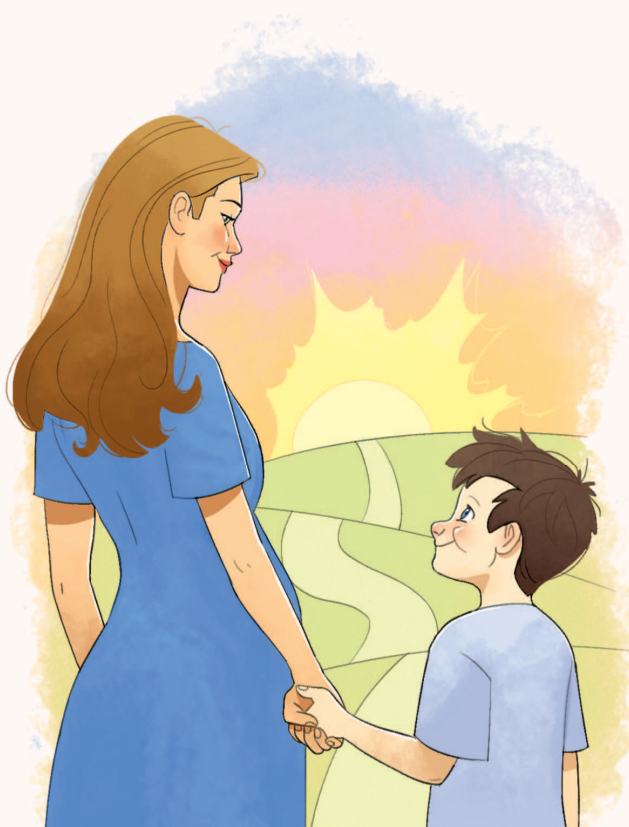
К слову, о наших детских воспоминаниях. Возвращаясь к своему опыту и своим переживаниям, нам бывает проще понять, что чувствует ребенок, почему ему трудно. Поэтому в основе родительской эмпатии — способности почувствовать и понять переживания ребенка — отчасти тоже лежит именно ВРЕМЯ.

Любопытным является тот факт, что ДЕТСТВО как значимый период в жизни человека изучается всего чуть более 100 лет. Например, тем же математике или астрономии более 2500 лет. Вместе с Дарвином и Фрейдом, положившим начало развитию научного интереса к периоду детства, в эту сторону стали смотреть ведущие философы, психиатры, педагоги, психологи. Поэтому, несмотря на обилие полученных знаний о том, как родители, среда и особенности самого ребенка влияют на его будущее, еще остается много белых пятен.

Но кое-что мы уже точно знаем. Чем и хотим поделиться с вами.

Эта книга о воспитании и развитии, о том, как быть заботливым по отношению не только к ребенку, но и к себе. А еще она о том, что мы все — разные мамы: имеющие помощь бабушек, дедушек, близких родственников или нянь, работающие или занимающиеся ведением хозяйства дома, из больших городов и маленьких поселков. Но всех нас объединяет одно: это время, которого, кажется, никогда не хватает.

Какой бы ни была наша занятость, так важно, чтобы минуты и часы, которые ребенок проводит с нами в детстве, потом вспоминались ему как СЧАСТЛИВЫЕ. Это правда бесценный дар, который мы можем дать нашим детям. А они, в свою очередь, бережно передадут его своим детям.



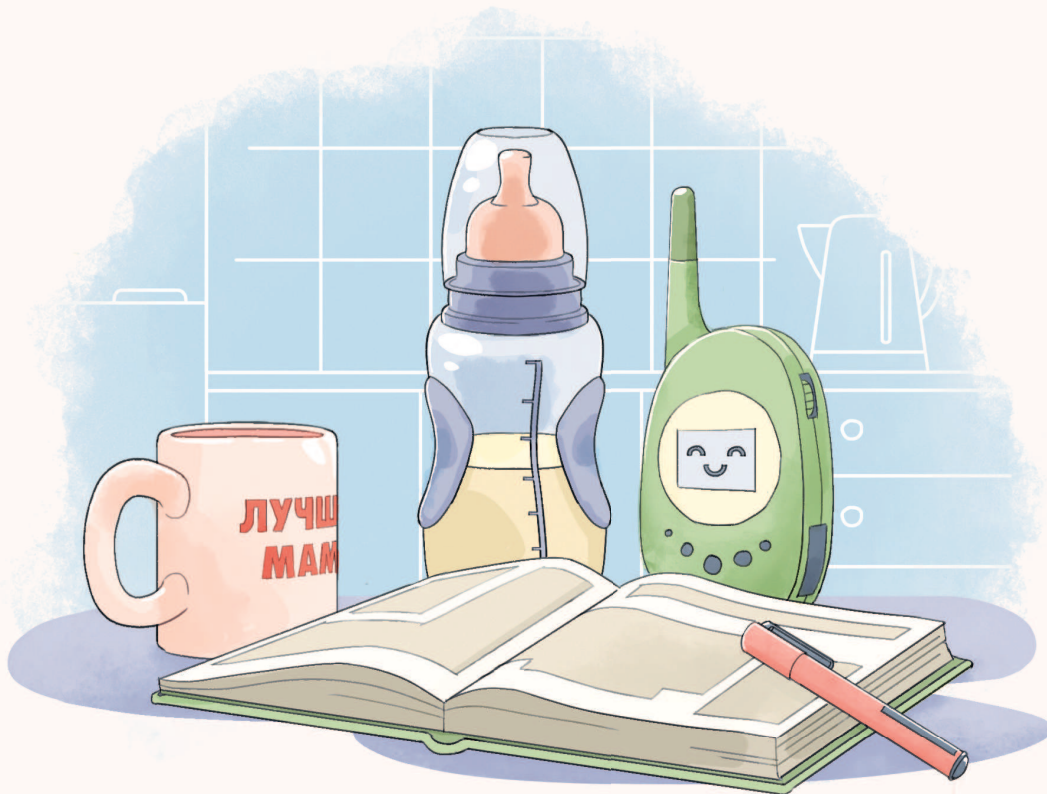
Размышляя о том, как сделать это совместное время по-настоящему радостным, мы открыли один простой секрет: оно должно наполняться занятиями, интересными не только ребенку, но и родителю. Тогда выделение этих 5–10–20 минут перестанет вызывать такое напряжение. Больше не будет нужды в жестком планировании и попытках «впихнуть невпихуемое». Больше не будет насилия над собой и «развивающих занятий», от которых вам становится скучно. Это время станет вашим способом слышать ребенка и, откровенно говоря, самих себя. А еще эти минуты вместе сильно изменят ваши взаимоотношения с ребенком. И покажут вам, что можно быть хорошей мамой или классным папой ЛЕГКО И РАССЛАБЛЕННО, не упуская самого важного и не перегибая палку. Вот о чем эта книга.

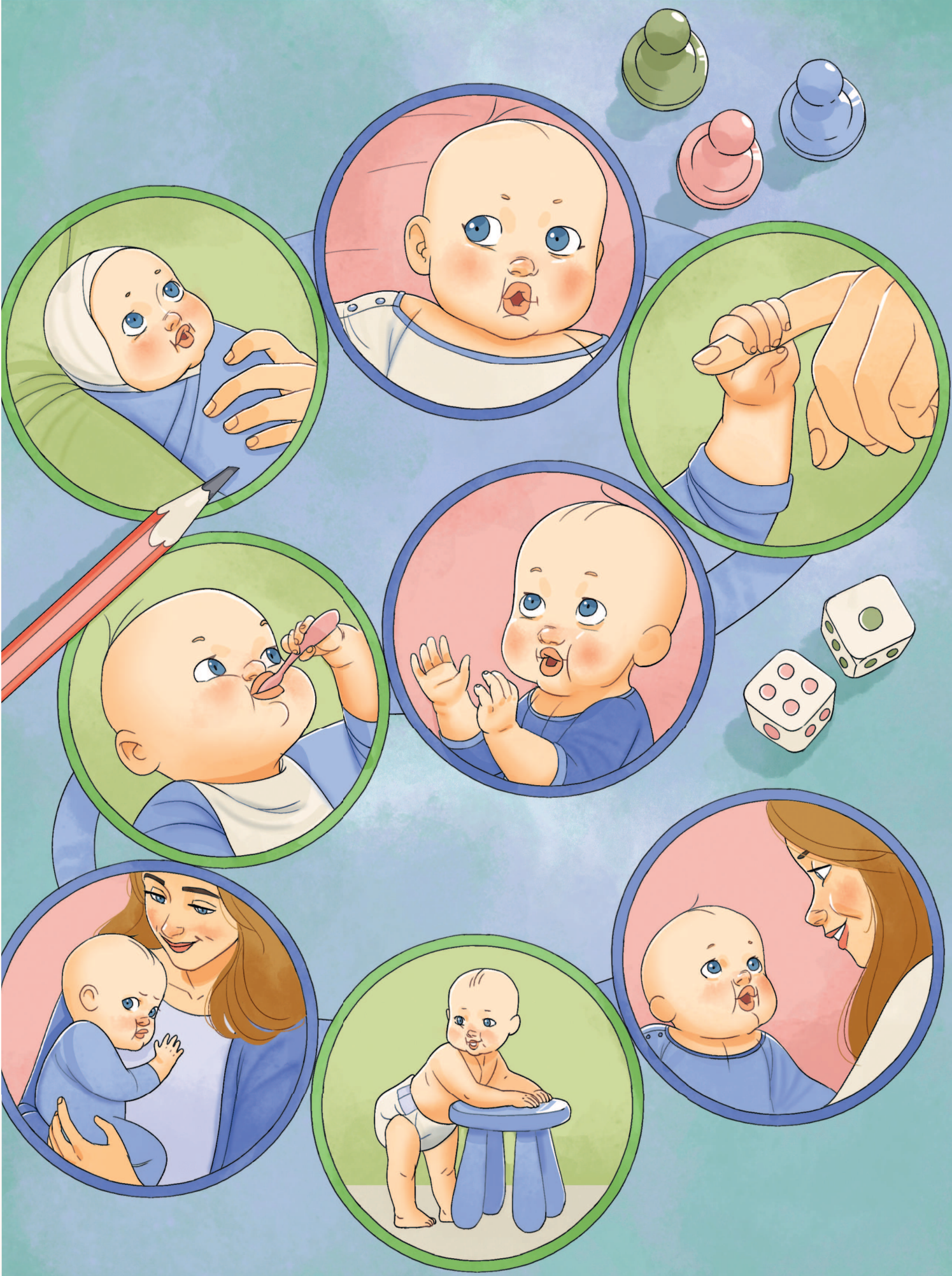
Теперь давайте посмотрим, как она устроена, чтобы вы могли пользоваться ей с максимальным удобством. Итак, мы разделили самые важные темы в воспитании и развитии ребенка от года до 3 лет в отдельные главы. В каждой главе вы найдете минимально необходимую теоретическую часть. Мы уделили особое внимание языку, чтобы сложные вещи объяснить доступно и понятно и вам не пришлось лазать по словарям, разбираясь, что такое фрустрация, эго-

центризм или неконгруэнтность. А еще мы добавили разделы «Важно!» и «Интересно!», в которые вынесены разные любопытные факты и информация, полезная для любого родителя.

Помимо теории, в каждой главе мы подобрали для вас практическую часть: идеи, упражнения, примеры и игры, для которых не нужны сложные приспособления или дорогие материалы. Все предложенное очень легко реализуется дома. Честное слово! А если идея оказалась вам близка, на основе наших практических предложений вы можете и сами придумать занятия для совместного времяпрепровождения.

Книга с любовью и большим вниманием иллюстрировалась так, чтобы все члены вашей семьи — и взрослые, и дети — могли найти в ней что-то интересное для себя. Возможно, именно иллюстрации станут той общей точкой, в которой вы с малышом найдете что-то любопытное для обсуждения. Желаем полезного чтения и ярких впечатлений!





# ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

---

Книга, которую вы держите в руках, посвящена особенному периоду в жизни ребенка — с года до 3 лет. Почему? Про первый год жизни малыша и обо всех премудростях ухода за младенцем написано много замечательных книг. Про дошкольные годы и особенности детей старше 3 лет — еще больше. А вот периоду раннего детства уделено незаслуженно мало внимания, хотя это очень значимый этап в развитии маленького человека. Здесь закладываются важнейшие основы физического, умственного и эмоционального развития, а также фундамент дальнейшего здоровья и психологического благополучия.

И все же для тех, кто хочет вспомнить о главных событиях первого года, мы подготовили небольшой экскурс: с чем вы и ваш малыш уже справились и как вы подходите к рубежу первого года. А если воспоминания свежи, вы можете смело перелистнуть и приступить к чтению основного материала.

## ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ В 7 ГЛАВНЫХ СОБЫТИЯХ

Время, которое проходит от рождения ребенка до его первой годовщины, несет за собой невероятные изменения. Они происходят очень быстро, и нет ничего удивительного, что мы стремимся праздновать каждый прожитый месяц. Из маленького и беспомощного существа ребенок становится крепким, подвижным, осваивает речь и мир вокруг.

Вот 7 основных изменений, которые становятся под силу малышу.

### СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

Уже в первый месяц ребенок способен удерживать внимание на том, что его заинтересовало. В этом ему помогает зрительное или слуховое сосредоточение — он может долго смотреть на что-то или прислушиваться к источнику звука. Запоминать внешние различия между людьми и предметами. По данным некоторых исследований, малыш начинает отличать мамино лицо от чужого уже через несколько дней после рождения. Но только если ее лицо расположено

в 30 см от его глаз. Это как раз то расстояние, которое получается, если малыш находится у материнской груди. Затем зрение становится все острее, а количество цветов, которые различает ребенок, увеличивается.

Также интенсивно на первом году развивается слух, что позволяет малышу эффективно изучать окружающий мир.

### Я С МАМОЙ

В 2 месяца малыш выделяет себя и маму среди остальных людей. В 3, увидев маму, он узнает ее и заметно оживляется: двигает ручками и ножками, улыбается и издает звуки, призывая ее к общению. К полугоду он отлично улавливает интонацию и выражение лица мамы, реагирует на мамино недовольство, спокойствие, радость, испуг. Тесное общение с мамой — через прикосновения, пребывание на руках, голос — является самым важным занятием ребенка первых 6 месяцев жизни. В этом общении он убеждается в безопасности и предсказуемости мира<sup>[1]</sup>.

### ЗАПУСК РЕЧИ

Первые звуки малыша — угуканье, гуление 3 месяцев и лепет — редко называют первыми шагами к освоению навыка речи, но на самом деле это именно они. Позднее, к концу года, к ним добавится звукоподражание<sup>[2]</sup>.

### ПИТАНИЕ

Примерно в полгода ребенок начинает интересоваться едой, а спустя еще полгода в его рационе, кроме молока или смеси, уже могут быть и некоторые блюда со взрослого стола. Неисключено, что есть он их будет своей ложкой!

### СВОИ И ЧУЖИЕ

Малыш растет, его психика развивается, и с 7—8 месяцев он уже делит людей во круг на своих и чужих, которых на всякий случай лучше опасаться. Поэтому визиты к педиатру становятся все чувствительнее, как и отлучки мамы. Этот страх незнакомцев у разных детей может варьироваться от легкой настороженности до яркого ужаса. И длится он от пары месяцев до 1,5—2 лет. Особенно чувствительные дети могут испытывать напряжение при посторонних людях вплоть до 3 лет. Это важный страх — малыш расширяет круг взрослых, проживая и преодолевая его<sup>[3]</sup>.

### МОТОРНЫЕ НАВЫКИ

Встал на четвереньки, сел, пополз, пошел, а то и забрался на табуретку — развитие двигательной моторики в период с 6 до 12 месяцев идет так быстро, только успевай ловить момент. К концу года малыш уже ловко хватает и передвигает предметы. Помимо этого, он отлично бросает, разбирает игрушки и маневрирует между ними.

## ОБЩЕНИЕ

Ребенок годовалого возраста еще не разговаривает, но прекрасно общается с мамой, папой и близким кругом взрослых. Он всматривается в мимику и считывает эмоции, различает интонации, понимает обращенную к нему речь и реагирует на нее. Он может выражать простые просьбы, высказывать недовольство, проявлять нежность и интуитивно сочувствовать.

## ЧТО САМОЕ ВАЖНОЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ МАЛЫША?

### УДОВЛЕТВОРЯТЬ ПОТРЕБНОСТИ ПО МЕРЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

И в вопросах «носить или не носить», «кормить или не кормить», «бежать на плач или подождать» доверять себе, а не соседке, бабушке или педиатру. Если чувствуете, что именно ваш, а не чей-то ребенок нуждается в том, чтобы его носили на руках, — носите. Избаловать заботой и любовью в этом возрасте, как и в любом другом, невозможно.

### ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ ОТДЫХАТЬ

Начиная с 4—5 месяцев очень важно давать себе возможность восстанавливаться и отдыхать, выходить из дома, видеться с друзьями, заниматься тем, что приносит вам радость. Заботясь о себе, вы заботитесь и о ребенке — отдохнувшая и полная сил мама сможет дать ему гораздо больше.

### НЕ ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ И СОВМЕСТНОМ СНЕ

Любая хорошая идея может принести больше вреда, чем пользы при радикальном подходе. Привязанность ребенка ко взрослому формируется в процессе взаимодействия с малышом, ухода за ним. Не за счет кормления или сна, а за счет чувствительности матери и ее отзывчивости к состоянию ребенка возникают доверие и крепкая связь<sup>[4]</sup>.

