



The Wonder
Weeks

ЧУДНИТЕ СЕДМИЦИ



„Това е един много практичен и забавен поглед към първите 18 месеца от живота на бебетата. Ван де Рейт и Плой са наблюдавали и са установили кои са уязвимите моменти в развитието на бебето. Прекрасна е!“

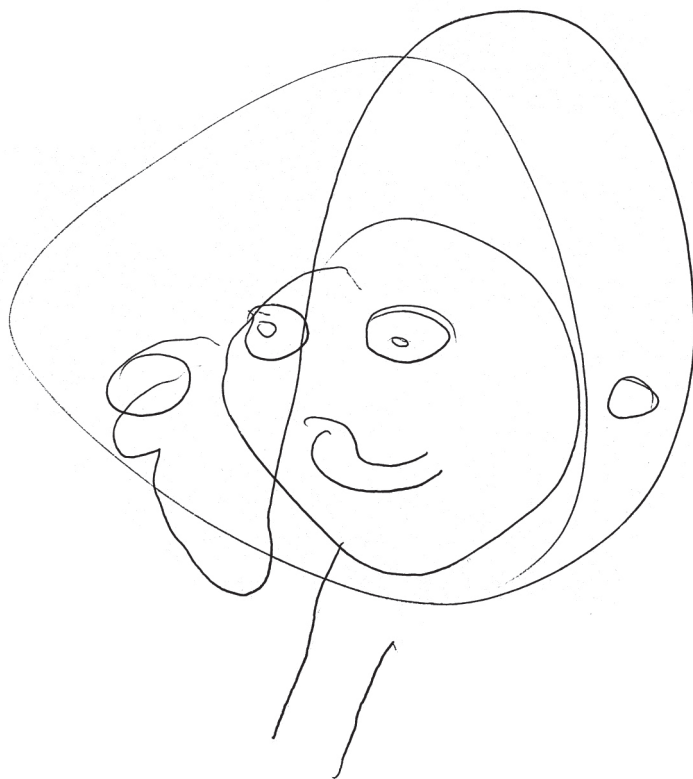
д-р Т. Бери Брейзълтън, почетен професор
в Харвардското медицинско училище

„Трудът на Ван де Рейт и Плой върху развитието на бебето е изключително ценен в клиничната научна работа. Те не само обясняват периодите на объркването и трудно поведение при бебетата, което толкова притеснява родителите им, но и показват, че това поведение бележи скокове в растежа, и описват етапите на умственото развитие при бебетата. И което е по-важно, Ван де Рейт и Плой описват игрите и начините на комуникация, които са най-подходящи за различните възрасти при бебето, и по този начин помагат на родителите да разберат и да се свържат чрез разбиране със своите бебета. Тази връзка между родител и дете е основната предпоставка за отглеждането на сигурни и приспособими деца. „Чудните седмици“ е крайно необходимо четиво за всеки, който работи с бебета – педиатри, социални работници, психолози и разбира се, родители.“

Джон Ричър, доктор по психология (Оксфорд), клиничен психолог, почетен консултант по педиатрична психология в Национална фондация за подкрепа на специалисти в областта на науката към Университетски болници Оксфорд, Англия, и факултета по психология, анатомия и генетика, Оксфордски университет

„Всеки, който отглежда бебета или малки деца, ще поиска да прочете „Чудните седмици“. Тази книга ще разкрие пред родителите страни от растежа, развитието, променящото се поведение и емоционалната реакция на децата им, които иначе може и да не забележат или да смятат за объркващи и мъчителни.“

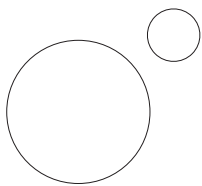
д.н. Катрин Сноу, професор по педагогика в Шатък,
дипломант на факултета по педагогика в Харвард



Това е портрет на Хети ван де Рейт, нарисуван от внука ѝ Томас на 12.09.1998 г., когато е само на две години. Тя и Томас имат много силна връзка, той е светлината на дните ѝ през последните седем години от живота ѝ, през които е скована от тежка болест.

Тя плаща висока цена за изследванията, които провежда заедно със съпруга си и съавтор на книгата – Франс Плой. Хети се заразява с тропическа болест по време на престоя си в Танзания и след последвалата дълга и храбра битка с болестта тя умира през 2003 г.

С труда на живота си Хети се надява да вдъхне на родителите по целия свят спокойствие и самоувереност, че могат да осигурят на всички бебета шанса за „интелигентен старт за щастливо начало“. Тя продължава да живее чрез „Чудните седмици“.



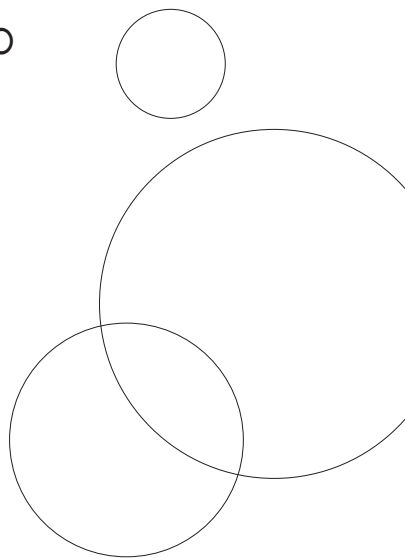
Д.н. Хети ван де Рейт, д.н. Франс Плой
и Ксавиера Плас-Плой

The Wonder
Weeks

ЧУДНИТЕ СЕДМИЦИ

Десетте очаквани скока в
развитието на бебето

Превод от английски
Румяна Автанска



**Hetty van de Rijt PhD, Frans X. Plooij PhD,
Xavier Plas-Plooij**

THE WONDER WEEKS

*A Stress-Free Guide to Your Baby's Behavior
with the 10 Predictable Leaps*

Copyright © 2019 Twise Victory Publishing B.V.
All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от книгата не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

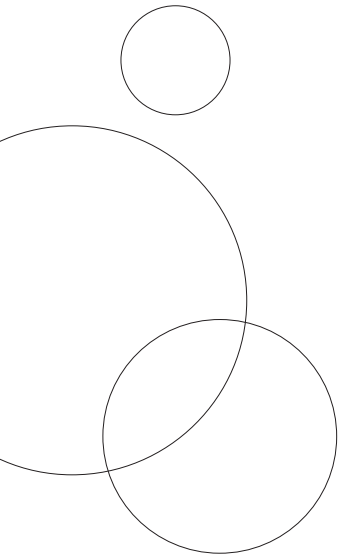
© Румяна Славова Автанска, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1113-9 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1114-6 (твърда подвързия)

**На нашите любими, герои и примери:
Марко, Томас, Виктория и Сара**



ВАЖНА БЕЛЕЖКА

Целта на тази книга е да бъде източник на обща информация за това как се държат бебетата в различните етапи на своето развитие при нормални обстоятелства и защо се държат така, за да добиете по-добра представа какво можете да очаквате. Нито издателят и авторите, нито който и да било друг, свързан с процеса на създаване, изработка, маркетинг или дистрибуция на книгата, може или иска да ви каже как лично вашето бебе или малко дете ще се развие или държи или дали предложенията и препоръките в книгата ще имат ефект конкретно върху вашето бебе или малко дете.

Тази книга не е заместител на индивидуалната медицинска диагноза или лечение на вашето дете. Ако имате каквито и да са съмнения или притеснения относно поведението, развитието или физическото здраве на детето ви, винаги се консултирайте с педиатъра си или друг медицински специалист с подходящото образование и подготовка. Не се колебайте да потърсите спешна помощ за детето си или за себе си, ако смятате, че имате нужда от нея.

Нито издателят, нито някой от авторите има контрол върху уебсайтовете на трети страни, които може да са споменати в книгата. Винаги правете собствено проучване, преди да започнете да прилагате каквито и да били нови практики или да употребявате нови продукти.

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор към шестото издание	12
Въведение	14
Десетте скока в менталното развитие на вашето бебе	17
#Благословени и #стресирани	31
Новороденото: добре дошло на този свят	45
Сън и скокове	59
СКОК 1: Светът на променящите се усещания (около 5-ата седмица)	87
СКОК 2: Светът на моделите (около 8-ата седмица)	103
СКОК 3: Светът на плавните трансформации (около 12-ата седмица)	131
СКОК 4: Светът на събитията (около 19-ата седмица)	159
Десетте най-важни неща, които наистина трябва да знаете!	195
СКОК 5: Светът на взаимоотношенията (около 26-ата седмица)	207
СКОК 6: Светът на категориите (около 37-ата седмица)	249
СКОК 7: Светът на последователностите (около 46-ата седмица)	283
СКОК 8: Светът на програмите (около 55-ата седмица)	315
СКОК 9: Светът на правилата (около 64-тата седмица)	349
СКОК 10: Светът на системите (около 75-ата седмица)	397
Послепис	447
Допълнителна литература	449

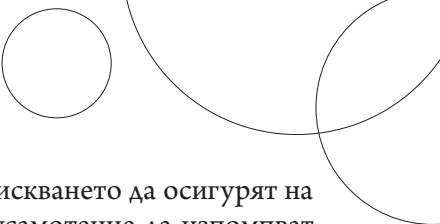
Предговор към шестото издание

Раждането на бебе е на върха в списъка с нещата, които никога няма да забравите. Вероятно винаги ще помните неща като това какво сте яли вечерта, преди „всичко“ да започне, точното време на раждането, на кого първо сте съобщили новината. Бебето ви се появява и вие изведнъж се оказвате родител. И независимо дали ви е за пръв път, или и преди сте раждали, това винаги е специално преживяване.

Аз изпитвам същото нещо към „Чудните седмици“ – книгата е дете на родителите ми Хети ван де Рейт и Франс Плои, но през последните около десет години се превърна и в мое дете. Ние тримата, както и целият екип, работил по „Чудните седмици“, сме горди, че успяваме да помогнем на милиони родители по целия свят. Всеки имейл, публикация или съобщение, което получаваме от родители, ни носи радост. Все едно ти правят комплимент за бебето ти! Получаваме такова удовлетворение от това, че успяваме да помогнем на родителите, че ако някога ви се наложи да потърсите отговори на своите въпроси, ние сме насреща!

Откакто през 1992 г. „Чудните седмици“ бе публикувана за пръв път, настъпиха много промени. Обикновените бавни пощенски услуги са заменени със социалните медии и електронната поща, родителите имат различно разбиране за родителството, а бащите в днешно време вземат също толкова участие в отглеждането на децата, колкото и майките. Когато майки ми и баща ми са започнали първите си проучвания, бащите са ходели на работа, а майките са се грижели за бебетата. Разбира се, винаги е имало и изключения и баща ми е едно от тях. През двете години, докато майка ми работеше по докторантурата си в Кеймбриджкия университет, той беше у дома с мен. След това започна работа на пълен работен ден до десет вечерта, а майка ми пое задълженията и дома.

За щастие, в наши дни майките и бащите имат по-равностойни роли. Начинът, по който се справяме със следродилния период и кърменето, също се е променил драстично през годините. Например в миналото майките често са били подлагани на натиск относно решението дали да кърмят, или да използват адаптирани млека, колко дълго да кърмят, кога да отбият кърмачетата и т.н. В днешно време майката може да кърми детето си колкото дълго поиска, на поискване (а не по фиксиран график!) и без



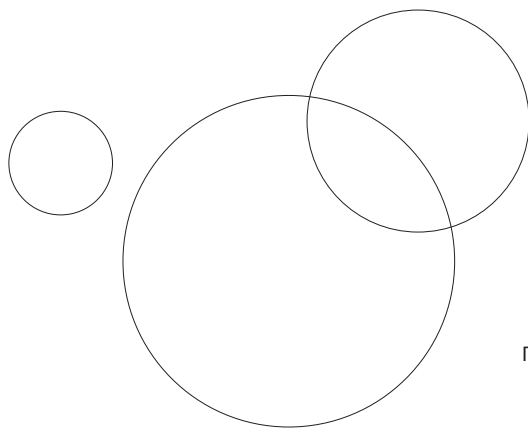
да се крие. Към компаниите дори е поставено изискването да осигурят на младите майки помещения, в които да могат в усамотение да изпомпват кърма. Да се надяваме, че на все по-малко жени ще им се налага да следват тираничните правила да оставят бебето си да плаче или да го хранят по график, или други неща, които са напълно противоестествени, а вместо това ще се подчиняват на природните си инстинкти повече от когато и да било.

Когато продаваш милиони книги по целия свят и имаш толкова много контакти с родители, и ти научаваш много. Баща ми и аз сме приели при сърце коментарите и предложенията на читателите и сме направили посланието в тази книга още по-ясно. В това преработено издание на „Чудните седмици“ ще намерите:

- всички най-нови открития за скоковете в развитието;
- повече възможности: отбележете това, което важи за вашето бебе, и открийте моделите в неговата индивидуалност;
- обновени списъци с промените, които забелязвате у бебето си: уникален отчет на най-важните крайъгълни камъни за всеки скок в развитието на бебето ви;
- свежи, нови прозрения и обяснения директно от млади родители, които са използвали „Чудните седмици“;
- нова глава за това как родителите да се грижат по-добре за себе си особено когато са изтощени и обезсърчени;
- начини, по които да усетите света през очите на бебето си;
- десетте неща, които наистина трябва да знаете за скоковете в растежа.

Никога преди „Чудните седмици“ не е била толкова завършена и достъпна. За мен беше удоволствие и чест да работя рамо до рамо с баща си върху тази ревизия на книгата, имайки наум и думите на майка ми. Желаяем на вас и бебето ви цялата радост на този свят, докато споделяте предизвикателствата на порастването, и имайте „интелигентен старт за щастливо начало“.

Ксавиера Плас-Плои



Въведение

Някои хора са големи късметлии: откриват се един друг и в любовта, и в работата. През 1971 г., след като бяхме приключили изследванията си по образователна психология, физична антропология и поведенческа биология и се бяхме оженили, със съпругата ми Хети заминахме за Национален парк „Гомбе“ в Танзания, Източна Африка, за да изучаваме шимпанзетата заедно с Джейн Гудал. Когато пристигнахме там (с един огромен дървен сандък, пълен с екипировка и малко дрехи), бързо разбрахме, че конкретният научен проект, за който се бяхме подготвили, е невъзможно да бъде проведен при дадените обстоятелства. И ето ни тогава... безпомощни. Но точно това чувство на безпомощност ни доведе до откритието на живота ни.

Наложи се да изберем друга тема на изследването си. Разбрахме, че Националният парк „Гомбе“ е единственото място на земята, където можехме да наблюдаваме свободно живеещи майки шимпанзета и техните бебета от толкова близо. Нямахме налична теория или хипотеза, която да тестваме, но бяхме обучени на терен как систематично и непосредствено да наблюдаваме животинското поведение в традицията на нашия сънародник и Нобелов лауреат Нико Тинберген. Решихме да наблюдаваме развитието в поведението на бебетата шимпанзета при взаимодействието с техните майки с надеждата да открием нещо интересно. Това беше изключително рискована инвестиция на време и усилия. Имаше шанс да не открием нищо, което да покажем след две години, прекарани там.

Първите шест месеца прекарахме в опознаване на шимпанзетата и тяхната среда на живот. Когато се захващаш с напълно непознат вид, това обикновено отнема години, но научният опит, добит в „Гомбе“, се предаваше от един учен на друг. През тези шест месеца ние постепенно съставихме списък с характерни белези и повтарящо се поведение. През последните осемнайсет месеца наблюдавахме бебетата шимпанзета и техните майки, съблюдавайки този списък. Предимството на този метод на наблюдение е, че можете да бъдете сигурни, че дадено поведение не се е проявило, ако не сте го наблюдавали. Знаете колко често се проявяват различни типове поведение, колко дълго продължават и можете да забележите как се променят с възрастта.

Когато африканското ни приключение завърши, заминахме да работим в Медицинския научен консилиум на Робърт Хайнд за развитие и интегра-

ция на поведението в Кеймбриджкия университет, Англия, и имахме купичка данни, които да анализираме.

От тези анализи произлезе идеята, позната ни днес като „скокове в растежа“. Данните показваха ясно очертаните фази на „регресия“ в самостоятелността – трудни етапи, когато бебето е по-прилепчиво към майка си, когато иска да суче по-често и издава „скимтящи звуци“ по-често от преди. Преди нашето изследване тези фази на регресия са наблюдавани и от други учени при други дванайсет различни вида примати и два по-нисши вида бозайници, което показва, че явно това е стар феномен, възникнал вероятно в самата еволюция на живота на Земята.

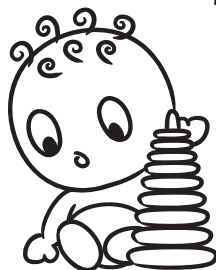
Резултатите от анализа на данните също така подкрепяха идеята, че в хода на ранната онтогенеза в централната нервна система възниква йерархическата организация, която стои в основата на поведенческото развитие на свободно живеещите бебета шимпанзета.

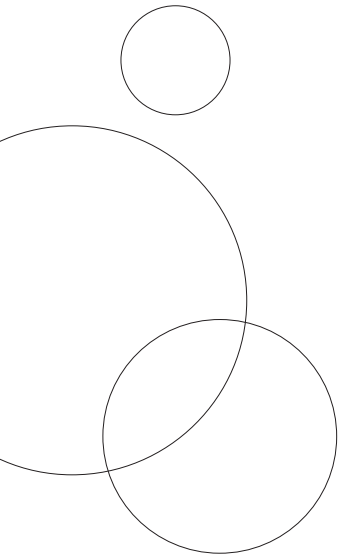
След като получихме докторските си степени – Хети в Кеймбридж, Англия, а аз в Гронинген, Нидерландия, – ние продължихме да наблюдаваме и да заснемаме човешки майки и техните бебета в домашна среда в Нидерландия. Тези проучвания ясно показваха, че и човешките бебета преминават по подобен начин през трудни възрастови фази на регресия. При всеки труден етап бебетата правят скок в психическото си развитие. Всеки път една внезапна, драстична възрастова промяна в мозъка позволява на бебетата да навлязат в нов свят на възприятията. Така те откриват по-сложни страни както на своето тяло, така и извън него, и овладяват нови, по-сложни умения.

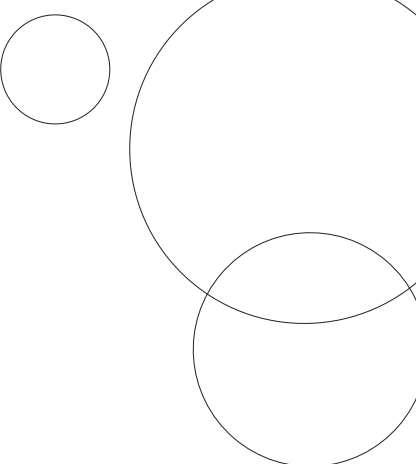
Когато първоначалните ни изследвания бяха публикувани в научните журналы, с Хети написахме първата версия на „Чудните седмици“ на нидерландски, която излезе през 1992 г. Проучванията ни върху развитието на бебетата очевидно постоянно предизвикваха ентузиазъм сред младите родители и оригиналното ни изследване върху бебетата в Нидерландия беше приложено и потвърдено от екипи в Испания, Великобритания и Швеция.

Днес „Чудните седмици“ е световен бестселър и е преведена на над 20 езика. Моята научна партньорка и съпруга Хети продължава да живее чрез тези страници.

Франс Кс. Плои







**Десетте
скока
в менталното
развитие
на вашето бебе**

Сепната насред дълбокия си сън, младата майка скача от леглото си и се затичва по коридора към детската стая. Малкото ѝ бебенце със зачервено лице и свити юмручета пищи от креватчето си. Инстинктивно майката вдига бебето и го* залюлява в прегръдките си. То продължава да пищи. Майката го нахранва, сменя пелените му, после го люлее, прилагайки всякакви трикове, за да го успокои, но явно нищо не помага. „Има ли му нещо на бебето? – чуди се тя. – Дали аз правя нещо грешно?“

Плачещото бебе не е забавно за никого. Човек иска да вижда едно здраво и щастливо бебе. Родителите** често се притесняват за детето си и също така често си мислят, че те са единствените, които не обикалят наоколо с постоянна усмивка на лицето. Че те са единствените, които се чувстват несигурни, уплашени, отчаяни или раздразнени, когато бебето им създава проблеми и не може да се успокои. Обикновено родителите изпитват смесица от тревога, изтощение, разочарование, вина, а понякога дори и неудобното чувство на гняв към безутешното си бебе. Сега можем да ви кажем: определено не сте единствените. Може да ви е от помощ да прочетете в „Чудните седмици“, че и други родители изпитват същото като вас, макар че определено би трябвало да потърсите помощ от специалист, ако се чувствате напълно съкрушени или изпитвате агресия.

Плачът на бебето може също така да създаде напрежение между родителите – особено когато не са на едно мнение как да се справят с това. Добронамерените, но непоискани съвети от семейство, приятели, съседи и дори от напълно непознати само влошават нещата. „Оставете го да се наплаче, добре е за дробовете“ не е нещо, което родителите искат да чуят. Но и negliжирането на проблема също не го решава.

ДОБРАТА НОВИНА: ИМА СИ ПРИЧИНА

Трийсет и пет години провеждахме изследвания върху развитието на бебетата и начина, по който майките и бащите им реагират на промените при тях. Проучванията ни се случваха в домове, където наблюдавахме ежедневните дейности на децата и родителите им. Събирахме допълнителна информация от интервюта, провеждани по установен ред. Открихме, че от време на време всички родители са тормозени от бебе, което не спира да плаче. Всъщност с изненада установихме, че горе-долу на една и съща възраст всички нормални, здрави бебета стават по-страхливи, досадни, взискателни

* Тази книга е полово неутрална. В нея не използваме „той“ или „тя“, а местоимението „то“ и за момчета, и за момичета. [Всички бележки без изрично отбелязаните са на авторите.]

** В цялата книга използваме думата „родител“ за по-добра четимост. Би могло да се използва и „майка/баща/грижовник“.

и кисели и когато това се случи, те може да доведат родителите си до отчаяние. На този етап сме уловили ритъма на тези възходи и падения и можем да предскажем с точност почти до седмица кога едно бебе ще навлезе в следващия тежък етап. Английски, испански и шведски учени повториха нашите проучвания и достигнаха до същите резултати. Родителите по целия свят ще се съгласят, че да си подготвен за едно кисело бебе може и да не е толкова хубаво като да прескочиш изцяло киселата фаза, но определено помага.

Има причина бебетата да плачат: те са разстроени. Мозъкът им преминава през внезапни и драматични промени, а това от своя страна променя начина, по който бебето възприема околния свят. Тези промени позволяват на бебето да усвои много нови умения и затова би трябвало да са повод за празник. Все пак това е знак, че то постига невероятен прогрес. Но що се отнася до бебето, тези промени са объркващи. Те го хващат неподготвено – всичко се променя за една нощ. Сякаш попада в един напълно нов свят.

ИЗВЕДНЪЖ ТО МОЖЕ ДА ПРАВИ МНОГО ПОВЕЧЕ НЕЩА!

СКОКОВЕТЕ В МЕНТАЛНОТО РАЗВИТИЕ

Общоприето е, че прогресът във физическото развитие при децата се случва на „резки скокове в растежа“, както е разпространено да се казва. За известно време бебето може изобщо или много малко да порасне, но после внезапно за една нощ да порасте с половин сантиметър. Изглежда, че същото се случва и в умственото му развитие. Родителите забелязват, че изведнъж бебето им започва да разбира всякакви нови неща. Неврологичните проучвания показват, че подобни скокове са съпътствани с промени в мозъка. (За повече информация относно тези изследвания вижте списъка ни с допълнителни материали в края на книгата.) Скоковете в менталното развитие не са задължително в синхрон с физическите скокове в растежа. Вторите се случват по-често. Много ключови моменти като порастването на зъбите не са свързани с тези скокове в развитието. Книгата очертава десетте скока в менталното развитие, през които преминават всички бебета през първите 20 месеца от живота си. В нея е описано какво значение има всеки от тези скокове за начина, по който бебето ви започва да разбира света наоколо, и как използва това разбиране, за да развие нови умения – умения, от които се нуждае за по-нататъшното си развитие.

Родителите могат да използват това разбиране за скоковете в развитието на своето бебе, за да му помогнат в тези често объркващи моменти в неговия нов живот. Ще разберете по-добре начина, по който мисли бебето ви,

и защо се държи по-определен начин в конкретни моменти. Ще можете да изберете правилния начин да му помогнете, когато има нужда от помощ, и подходящата среда, за да извлече максимума от всеки скок в развитието си.

