

Руководство для родителей по самооценке
уровня развития ребёнка от 0 до 3 лет

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ МОЕГО РЕБЕНКА



Подготовлено на основе международных педиатрических и психологических стандартов наблюдения за развитием - CDC (Centers for Disease Control and Prevention, США) и ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения).

СОДЕРЖАНИЕ

Почему важно наблюдать за развитием ребенка	3
Основные сферы развития ребенка до 3 лет.....	5
Как пользоваться чек-листами.....	8
Что важно знать.....	10
Чек-листы развития ребенка.....	11
Когда обращаться к специалистам.....	21

ПОЧЕМУ ВАЖНО НАБЛЮДАТЬ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЕНКА

То, как ваш ребенок играет, учится, говорит, действует и двигается, - это важные подсказки о его развитии.

Регулярное наблюдение за поведением ребенка поможет вам понять, как малыш растет, какие навыки он осваивает, а также вовремя заметить возможные трудности.



Использование простых чек-листов - это способ следить за тем, соответствует ли развитие ребенка возрастным нормам и вовремя обратиться за помощью, если что-то вызывает беспокойство.

Вы лучше всех знаете своего ребенка. Если он не делает что-то из ожидаемого, утратил навыки или просто «что-то не так» - не ждите, обратитесь к специалистам из службы ранней помощи и попросите провести оценку развития.



В руководстве представлены чек-листы не для каждого месяца, а только для определённых возрастных точек: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 и 36 месяцев. Это сделано осознанно и научно обосновано.

Вот почему:

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ПРОИСХОДИТ СКАЧКАМИ, А НЕ РАВНОМЕРНО

- Малыши **не осваивают** навыки строго «по месяцам».
- Развитие **идет этапами или «вехами»** (milestones) - то есть периодами, когда появляется комплекс новых умений сразу в нескольких сферах (речь, моторика, общение и т. д.).
- Между этими этапами дети **обычно закрепляют уже полученные навыки**, а не осваивают новые. Поэтому чек-листы составлены для ключевых возрастов, где происходят значимые качественные изменения.

ВОЗРАСТНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ ОСНОВАНЫ НА НАУЧНЫХ И КЛИНИЧЕСКИХ ДАННЫХ

Интервалы (2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30, 36 месяцев) соответствуют возрастам, на которые **ориентируются международные педиатрические и психологические стандарты** наблюдения за развитием.

Именно в эти месяцы:

- проводятся плановые осмотры у педиатра,
- выполняются вакцинации,
- и официально рекомендованы скрининги развития.

Это делает эти возрастные точки практичными и унифицированными для наблюдения.

Каждый чек-лист **охватывает период от предыдущего возраста до следующего** возраста (следующей контрольной точки).

Например:

- чек-лист на 2 месяца включает всё, что ожидается от рождения до 2 месяцев;
- чек-лист на 4 месяца - всё, чему ребенок обычно научается между 2 и 4 месяцами;
- чек-лист на 6 месяцев - всё, чему ребенок обычно научается между 4 и 6 месяцами; и так далее.

Поэтому не нужно отдельного списка на 3, 5 или 7 месяцев - эти промежуточные достижения уже входят в диапазон предыдущего и следующего возрастов.

ЭТО УДОБНО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Наблюдать за каждым месяцем сложно и может привести к ненужной тревоге.

Промежутки в 2–3 месяца позволяют:

- видеть общую динамику развития,
- не перегружать родителей деталями,
- и не пропустить важные признаки отставания, если они появляются.

ОСНОВНЫЕ СФЕРЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДО 3 ЛЕТ

Социальное развитие

Формирование у ребенка интереса к людям, способность взаимодействовать с взрослыми и другими детьми, понимание правил поведения в обществе.



Примеры:

- малыш улыбается в ответ на улыбку взрослого, узнает близких, радуется общению,
- может плакать, если мама уходит. начинает играть рядом с другими детьми (но не вместе), подражает взрослым действиям (кормит куклу, машет рукой «пока»).
- учится делиться игрушками, играть в простые совместные игры, начинает понимать правила (например, «по очереди»).

Эмоциональное развитие

Развитие способности понимать, выражать и регулировать свои эмоции, а также замечать и понимать эмоции других людей.



Примеры:

- ребенок выражает радость, страх, удивление, обиду; успокаивается на руках у взрослого.
- может проявлять упрямство («сам!»), начинает различать простые эмоции у других (если кто-то плачет - может подойти).
- называет свои эмоции («я злой», «мне весело»), старается утешить друга, учится ждать и контролировать поведение.

Языковое и коммуникативное развитие

Формирование речи и умения общаться - сначала через мимику и жесты, затем через слова и простые предложения.



Примеры:

- гулит, лепечет, реагирует на интонацию, понимает простые слова («дай», «иди»), показывает пальцем.
- говорит отдельные слова («мама», «дай», «ав-ав»), понимает простые просьбы, соединяет 2 слова («мама иди»).
- строит предложения из 3–5 слов, активно задает вопросы, рассказывает о своих действиях, понимает простые рассказы.

Когнитивное (познавательное) развитие

Развитие внимания, памяти, восприятия, мышления - способности познавать мир, пробовать, сравнивать, искать решения.



Примеры:

- рассматривает предметы, тянет их в рот, запоминает лица, ищет игрушку, если она спрятана.
- пробует, как действуют вещи (катает, открывает, складывает), понимает «большой–маленький», начинает сортировать по цвету или форме.
- решает простые задачи («куда спряталась игрушка»), знает основные цвета, формы, начинает считать предметы (1–2–3).

Двигательное развитие

Развитие крупных движений (ходьба, бег, прыжки) и мелкой моторики (движения рук, пальцев).



Примеры:

- держит голову, переворачивается, садится, ползает, встает, делает первые шаги.
- уверенно ходит, бегаёт, поднимается по ступенькам, кидает мяч, строит башню из кубиков.
- прыгает на месте, едет на самокате, рисует линии и круги, пользуется ложкой и вилкой.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЧЕК-ЛИСТАМИ:

1. Найдите раздел, соответствующий возрасту вашего ребенка.
2. Прочитайте пункты, наблюдайте за поведением ребенка в разных ситуациях.
3. Отметьте галочкой то, что ребенок уже умеет делать.
4. Если навык не наблюдается - место оставьте пустым.
5. Это не тест и не оценка - это помощник для наблюдения.
6. Если ваш ребенок не делает несколько пунктов для своего возраста, утратил
7. умения или его поведение вызывает беспокойство - обсудите это с врачом.

КАК НАБЛЮДАТЬ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ЧЕК-ЛИСТА?

Чтобы оценка развития была точной и отражала реальные умения вашего малыша, важно правильно организовать наблюдение. Следуйте этим простым рекомендациям:

Выбирайте подходящее время

Наблюдайте, когда ребенок здоров, сыт, выспавшийся и в хорошем настроении. Уставший или голодный малыш может отказаться от привычных действий, и это не будет отражать его реальные способности.

Наблюдайте в естественных, повседневных ситуациях

Лучше всего наблюдать за поведением ребенка во время обычных дел:

- игры,
- кормление,
- прогулки,
- общение с родными,
- одевание, купание,
- рисование, чтение и т.д.

В привычной обстановке дети ведут себя свободнее и показывают, что они действительно умеют.

Наблюдайте несколько раз

Поведение малыша может меняться в зависимости от настроения или усталости. Наблюдайте 2–3 раза в разные дни - если ребенок делает действие регулярно, можно считать, что умение закрепилось.

Не подсказывайте и не торопите

Дайте ребенку возможность действовать самостоятельно. Если вы каждый раз напоминаете или помогаете, вы оцениваете не умение ребенка, а свою поддержку. Лучше показать пример один раз и подождать, пока малыш попробует сам.

Фиксируйте то, что вы действительно видите

Отмечайте только то, что ребенок делает сам и регулярно. Если вы не уверены, запишите комментарий вроде «иногда делает» или «с помощью взрослого». Это поможет увидеть динамику в будущем.

Сохраняйте позитивный настрой

Цель наблюдения - понять, как развивается ваш ребенок, а не оценить его «лучше или хуже других». Радуйтесь маленьким успехам, хвалите малыша за старания и интерес.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ:

Этот чек-лист создан, чтобы помочь вам наблюдать за развитием вашего ребёнка от рождения до трёх лет. Он поможет заметить, какие навыки уже сформированы, а какие - только начинают появляться.

- **Чек-лист - это не тест и не экзамен.** Чек-лист не оценивает ребёнка и не ставит никаких «оценок». Каждый малыш развивается в своём темпе, и небольшие различия - это нормально.
- **Чек-лист - это инструмент для первичного наблюдения.** Он помогает родителям и специалистам понять, соответствует ли развитие ребёнка возрастным ожиданиям, и вовремя обратить внимание, если что-то вызывает сомнение.
- **Результаты - это повод присмотреться, а не тревожиться.** Если вы отметили, что какие-то умения пока не проявляются, не спешите волноваться. Каждый ребёнок развивается в своём темпе. Продолжайте наблюдать и, если задержки сохраняются или вызывают сомнения, можно обсудить результаты с педиатром, психологом и специалистом по раннему развитию. Возможно, ребёнку просто нужно немного больше времени или больше возможностей для игры, общения и практики.
- **Если что-то вызывает вопросы - обсудите с профессионалом.** При устойчивых задержках или сомнениях обратитесь к педиатру, детскому психологу, неврологу и специалисту по раннему развитию. Они помогут разобраться и подскажут, как поддержать ребёнка.
- **Главная цель чек-листа - поддержка и внимание.** Регулярное наблюдение помогает вам лучше понимать своего малыша, радоваться его успехам и вовремя замечать, где ему нужна помощь.

ЧЕК-ЛИСТЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

ВАШ РЕБЕНОК В 2 МЕСЯЦА

Социальная / эмоциональная сфера

Успокаивается, когда с ним разговаривают или берут на руки

Смотрит в лицо

Радуетя, когда вы к нему подходите

Улыбается, когда вы с ним разговариваете или улыбаетесь

Языковая / коммуникативная сфера

Издает звуки, отличные от плача

Реагирует на громкие звуки

Когнитивная сфера (обучение, мышление, решение задач)

Наблюдает за вашими движениями

Концентрирует взгляд на игрушке в течение нескольких секунд

Двигательная сфера

Держит голову, лежа на животике

Двигает обеими руками и ногами

Ненадолго раскрывает ладони

ВАШ РЕБЕНОК В 4 МЕСЯЦА

Социальная / эмоциональная сфера

- Улыбается, чтобы привлечь внимание
- Хихикает, когда вы пытаетесь его рассмешить
- Смотрит на вас, двигается или издает звуки, чтобы привлечь внимание

Языковая / коммуникативная сфера

- Издает звуки «ooo», «aaa» (гуление)
- Отвечает звуками, когда вы с ним общаетесь
- Поворачивает голову в сторону вашего голоса

Когнитивная сфера (обучение, мышление, решение задач)

- С интересом рассматривает свои руки

Двигательная сфера

- Держит голову без поддержки
- Держит игрушку, когда вы вкладываете ее в руку
- Тянется к игрушке
- Подносит руку ко рту
- Поднимается на локтях, лежа на животе
- Открывает рот при виде груди или бутылочки, если голоден

ВАШ РЕБЕНОК В 6 МЕСЯЦЕВ

Социальная / эмоциональная сфера

Узнает знакомых людей

Любит смотреть на себя в зеркало

Смеется

Языковая / коммуникативная сфера

Издает звуки по очереди с вами

Издает визжащие звуки

Дует с высунутым языком, издавая смешные звуки

Когнитивная сфера (обучение, мышление, решение задач)

Исследует предметы, засовывая их в рот

Тянется за нужной игрушкой

Держит рот закрытым, показывая, что больше не хочет есть

Двигательная сфера

Перекатывается с живота на спину

Поднимается на прямых руках, лежа на животике

Сидит, опираясь на руки

ВАШ РЕБЕНОК В 9 МЕСЯЦЕВ

Социальная / эмоциональная сфера

- Боится незнакомцев
- Демонстрирует разные выражения лица
- Реагирует, когда вы уходите (смотрит, тянется, плачет)
- Улыбается или смеется, играя в «ку-ку»

Языковая / коммуникативная сфера

- Произносит звуки «мамамама», «бабабаба»
- Тянет руки вверх, чтобы его взяли

Когнитивная сфера (обучение, мышление, решение задач)

- Ищет предметы, пропавшие из поля зрения
- Соединяет между собой два предмета

Двигательная сфера

- Сам садится
- Сидит без поддержки
- Перекладывает предметы из одной руки в другую
- Использует пальцы, чтобы поднимать еду

ВАШ РЕБЕНОК В 12 МЕСЯЦЕВ

Социальная / эмоциональная сфера

Играет с вами, например, в «ладушки»

Языковая / коммуникативная сфера

Машет «пока-пока»

Называет родителей «мама», «папа» (или похожими словами)

Понимает слово «нет»

Когнитивная сфера (обучение, мышление, решение задач)

Ищет спрятанные вещи

Кладет предметы в контейнер

Двигательная сфера

Подтягивается, чтобы встать

Ходит, держась за мебель

Пьет из чашки, которую вы держите

Берет мелкие предметы большим и указательным пальцем

ВАШ РЕБЕНОК В 15 МЕСЯЦЕВ

Социальная / эмоциональная сфера

- Копирует других детей во время игры
- Показывает предмет, который ему нравится
- Хлопает, когда восхищен
- Проявляет привязанность (обнимает, целует)

Языковая / коммуникативная сфера

- Пытается сказать 1–2 слова кроме «мама» и «папа»
- Смотрит на предмет, когда вы его называете
- Выполняет инструкции, данные словом и жестом
- Указывает, чтобы попросить о чем-то или получить помощь

Когнитивная сфера (обучение, мышление, решение задач)

- Пытается правильно использовать предметы (телефон, чашку, книгу)

Двигательная сфера

- Делает самостоятельные шаги
- Ест пальцами
- Складывает 2 кубика в башенку

ВАШ РЕБЕНОК В 18 МЕСЯЦЕВ

Социальная / эмоциональная сфера

Отходит от вас, но следит, чтобы вы были рядом

Указывает, чтобы показать что-то интересное

Протягивает руки, чтобы вы их помыли

Языковая / коммуникативная сфера

Пытается сказать 3 и более слов (кроме «мама», «папа»)

Выполняет одношаговые инструкции («Дай мне»)

Когнитивная сфера (обучение, мышление, решение задач)

Перелистывает страницы книги

Помогает вам одевать его (вытягивает руки, поднимает ноги)

Играет с игрушками простым способом (катает машинку)

Двигательная сфера

Ходит без поддержки

Рисует каракули

Пьет из чашки без крышки

Кормит себя руками или ложкой

Залезает и слезит с дивана, стула без помощи

ВАШ РЕБЕНОК В 2 ГОДА

Социальная / эмоциональная сфера

Замечает, если кто-то расстроен

Смотрит на ваше лицо, чтобы понять, как реагировать

Языковая / коммуникативная сфера

Указывает на объекты в книге, когда вы спрашиваете

Говорит короткими фразами (из 2 слов, например «Еще сок»)

Показывает 2 части тела («Где нос?» - показывает)

Использует больше жестов (кивает, посылает поцелуй)

Когнитивная сфера (обучение, мышление, решение задач)

Играет с несколькими игрушками (например, кормит куклу игрушечной едой)

Двигательная сфера

Бегает

Пинает мяч

Ходит по ступенькам с поддержкой или без

Ест ложкой

Использует обе руки (например, держит контейнер и снимает крышку)

Поворачивает кнопки, ручки на игрушках

ВАШ РЕБЕНОК В 30 МЕСЯЦЕВ (2,5 ГОДА)

Социальная / эмоциональная сфера

- Играет рядом с другими детьми и иногда вместе
- Показывает, что умеет, говоря: «Посмотри на меня!»
- Выполняет простые просьбы («Пора убирать игрушки»)

Языковая / коммуникативная сфера

- Знает около 50 слов
- Говорит фразами из 2 и более слов
- Использует слова «я», «мне», «мы»
- Называет предметы в книге

Когнитивная сфера (обучение, мышление, решение задач)

- Выполняет двухшаговые инструкции («Положи игрушку и закрой дверь»)
- Знает хотя бы один цвет
- Использует предметы для игры «понарошку»

Двигательная сфера

- Прыгает обеими ногами
- Сам снимает одежду (брюки, куртку)
- Переворачивает страницы по одной
- Крутит предметы (ручки, крышки)

ВАШ РЕБЕНОК В 3 ГОДА

Социальная / эмоциональная сфера

Успокаивается в течение 10 минут после расставания

Замечает других детей и играет с ними

Языковая / коммуникативная сфера

Разговаривает, используя поочередные реплики

Задает вопросы «кто», «что», «где», «почему»

Называет действия на картинках («ест», «бежит»)

Называет свое имя

Говорит понятно большинству взрослых

Когнитивная сфера (обучение, мышление, решение задач)

Следует простым инструкциям из 2–3 шагов

Начинает понимать счет и последовательность

Двигательная сфера

Нанизывает крупные бусины или макароны

Сам одевается (простая одежда)

Пользуется вилкой

Рисует круг по образцу

Избегает опасных предметов (не трогает горячее)

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Поговорите со специалистом по развитию, если:

- ! Ребенок не достиг нескольких вех своего возраста;
- ! Утратил ранее освоенные навыки;
- ! Не смотрит в глаза, не реагирует на обращение, не проявляет интереса к людям или игрушкам;
- ! У вас есть любые сомнения относительно его развития.

Ранняя помощь - это шанс для вашего ребенка получить своевременную поддержку и раскрыть свой потенциал.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: