

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, бегают, 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, ребенку 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

Перекачивается 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: