

Полезные советы для родителей ребенка первого года жизни

Молодые папы.....	1
Общение с отцом.....	2
Что должен уметь ребенок? Что должна уметь мама?.....	3
Задание внимательной маме.....	4
Рефлексы новорожденного.....	4
Эмоции мамы и эмоции малыша.....	6
Активные и пассивные дети.....	6
Значение режимных моментов в жизни малыша.....	7
Характер младенца.....	8

Молодые папы

Забирая жену с малышом из роддома, папы чувствуют себя счастливыми великанами: в белоснежном свертке кто-то такой маленький и хрупкий, что и прикоснуться к нему страшно! Однако опыт показывает, что, преодолев первый страх, папы великолепно ухаживают за детьми, а особая «отцовская нежность» нравится малышам ничуть не меньше, чем мамина.

Отцы, желающие установить эмоциональный контакт с ребенком с первых дней, вполне могут самостоятельно:

- купать ребенка;
- ухаживать за ним по ночам;
- одевать на прогулку и гулять;
- заниматься физическим развитием малыша, проконсультировавшись с участковым врачом;
- и, конечно, играть, петь колыбельные, читать на разные голоса сказки и рассказывать о машинах, инструментах, о хоккее и футболе (что маме в голову вообще не придет).

Молодые папы очень гордятся своей новой, интересной и ответственной ролью. Но нередко в их заботе, внимании и поддержке нуждается не только малыш, но и жена. И от того, насколько любимой, уверенной и женственной будет чувствовать себя мама, зависит настроение и здоровье малыша и в конечном итоге счастье всей семьи:

- Не дайте жене почувствовать себя брошенной в море домашних забот. Вечером вы вполне можете самостоятельно разогреть ужин, сервировать на двоих стол, за чашкой чая поинтересоваться, как прошел день, какая требуется помощь. Не забудьте рассказать и о своих делах, ведь вы – единственный мостик между изолированным и большим миром.
- Если ночью у вас нет возможности встать к малышу, обеспечьте жене полноценный вечерний отдых, взяв все заботы по уходу за малышом (и по дому) на себя. Но все же лучше, если молодая мама ночью будет отдыхать.
- Совместные прогулки – прекрасный способ отдохнуть и насладиться общением друг с другом.
- Выход в свет вдвоем (на выставки, в музеи, в театр) необходим, чтобы оторваться от суеты буден и вспомнить, что вы еще интересные собеседники.
- Различные знаки внимания, наряду с помощью по дому и по уходу за ребенком, послужат для супруги признаком того, что рождение малыша лишь увеличило значимость ваших отношений.

Общение с отцом

Часто малыш не любит играть с папой, которого видит реже, чем маму. Что в таком случае нужно делать папе?

Прежде всего, это те действия, которые производит мама:

- перепеленать нежно и ласково, разговаривая с ребенком или напевая песенку, которая нравится малышу;
- покормить, не заставляя ребенка, есть столько и так, как устраивает папу;
- поиграть в те игры, которые устраивают малыша. Помните, что желание шумных игр у ребенка может не совпасть с папиным по времени;
- все прочие манипуляции, обеспечивающие малышу здоровье и развитие по тому же принципу: удовлетворять потребности ребенка, а не свои.

Ищите свои способы общения с ребенком. Иногда любящий папа может найти способы гораздо более эффективнее маминых, хотя бы потому, что проявление маминой любви постоянно, а папиной – в короткие часы общения с ребенком – концентрированно.

Есть еще одно правило для пап: не мучайте ребенка своей фантазией, если он плачет, а вы знаете, что ему нужна только мама. Позовите маму. У сытых, выспавшихся, сухих, здоровых детей иногда бывает потребность именно в маме, ее запахе, тепле и пр. Такие моменты довольно редки, и мама будет вам благодарна, если вы научитесь отличать их от других, когда

ребенок испытывает неудобства или просто капризничает. Тогда ваши фантазия и умение обращаться с малышом станут просто незаменимыми.

Что должен уметь ребенок? Что должна уметь мама?

Какими особенностями должен обладать малыш, что является для него нормой? Вот какими характеристиками должен обладать младенец к году.

- Проявлять интерес к людям, уметь устанавливать с ними, и обязательно с мамой, контакт глазами. Посмотрите малышу в глазки. Какое-то время и его глаза будут внимательно изучать вас. Когда вы смотрите на лицо ребенка, то выражение вашего лица обязательно должно быть добрым, внимательным, открытым. Если ребенок пока не может пояснить словами, чего он хочет, он должен уметь указывать жестами или просто тянуть ручки к нужному предмету.
- Малыш должен уметь смеяться и улыбаться. С одной стороны, это очень полезно для его развития, с другой – живая и открытая улыбка говорит о хорошем уровне развития ребенка.
- Очень важна такая характеристика малыша, как способность успокаиваться благодаря маме. Вообще, если ребенок очень долго не успокаивается даже при очень внимательном подходе к нему, это повод обратиться к специалисту. Здоровый малыш успокаивается довольно быстро после того, как мама берет его на руки. Он должен успокаиваться и самостоятельно, пусть в течение более продолжительного времени. Не следует постоянно активно успокаивать ребенка – нужно развивать и его самостоятельность. Если же ребенок долго не может успокоиться, обратитесь к специалистам: возможно, малыш заболел.
- Младенец должен уметь активно приспосабливаться и к новым условиям окружающей среды, хорошо должны работать его адаптационные (приспособительные) механизмы. Это заметно при изменении ситуации: у малыша появляются новые эмоции, впечатления.
- Очень важным является и речевое развитие ребенка. Обращайте внимание на появление гуления, лепета, первых звуков, фраз. Очень важно для будущего ребенка записывать эти данные в специальный дневник. Они потом могут очень пригодиться психологу.

Но, наблюдая за ребенком, мама не имеет права забывать и о себе. Давайте рассмотрим, что должна уметь мама.

- Привлекать и удерживать внимание ребенка. Это может быть и простой контакт глазами, и использование игрушек.
- Терпеливо и спокойно реагировать на капризы ребенка, успокаивать и утешать его.
- Уметь определять по крику или плачу, что именно хочет ребенок.

- Доставлять ребенку положительные эмоции.
- Активизировать у ребенка те функции, развитие которых задерживается. А для этого внимательной маме нужно знать возрастные особенности развития ребенка.

Задание внимательной маме

Обратите внимание, при каких именно условиях ребенок успокаивается, кроме тех случаев, когда вы берете его на руки. Например, успокаивается при покачивании в коляске, при виде другого взрослого. Если вы пытались успокоить ребенка покачиванием в коляске, каким был ритм покачивания, сколько покачиваний в минуту? Частота покачиваний ребенка очень важна, поскольку должна соотноситься с ритмом его дыхания. Очень частое покачивание может вызвать нарушения в еще не сформированном вестибулярном аппарате малыша. Обратите внимание и на выражение лица взрослого, который подошел к ребенку, сравните его с выражением лица младенца. Изменилось ли оно?

Рефлексы новорожденного

Кроме хватательного, сосательного и глотательного, у ребенка есть еще ряд рефлексов. Например, *сосание своего пальца*, который сначала, случайно, попадает в рот, а затем привлекается туда же путем сложнейших манипуляций, связанных с развитием двигательной и, как следствие, интеллектуальной сферы.

Рефлекс поворота головы в ту сторону, с которой чувствуется касание щеки. До двухмесячного возраста можно использовать этот рефлекс для того, чтобы остановить плач или окончательно разбудить дремлющего ребенка.

Имеет место такая замечательная реакция ребенка, *как изменение дыхания на более глубокое и закрывание глаз* в ответ на действие родителя, которое называется «подуть на лобик»: нежно подуйте на лобик малыша и увидите, как ему это нравится. В этом возрасте такое же впечатление производит поглаживание лобика, а затем переносицы. Ребенок рефлекторно закрывает глаза и успокаивается, иногда засыпает.

Рефлекс ритмичного качания в минуты неблагополучия является компенсирующим, или успокаивающим, действием. Дети любят ритмичные действия: качания, похлопывания и т. д. Этим объясняется такое поведение малыша, когда он бьется головой о стенку кровати и плачет. Плач возникает как следствие неблагополучия, а постукивания головой – как компенсация, способ успокоиться. Дайте ребенку возможность решить самому свои проблемы, смотрите только, чтобы ребенок не поранился случайно, для предотвращения травм обложите стенки кровати одеялами. Если ему не

мешать, он вряд ли перейдет в состояние, когда не сможет остановиться. Если же такое случилось, возьмите малыша на руки и помогите успокоиться.

Общение с младенцем

Чем более мама внимательна к своему ребенку, тем больше она замечает в нем какие-либо особенности. А значит, может с ним общаться более разнообразно и, в конечном счете, глубже понимать своего ребенка.

Теперь попытайтесь представить себя маленьким ребенком. Вы стремитесь что-то сообщить маме или хотите, чтоб она с вами поговорила. А в ответ – непонимание. И не потому, что маме не хочется разговаривать, просто мама вас не понимает.

Вот как ребенок приглашает маму к общению. Малыш может цепляться за вашу одежду, улыбаться при вашем появлении, «оживляться». Особенно обратите внимание на личико младенца. Чуть расширяются глазки, приподнимаются брови, чуть-чуть раскрываются ручки. Такие выводы путем длительного наблюдения за младенцами сделали специалисты по раннему детству – врачи, психологи, биологи.

Не случайно тему общения матери и младенца мы начали с разговора об эмоциях. Роль совместных ощущений и переживаний в их жизни несоизмеримо велика по сравнению со многими другими стимулами.

Даже очень маленький ребенок отлично воспринимает всю обращенную к нему информацию и отвечает нам почти так же полно и разнообразно, как и мы отвечаем друг другу. Только все это происходит по-иному, чем у взрослых, можно сказать, на другом языке. Младенец, скорее, чувствует, чем понимает.

Маленький ребенок чувствует и воспринимает эмоциональную окраску голоса, движения мышц лица, поведение родителей, но главное – отношение к себе. Он чувствует, что мы любим его, чувствует, когда мы раздражены, он чувствует наше настроение. «Младенец ближе к тайнам мира, чем старец» – эта фраза очень точно отражает сущность мировосприятия младенца.

Но младенец не просто воспринимает, он и отвечает. Что и как младенец хочет нам сказать? Ребенок говорит нам не словами, а криком, плачем, гулением или лепетом, мимикой, движением ручек, ножек, всего тела. Младенец так сообщает нам о своем самочувствии, о том, что он хочет, он благодарит или порицает нас, то есть общается с нами совершенно полноценно. Но это особый язык, праязык цивилизации, понятный лишь всем младенцам мира да мамам, пока их рука качает колыбель. Младенцы могут общаться и между собой! Например, когда трехмесячного мальчика подносили к сверстнице – девочке, регистрировалась его повышенная активность: едва заметно двигались мышцы его лица, чуть расширились зрачки, усиливалось сердцебиение. А на другую сверстницу реагировал более слабо. Девочки, в свою очередь, тоже по-разному реагировали на мальчиков. Все как у взрослых.

Но не все мамы умеют читать язык младенцев. Поэтому одна из задач родителей – научиться его понимать. Например, ученые установили, что в крике восьми–двенадцатимесячного младенца встречаются звуки, выражающие удовольствие, жалобу, интерес, удивление, недовольство, раздражение, попытку привлечь внимание, восторг, размышление – и это далеко не полный перечень.

Мы можем общаться с маленьким ребенком так же полноценно, как общаемся со взрослыми.

Эмоции мамы и эмоции малыша

Маленькие дети – маленькие проблемы, считают некоторые родители. Но порой ничто так не значимо для человека, как мелочи, а для младенца вообще не существует мелочей. И жизненно важная проблема матери, отнятая игрушка могут быть восприняты ребенком с совершенно одинаковой глубиной переживания. Такова его психология. Именно привязанность к родителям может быть одной из причин пассивности или безучастности ребенка, его излишней активности или постоянного плача. Лекарствами тут не помочь – важна психология отношений родителей и младенца.

Залогом его душевного равновесия будет душевное равновесие мамы.

Важно учитывать, что эмоциональное состояние младенца во многом зависит от эмоционального состояния родителей, контактирующих с ним.

Задание внимательной маме

Обратите внимание на то, как изменяется эмоциональное состояние ребенка, когда вы приближаетесь к нему. Обратите внимание, как ведет себя малыш, когда вы спокойны или радостны, раздражены или утомлены.

Активные и пассивные дети

Повышенная активность ребенка также требует обращения к специалисту. Стремление родителей физически ограничить излишне активного ребенка или просто запрещать ему такое поведение вряд ли могут иметь положительный результат: в основе повышенной активности ребенка могут быть нервные, аллергические и многие другие заболевания. Поэтому, прежде всего, нужно исключить именно эти причины как основные. Но учитывая, что связь между психикой, поведением и заболеваниями у ребенка очень высока, родителям также имеет смысл пересмотреть свое отношение к ребенку.

Пассивное поведение маленького ребенка может говорить о многом, например о замедленном развитии младенца или нарушении его

эмоционального контакта с мамой. При этом второе нарушение во многом определяет первое.

Контактируя с пассивным, малоактивным ребенком, маме желательно проявлять больше эмоций, быть особенно наблюдательной по отношению к младенцу. Это может быть улыбка, обращенная непосредственно к лицу младенца, поглаживание головки, спинки, дополненное положительной характеристикой ребенка. При этом очень важно позволять ему проявлять любую положительную инициативу. Например, если ребенок потянулся к игрушке – побренчите ею, стимулируя интерес, что-то расскажите о ней.

Конечно, если мама замечает, что действия ребенка постоянно замедленны, он вяло реагирует на изменения ее поведения, то имеет смысл сразу обратиться к врачу-педиатру или к психологу, специализирующемуся на помощи семьям, имеющим маленьких детей.

Значение режимных моментов в жизни малыша

Режим необходим малышу. Не надо, однако, путать понятия «режим», то есть структурированное время ребенка, и «режим» – строгая последовательность режимных моментов.

У новорожденного (до двухмесячного возраста) наблюдается несколько повторяющихся состояний: дремота; сон, который делится на быстрый и глубокий; пробуждение; бодрствование.

У новорожденного периоды сна и дремоты, в которую включены немногие минуты бодрствования, примерно равны. К полугоду режим меняется: сон становится более продолжительным, но менее частым явлением в режиме, дремота сменяется бодрствованием. Соотношение быстрого и так называемого медленного сна также меняется и к году достигает того же уровня, что у взрослого: одна треть времени приходится на быстрый сон и две трети — на медленный.

Для того чтобы помочь ребенку войти в режим, обусловленный его темпераментом, потребностями, здоровьем, нужно, прежде всего, научиться распознавать его состояния. Когда вы безошибочно будете отличать дремоту от быстрого сна (в период быстрого сна ребенок демонстрирует активность, его мышцы не расслаблены, как в период глубокого сна, присутствует мимика, произвольные телодвижения), а бодрствование – от активности вследствие перевозбуждения, вы сможете приступить к формированию режима.

Редкий ребенок не нуждается в четко соблюдаемом режиме. Когда режим нарушается, дети начинают капризничать, а некоторые даже болеть. Однако изменить расписание малыша, если оно вас не устраивает, можно. Но делать это надо осторожно, постепенно, наблюдая при этом за реакциями ребенка. Например, если вы хотите отказаться от ночного кормления, попробуйте постепенно укорачивать интервал между вечерним и утренним кормлением: вечернее сдвигать вперед, утреннее – на более ранние часы. Не

«разгуливайте» его во время ночного кормления. Вместо пеленания укройте спящего ребенка потеплее. Наберитесь терпения, и, скорее всего, он научится пропускать ночное кормление.

Этого нельзя делать с детьми первых двух месяцев, они не могут так долго жить без еды, для них это чревато гипогликемией, то есть острым недостатком сахара в крови.

Если ребенок плачет перед сном, научитесь различать плач как сигнал о неблагополучии и плач как способ отгородиться от мира для того, чтобы пережить произошедшее с ним и завершить день. В первом случае надо выяснять потребности ребенка – покормить, попоить водой, сменить пеленку, убрать раздражающие ребенка условия (свет, звук, запах и пр.), погладить, побаюкать и т.д. Во втором – надо дать возможность ребенку поплакать.

Взяв за основу потребности ребенка, помогайте ему соблюдать здоровый режим и не позволяйте жить в беспорядочном времени. Жизнь семьи должна строиться по режиму малыша, а не малыш должен приспособливаться к событиям в доме. Ситуация с уснувшим на чужом диване во время вечеринки малышом должна быть редчайшим исключением.

Характер младенца

Если исходить из того, что характер состоит из темперамента и воли, то, конечно, ребенок рождается с определенным характером. Темперамент — качество врожденное, а воля у малыша выражается в виде активности в достижении цели. Переход от активности к собственно воле будет долгим и трудным, но тот индивидуальный узор, который мы привыкли называть характером, уже виден в начале жизненного пути.

Родители счастливы, если у ребенка «хороший» характер. Такой малыш чаще всего спокоен, без видимой причины не плачет. Но бывает, что характер у ребенка не сахар, и это доставляет мамам и папам немало беспокойств.

Не отчаивайтесь. Понаблюдайте за вашим малышом и, определив, какие черты характера ему присущи в большей степени, воспользуйтесь нашими советами.

«Неожиданный» характер. Дети с таким характером быстро утомляются и часто капризничают без видимой причины. Их реакции непредсказуемы. Не огорчайтесь из-за их неблагополучия и постепенно закрепляйте стабильное поведение, создавая условия для повторения нужной вам реакции. Так, если вы заметили, что ребенок любит поспать днем, создайте условия для продолжительного сна: затемните комнату, покормите его, покачайте, можно даже искупать, как перед ночным сном. Другими словами, изучайте пристрастия своего малыша и используйте эти знания для оптимального режима.

«Активный» характер свойствен детям, отличающимся своей изменчивостью. Время и действия такого ребенка надо постоянно структурировать. Мягко, но не отступая от своих требований, успокаивая,

заставьте ребенка делать то, что положено по режиму. И тогда с раннего детства привыкший к порядку активный ребенок рано станет самостоятельным, его не надо будет подгонять, а вам не придется огорчаться, глядя на апатию и пассивность. Родители таких детей, затратив много сил на организацию жизнедеятельности ребенка в раннем детстве, раньше других родителей начинают отдыхать от воспитательного процесса и радоваться легкому характеру сына или дочери.

«Грустный» характер. Такой ребенок часто плачет, особенно если в его жизни что-то меняется. Всякие нововведения вызывают у него стресс. Поэтому такого малыша следует оградить от большого числа раздражителей, строго соблюдать режим, а изменения вводить постепенно, сохраняя какие-то старые условия. Так, при переходе на питание из бутылочки надо сначала давать подогретое молоко в теплой бутылочке с теплой соской, перемежая его с кормлением грудью. Затем, во время кормления грудью, давать неподогретое молоко, после чего кормление из бутылочки должно занимать больше времени, чем кормление грудью. Если все это проделывать в одно и то же время, в одном месте и в том же положении, то ребенок не будет бояться нововведений и постепенно привыкнет к тому, что в жизни много нового.

«Сверхчувствительный» характер. Положительным качеством такого ребенка является то, что он видит, слышит, ощущает гораздо больше других детей. В то же время эта способность мешает ему. Это связано с тем, что у такого малыша более сложный и тонкий инструмент, который называется восприятием. Родителям надо это учитывать, ограждая от слишком сильных раздражителей (яркого света, цвета, шума, резкого изменения температуры и т. д.), а также от присутствия лишних для такого ребенка людей.

«Серьезный» характер. Ребенок с таким характером редко улыбается и смеется. Наблюдайте за ним внимательнее. Если он удовлетворен, у вас растет серьезный человек. Если же он постоянно хмурится и плачет - посоветуйтесь с врачом, вдруг у него есть проблемы со здоровьем, о которых вы даже не догадываетесь.

Какой бы характер ни был у вашего малыша, чуткость и любовь к нему помогут вам преодолеть все трудности.