Това обаче не е книга, благодарение на която ще превърнете детето си в гений. Ние твърдо вярваме, че всяко дете е уникално и интелигентно по свой собствен начин. Това е книга, която ще ви помогне да разберете и да се справите с бебето си, когато то проявява труден характер, и да му се радвате максимално, докато расте. Тя е за радостите и мъките от това да растеш заедно с бебето си. Всичко необходимо, за да използвате книгата, е:

- един (или двама) любящ(и) родител(и);
- едно активно, гласовито, растящо бебе;
- готовност да растете заедно с бебето си;
- търпение.

ВЪЛШЕБНИЯТ СКОК НАПРЕД

С всеки скок в менталното развитие на бебето ви то се сдобива с ново възприятие. Това ново умение му позволява да възприема, вижда, чува, вкухва, подушва и усеща много нови неща, които не е можело да възприеме преди. С новите когнитивни умения се променя целият свят на бебето ви. Сякаш му се налага да преоткрива наново света, а за това ще му е нужна вашата помощ!

СЪВЕТ

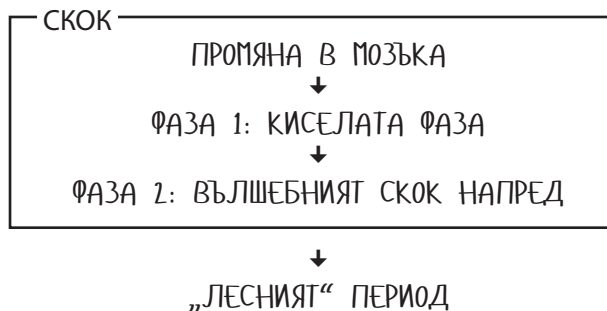
Преди бебето ви да премине през някой от скоковете в растежа си, прочете с какво е свързан приближаващият скок. Това ще ви помогне да разберете през какво му предстои да премине, какво ще се промени във възприятията му и как можете да му помогнете да открие този нов свят. Вие можете да го напътствате по откривателския му път.

Един от читателите ни сравни скоковете с обновяването на софтуера на лаптопа или телефона ви: става изведнъж и нямате контрол върху него, но след това телефонът ви може да прави много нови неща. Ние можем да разширим още малко това сравнение. След подобно обновяване потребителите често имат затруднения с новите функции. Представете си, че бебето ви е този човек, който се опитва да се справи с „обновения“ мозък, с който внезапно се е сдобил. Дори и любимите му приложения вече не работят по същия начин!

МАЛКА СЪПКА НАЗАД И ОГРОМЕН СКОК НАПРЕД

Всеки скок в развитието се състои от три части – промяна в мозъка и две фази, след които следва „лесен“ период. В книгата ще видите, че „киселата

фаза“ е доста подобна при всеки скок. Може да ви се стори еднообразно да четете за нея всеки път, но е важно да я разберете. Семейството ви определено ще свикне с нея.



Промяна в мозъка

И изведнъж ето я: нова умствена способност! И единственият, който я забелязва, е вашето бебе. Мозъкът му внезапно се сдобива със способността да възприема нови неща. Почти нищо не е както преди.

Фаза 1: Киселата фаза

Когато едно бебе преминава през скок в менталното си развитие, това за него е напрегнато преживяване, тъй като толкова много неща се променят! Ето защо първото нещо, което забелязвате в даден скок, е *киселата фаза*. Тази фаза е началото на скока. Характерните особености в поведението при тази фаза са:

ППР: Плач, прилепчивост и раздразнителност

Бебето ви плаче по-често, виси (буквално) за вас и не прилича на себе си. Това се случва при всеки скок. Съществуват също и характерни особености, които не са едни и същи при всички скокове, а и бебетата може да проявят само някои от тях. Можете да ги откриете във всяка глава, посветена на дадения скок. Като родител, щом забележите, че „нещо не е наред“, започвате да се притеснявате. Някои родители се тревожат дали бебето им не е болно или се дразнят от това, че не разбират защо е толкова „кисело“. Тази фаза бележи и лека „регресия“. Изглежда така, сякаш развитието на бебето ви се е върнало стъпка назад... сякаш поведението му е станало по-бебешко – вече не може да прави определени неща, не е толкова самостоятелно както преди. Прибавете към това и ППР и ще разберете защо наричаме тази фаза от скока трудна. Трудна е за бебето ви, трудна е и за вас.