

В. Н. Морозова
А. С. Собянина



Азбука Воспитания

Становление личности



КНИГА 1

Валентина Николаевна Морозова
Анна Сергеевна Собянина
Азбука воспитания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18533779

ISBN 9785447479039

Аннотация

На сегодняшний день существует масса литературы о том, как заботиться и ухаживать за детьми в первые годы жизни, как стимулировать их интеллектуальное развитие. В нашей же книге мы сделаем акцент на взаимодействие с родителями, взаимопонимание, свободное развитие и активность детей. Начнем с момента рождения ребенка и закончим его пятилетием. Просто и понятно о сложных задачах формирования личности.

Содержание

Предисловие	6
Введение	8
Глава первая	10
Грудное вскармливание	14
Беседы с младенцем	15
Речь младенца	16
Первая улыбка, эмоциональное общение	18
Папы и воспитание младенца	19
Оставайтесь женой, когда стали матерью	22
Помощь бабушек	24
Послеродовая депрессия	28
Физическое здоровье младенца	29
Достижения младенца	30
Тревога семимесячных	32
Игры	36
Развитие речи	39
Посещение врача	42
Дети и домашние животные	43
Этапы в развитии общения с младенцем	45
Воспитание в первый год жизни	49
Базовые свойства личности, формирующиеся в первый год жизни	55
Глава вторая	58

Освоение действий и пространства	60
Введение запретов и ограничений	62
О главных правилах	66
Ограничение пространства и времени	68
Конец ознакомительного фрагмента.	69

**Азбука воспитания
Становление
личности. Книга 1
Валентина
Николаевна Морозова
Анна Сергеевна Собянина**

© Валентина Николаевна Морозова, 2016

© Анна Сергеевна Собянина, 2016

© Дарья Грачева, дизайн обложки, 2016

Редактор Александра Александровна Бородина

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Почти двадцать лет я работала заведующей детским психотерапевтическим отделением в психоневрологическом диспансере. Ежедневно сталкиваясь с семьями, в которых у ребенка возникли психические нарушения, я осознала, что часто родителям просто не хватает знаний о том, как сотрудничать с ребенком эффективно. Нет структурированной и последовательной информации, выраженной доступным языком, о развитии детей и постоянном изменении тактики родителей по мере взросления ребенка.

Так возникла идея книги, в которой родители смогли бы найти ответы на вопросы, возникающие в процессе всего периода взросления. Моими соавторами стали клиенты, в течение двух лет задававшие мне вопросы на сайте «Детки» в онлайн-консультациях. Неоценимую помощь в работе над содержанием оказала моя коллега, руководитель научно-практического центра «Академия психологии» Анна Собянина, которая систематизировала и структурировала рабочий материал. Хочу также выразить благодарность первой читательнице и редактору этой книги – Александре Бородиной. Огромное спасибо и моей семье, мужу и сыну, которые поддерживали меня в периоды потери вдохновения и больше меня верили в необходимость продолжения работы.

Валентина Морозова

Введение

Дорогие родители! Эта книга посвящена построению отношений с вашим ребенком, которые обеспечат гармоничное психическое развитие малыша. Известно, что, имея отличные природные способности, очень часто дети их не используют, чем разочаровывают своих мам и пап.

На сегодняшний день существует масса литературы о том, как заботиться и ухаживать за детьми первые годы их жизни, как стимулировать их интеллектуальное развитие. В нашей же книге мы сделали акцент на взаимодействии ребенка с родителями, взаимопонимании, свободном развитии и активности детей. Начнем с момента рождения ребенка и закончим его совершеннолетием. При этом важную роль отведем именно ближайшему окружению наших детей – людям, непрерывно находящимся рядом с ребенком в период формирования личности, все базовые качества которой закладываются уже в первое пятилетие жизни.

Возможно, для кого-то информация, содержащаяся в нашей книге, станет полезной при построении отношений со своим младенцем, а кому-то поможет в понимании особенностей поведения более взрослого ребенка и преодолении трудностей в его воспитании.

Книга наполнена практическими советами и рекомендациями, а также содержит реальные вопросы родителей, об-

рацавшихся к нам за онлайн-консультаций. Многие из этих родителей приходили затем и на очные консультации. Мы постарались сжато ответить на базовые вопросы по каждому возрастному периоду.

Глава первая

У вас родился ребенок. Кроме естественного чувства радости, которое должны испытывать молодые родители, возникает тревога, ощущение беспомощности, страх оказаться плохим родителем, а порой и желание поручить уход за младенцем кому-то более умелому и опытному. Такие чувства заставляют неоправданно вызывать скорую помощь при любом проявлении беспокойства у младенца, молодая мама часто боится оставаться одна с ребенком, требуя присутствия кого-то из родных. При чрезмерном, неконтролируемом наплыве подобных чувств возникает послеродовая депрессия. Не стоит бояться подобных переживаний. Ведь абсолютно естественно в самом начале трудного и длительного проекта, не имея опыта, испытывать страх и неуверенность в своих силах. Чтобы справиться с этими чувствами, помните, что ребенок выбрал именно вас в родители, и вы точно со всем справитесь.

Поверьте своему малышу! Ему не нужны другие, ни более умелые, ни более богатые, ни какие-то еще. Уже с первых дней младенец на все события, действия и ваши чувства реагирует всем телом. Важно не бояться своего ребенка. Почувствуйте его безусловное доверие, когда берете на руки. Первое чувство, которое существует у новорожденного, – это безусловное доверие, он замолкает на руках у любого взрос-

лого. Необходимо это доверие сохранить в отношениях с вами, тогда и во взрослой жизни он будет уметь доверять.

Вопрос: *Моему сыночку 3 месяца, из-за работы и очной учебы ребенок первые два месяца жил «на два фронта» – две недели у моей мамы, в другом городе, две недели у меня. Сейчас я его забрала, у ребенка случился нервный срыв, он рыдал два дня не переставая, перестал спать и есть. Поняла, что неверно поступила, что мальши приехал без моей мамы, он попросту не понял, что произошло. Наша с ним эмоциональная связь разорвана, он меня не помнит и не знает. Назрела моя внутренняя необходимость растить своего сына самой, несмотря на тяжелые обстоятельства. Сейчас на выходные, из-за того, что ребенок сильно заболел, отправил обратно, двое суток не ел, не спал и я с ним тоже. Начала говорить с мамой о том, как заберу ребенка сразу после болезни, чтобы она приехала с ним, помогла ему адаптироваться. И встретила резкий отпор.*

Мама не хочет возвращать мне ребенка, на мои заверения, что я еще могу все исправить, пока немного времени упущено, что нашу связь с сыном можно восстановить, она отвечает непониманием. Говорит, что ребенок меня знать не знает и оттого, что я его родила, он мне ближе и роднее не стал, кто его кормит, тот ему и мама. Упорствует, говорит, чтобы я занялась своим здоровьем, что для ребенка будет лучше с ней, она будет показывать ему мои фото и объяснять, что я его мама. Абсурд просто. Не мо-

гу достучаться и до мужа, он говорит только о том, что ему надо работать, что он любит сына, но до конца месяца надо отдать большой долг. Они не понимают, как важен для малыша первый год жизни, как ему нужна мама, как он страдает.

Я сделала глупость, я знаю, но теперь не могу донести до близких, что я и ребенок страдаем. Мама у меня очень авторитарная и знает, куда «ударить», что сказать и как убедить. Скажите, мои опасения за психическое состояние моего ребенка не беспочвенны? Как убедить родных в том, что я не брежу и что ребенку нужна мать?

Ответ: Психика ребенка уже серьезно пострадала трижды. Сначала 9 месяцев Вы были беременны, он жил с Вами, слышал Ваш голос и биение сердца, дышал и спал по Вашему расписанию, а после рождения оказался с другим человеком и без грудного вскармливания. Младенец приспособился, стал расти и развиваться, как только он немного привыкал, его на две недели перевозили в другое место, только привяжется к человеку, снова на две недели другой дом, другие руки и лицо. Бабушка проводила с ним, похоже, большие времена, и он доверился ей, привязался, а тут третий удар – опять забрали.

Такой подход очень опасен: чем раньше воздействует на психику стресс, тем глобальнее разрушения. Ликвидировать угрозу тяжелого психического расстройства для малыша можно только постоянством ухаживающего объек-

та. Если Вы сможете быть со своим малышом до 3-х лет, не отвлекаясь на работу и учебный процесс, не отправляя его к маме в случае болезни, то настаивайте на своем и забирайте малыша. Если же Вы планируете продолжить работу и учебу, а при каждой проблеме у Вас возникает необходимость отвезить его к бабушке, то безопаснее для психики младенца будет постоянство, следовательно, ему легче восстановиться, оставаясь с бабушкой. Можно ведь плавно наладить с ним отношения и другим способом: сами поживите у мамы пару недель, пусть он к Вам привыкнет, чтобы переезд не стал катастрофой.

Прокомментирую этот вопрос дополнительно, опираясь на информацию, которую вы уже знаете. Вместе с телом у младенца развиваются эмоции и чувства, которые он может выражать. Первая эмоция, с которой рождается человек, – это любовь. Когда взрослый берет на руки младенца, он чувствует это безграничное доверие и удовольствие от взаимодействия со взрослым. Такую безграничную любовь не всегда возможно ощутить в отношениях с любимым человеком. Именно поэтому, несмотря на тяжелый труд, бабушка категорически не хочет расставаться с младенцем, использует обидные аргументы и даже готова отобрать ребенка у дочери.

Грудное вскармливание

Очень важен процесс кормления, ведь это первое сотрудничество мамы и младенца. Попробуйте сделать процесс кормления действием, доставляющим взаимное удовольствие. Почувствуйте, как малыш проявляет активность, ищет сосок вашей груди, посмотрите, чтобы он мог свободно дышать, позаботьтесь, чтобы вам тоже было комфортно и приятно. Помните, что это первое построение контакта, и очень важно в такие моменты не отвлекаться на разговоры или просмотр телевизора. Грудное вскармливание – лучший способ наладить контакт в первый год жизни ребенка, обеспечить ему идеальный иммунитет и гармоничное развитие. Помните, что это не просто питание, но и общение. Пока у младенца еще нет жестов, речи, мимики, все это будет позже скопировано с вас. Обратите внимание, разговаривая с любым человеком, вы смотрите на него. В первые месяцы кормление является своеобразной беседой, поэтому смотрите на ребенка, когда кормите его. Если грудное вскармливание невозможно по каким-либо причинам – не страшно. Бутылочка это будет или грудь – не важно, главное, чтобы мама смотрела на ребенка, чувствовала его, общалась с ним в этот момент взглядом, улыбкой, именно так формируется базовое взаимопонимание.

Беседы с младенцем

В те моменты, когда вы держите своего малыша на руках, вы с ним по-прежнему практически единое целое. Все ваши эмоции – для него, связаны только с ним, поэтому разговаривайте с младенцем, описывайте ему все свои чувства, объясняйте, с чем они связаны. Грудной младенец – это идеальный психотерапевт, полное безусловное принятие мамы и абсолютное доверие. Особенно это актуально, когда малыш постоянно плачет. Если вы утомлены, находитесь одна и не имеете помощи извне – разговаривайте с ребенком, поделитесь с ним всеми обидами и страхами. Вы удивитесь, но он успокоится, станет вас слушать, и вы почувствуете, как поступить, чтобы вам стало лучше.

Итак, **первое важное правило**: разговаривайте с младенцем, делитесь с ним своими чувствами и мыслями.

Речь младенца

Первые месяцы жизни у младенца не слишком большой ассортимент способов выражения эмоций: все свои потребности и желания он может выразить только плачем. Пока ребенок не умеет говорить, плач – это его речь. Но при этом потребности ребенка определяются не просто по плачу, а по его особенностям. Постепенно вы должны научиться различать как минимум пять типов плача: «хочу есть», «хочу спать», «я мокрый», «мне больно», «хочу общаться». Или еще, например: «я пробую голос».

Многие мамы хотят, чтобы ребенок вообще не плакал, не переносят детского крика, спешат срочно дать грудь, поменять памперс, подержать на руках. Но главная задача – научиться понимать плач младенца. Чем точнее вы понимаете ребенка, тем более дифференцированным становится плач. Если вы на любой призыв реагируете одинаково и пытаетесь сначала накормить младенца, то он перестанет стараться говорить с вами. Нельзя позволять ребенку и слишком долго плакать, отсутствие реакции на призыв приводит к тому, что дети перестают плакать. Вот почему младенцы в домах ребенка практически не плачут.

Таким образом, уже в младенчестве формируется так называемый «мотивационно-волевой дефект», когда у человека пропадает собственная активность в достижении целей.

Так же вредно и немедленное реагирование на любой звук, изданный ребенком – младенец должен постараться донести до вас свое желание. Если устранение дискомфорта происходит немедленно, то у личности формируется стереотип: мои желания должны немедленно исполнять другие, без моих усилий. Именно в первый год жизни закладываются базовые, на всю жизнь, способы реагирования на реальность.

Итак, **второе правило:** слушайте плач ребенка, дайте ему возможность говорить с вами, научитесь различать как минимум пять типов плача. Причем выучить эти «слова» вашего ребенка желательно в первый месяц, до того времени, когда уже появится дополнительный способ общения – мимика.

Первая улыбка, эмоциональное общение

Ваш малыш вам улыбается. Теперь лицо взрослого человека становится самым важным стимулятором развития. Пока младенец по-прежнему не различает своих и чужих, но понимает разницу между улыбкой и другими эмоциями. Поэтому может заплакать, если на него смотреть с тревогой или обидой. Мама не может всегда улыбаться, да и не нужно обманывать младенца. Грустите, если вам грустно, только рассказывайте ему об этом. Если же мама будет улыбаться, когда сердита или обижена, то у ребенка закладывается неадекватность эмоций. Поэтому важно оставаться искренней, а не прятать чувства за формальной улыбкой. Просто расскажите младенцу, что эти чувства связаны не с ним, а его вы любите.

И вот уже **третье правило**: искренне проявляйте свои чувства и объясняйте младенцу, что с вами происходит.

Папы и воспитание младенца

Пока все рекомендации касались преимущественно мам. Пора уже ввести папу в процесс воспитания. С первых дней доверяйте отцу брать ребенка на руки, такого чувства безусловного доверия больше никогда нельзя испытать. Позвольте отцу это почувствовать. На это потребуется некоторое время. Вспомните пример, когда бабушка не хотела отдавать ребенка матери. Чем больше папа проведет времени с младенцем, тем лучше его будет понимать и любить. Только никакой критики. Доверьтесь взрослому мужчине, он, возможно, сделает что-то не как мама, а как папа, и это тоже правильно и безопасно.

Просто решительно доверяйте отцу подержать ребенка, искупать, усыпить, покормить. Мужчине понятнее и легче выполнять конкретные задания, чем просто посидеть с ребенком. Желательно, чтобы это было не обязанностью, а удовольствием. Это новый вид счастья – любить и заботиться, чувствовать себя сильным и необходимым. Не спешите обижаться на мужа, который задерживается на работе, встречается с друзьями, а вы при этом остаетесь дома с ребенком. Учите его любить младенца. Сделайте так, чтобы чувство отцовства стало важнее прежних удовольствий. Само по себе оно не разовьется, нужно преодолеть страх и стереотипы юношеской свободы. Вовлекайте мужа в заботу о ребенке

с удовольствием, пусть это будет новый способ сотрудничества.

Вопрос: *Насколько психологически опасен для 7-ми месячного ребенка уход из семьи папы? Попытки спасти семью были тщетны и смысла не имели при таких сложных отношениях. Как в таком возрасте реагируют дети или они быстро все забывают? Ребенок очень привязан именно к папе, тянется, очень любит, ждет его и всегда ищет глазами. Хотелось бы услышать совет, каким образом сделать его окончательный уход менее трагичным для ребенка: совершенно ему исчезнуть или изредка появляться, или сделать это постепенно?*

Ответ: *Скажите ребенку правду и всячески способствуйте встречам отца и сына. Для мальчика нет представления, как часто и где должен быть отец, скажите, что папа теперь живет отдельно. Что так надо, что теперь он будет видеть тебя реже, и ребенок Вам поверит. Проговаривайте вслух мальчику свои мысли, хотя ему только 7 месяцев, он поверит, и для него будет важным, что папа не его бросил, а с Вами расстался. Вы так пишете, словно отец хочет не с Вами развестись, а от ребенка отказаться. Отца нельзя забывать, он отец на всю жизнь, даже если живет далеко и только звонит или просто помнит. Разные бывают варианты. На самом деле проблема в том, что Вам тяжело его видеть, обида и переживания не оставляют Вас.*

Ведь придется встречаться на Вашей территории. Но ради сына попробуйте построить чисто родительские отношения, без погружения в супружеские обиды. Лучшие напишите о своих переживаниях по поводу развода, сформулируете все, и даже от этого станет легче.

В возрасте до одного года ребенок реагирует на стресс всем телом, это называется невротизация. Психика еще недостаточно дифференцирована, чтобы выдать невротический симптом. Невротизация – это нарушение сна, аппетита, выделительных функций. Психогения для младенца – это самочувствие матери, если Вы будете раздражены, подавлены, станете плакать, потеряете интерес к жизни, все это скажется на малыше. Известный французский психоаналитик Франсуаза Дольто (автор книги «На стороне ребенка») внедрила методiku психоанализа с младенцем. Очень рекомендую книгу. А пока Вы можете разговаривать со своим малышом, честно рассказывая о своих чувствах. То, что Вы проговорите, уже не станет для младенца непонятным страданием, он сохранит свое здоровье, позволяя Вам справиться с ситуацией. Рискну предположить, что развод, когда у Вас грудной ребенок, – это тяжелое испытание для психики матери, рекомендую обратиться за помощью. Ваше самочувствие и правильное поведение – залог здоровья малыша.

Оставайтесь женой, когда стали матерью

Для того чтобы мужчина не выпадал из семьи, нужно остаться женой, став матерью – это еще одно **важное правило**. Помните, что, в первую очередь, вы женщина, а потом уже мать. Ребенок появился не для того, чтобы захватить все ваши мысли и чувства, не для того, чтобы стать смыслом вашей жизни, он просто расширил ваш мир. Вы не можете забросить все остальные свои дела и заниматься только им. Это неправильно и не нужно. Важно сохранять правильную иерархию ценностей, чтобы не вырастить эгоиста. Ваш ребенок действительно совершенно беспомощен без вас, а вы, в свою очередь, в этот период зависимы от мужа. Чтобы вы могли на протяжении трех лет заниматься ребенком, а муж зарабатывать достаточно денег и уделять время вам с ребенком, важно оставаться любящей женой и успешной хозяйкой. Прежде всего для себя нужно создать правильную картину происходящего: вы не просто осуществляете уход за ребенком, он часть вашего большого мира, в котором вы – хозяйка дома, где умеете поддерживать чистоту и уют, уделяете время своей красоте, заботитесь о муже и находите в себе энергию и желание его любить. Разумеется, нужно пользоваться помощью. Часто муж начинает много работать, чтобы лучше обеспечивать семью, поэтому позвольте себе потра-

тить деньги на необходимую помощь. Создайте благоприятные условия для себя и обязательно выделите время для общения с мужем.

Помощь бабушек

Доверяя своего ребенка бабушкам, мамочек часто одолевает страх, что они все сделают неправильно, что будут упрекать за то, что помогают, что ребенок их будет больше любить. Но давайте развеем все эти страхи. Бабушки – это тоже мамы, но мамы, которые уже вырастили своих детей и, имея немалый опыт в воспитании, смогут отлично справиться с младенцем и не причинят ему вреда. Мама для ребенка – это весь мир с момента рождения, постепенно он расширяется, но мама – его основа навсегда, и этого не изменить. Поэтому никакой другой взрослый, что бы он ни делал, как бы ни поступал, не станет важнее и роднее.

Теперь про упреки. Не бойтесь просить бабушек о помощи и не скупитесь на благодарности. Для бабушек очень важно, что их ценят. Чем больше времени они проведут с внуками, тем больше будут их любить. Пусть вашего ребенка любят, в этом чувстве не бывает излишков. Разрешите себе попросить помощи у бабушки, и не только когда вы больны, но и тогда, когда хотите просто погулять с мужем или побыть с ним вдвоем.

***Вопрос:** Я вышла рано на работу, когда ребенку было 10 месяцев. С ним сидит моя свекровь, очень хорошая женщина, уважаю ее и люблю, очень ей благодарна за это.*

Но меня беспокоит такая ситуация: когда приходим с мужем с работы, то ребенок ко мне не торопится бежать, сейчас ему 11 месяцев. Даже когда я показываю «иди на ручки», он обнимает бабушку. Забираем чуть ли не с криками.

Меня эта ситуация очень волнует, если честно, даже обижает. Пусть он меня не видит с 10 до 17. Но потом-то я только с ним. Я не занимаюсь другими делами, играю, целую, он меня потом тоже обнимает, нацеловывает. Но вот именно расставание с бабушкой у нас гладко и без его слез не происходит. Мы и в выходные все вместе, и спит он с нами, и обласканный. Вот только бабушка уходит, и у нас опять понимание и любовь. Я переживаю, что он меня меньше в будущем любить будет. Будет привязан к бабушке. И почему у него такая реакция, ведь по времени мы фактически одинаково с ним находимся.

Также он хорошо идет к мужу, хотя, если сравнивать, ребенок его еще меньше видит, и муж вроде бы особо с ним не играет. Водится, конечно, когда есть время, любит, целует, но не столько времени проводит с ребенком, как я. Я не могу понять, почему ребенок ко мне идти не хочет?

Ответ: *Дело в том, что Вы совершаете традиционную ошибку, из-за чувства вины постоянно угрожаете ребенку, используете преимущественно телесный контакт (обнимаю и целую) и являетесь для него пустым местом, от которого ничему нельзя научиться, так как мама постоянно*

толкает в регресс (откат назад), держит на ручках и спит вместе. Он не видит в Вас объекта для раздражения, когда Вы не делаете ничего своего. В этом плане муж ведет себя правильно, и малыши его любят.

Ваша задача – в присутствии ребенка жить и рассказывать ему о событиях и своих действиях, так он учит язык. А поцелуи и объятия принадлежат мужу. Разумеется, ребенок тоже в этом нуждается, но намного меньше, чем в первые месяцы. Подумайте, а сколько бы Вы перенесли непрерывного целования и сидения на коленочках у мужа? Начните жить без чувства вины, и ребенок вновь будет Вам радоваться. Вернувшись домой, начинайте заниматься чем-то, ребенку станет интересно и он прибежит, а Вы будете учить его новому. Мы любим тех, кто помогает нам развиваться, а не тех, кто угодждает. Прислугу вообще не замечают.

Повторюсь, что ребенок должен расширять ваш мир, а не заслонять его от вас. Эта ошибка рушит сначала семью, а потом жизнь мамы и ребенка. Все эти события попытаемся уложить в первые три месяца жизни Вашего малыша:

учимся понимать его плач как речь;

искренне проявляем эмоции и рассказываем младенцу, что с нами происходит;

наслаждаемся процессом кормления, глядя в глаза;

вовлекаем папу в процесс ухода за ребенком, без критики;

обращаемся за помощью к бабушкам и близким людям;
остаемся любящей женщиной;

распространяем свою любовь на весь свой мир: себя любимую, мужа, ребенка, дом, родителей, друзей, творчество и т. д.

Послеродовая депрессия

Помните, что если вам плохо, то и ребенку тоже плохо. Прежде чем улучшать самочувствие малыша, подумайте, как изменить к лучшему ваше настроение. Это как в самолете, если случилась разгерметизация: вы сначала должны надеть кислородную маску на себя, а потом на своего ребенка. Если вам плохо, улучшайте свое состояние, и ребенку тоже станет лучше.

Совсем не нужно стараться быть идеальными родителями. При достаточной искренности и спонтанности, здоровой доле эгоизма и разумном сотрудничестве к трем месяцам малыш порадует нас «комплексом оживления». Это радостное эмоциональное гуление с улыбкой и движениями, которыми малыш приветствует улыбающееся лицо взрослого. Суть послеродовой депрессии – это отчаяние, что не получается быть безупречной мамой. Чувство вины лишает сил, и женщина пытается доверить уход за младенцем кому-то другому, не потому, что не хочет им заниматься, просто она считает, что делает это плохо. Путь к выздоровлению – прекращение завышенных требований к себе. Ребенку нужна именно такая мама, какая вы есть, а не идеальная.

Физическое здоровье младенца

Психика младенца мало дифференцирована. Поэтому на стресс он реагирует всем телом, при этом нарушается сон, аппетит, появляются кожные высыпания. Если ваш младенец постоянно плачет, лекарства не помогают, начните разговаривать с ним, поделитесь своими чувствами. Попробуйте улучшить свое самочувствие, измените отношения с близкими. Хочу предостеречь вас от экстремальных поступков. Помните, что вам должно стать лучше, а не хуже. Часто молодые мамы, обижаясь на мужа, готовы его прогнать. Однако при этом на вас возрастет нагрузка, муж будет свободен, а вы погрузитесь в депрессию. Лучше попытаться получить от него хоть немного больше помощи, несмотря на обиды. Опасно также возвращаться к маме. Так вы не сделаете свой мир лучше, а вернетесь в мамин мир и потеряете личные достижения. Надежнее всего искать путь к мужу и разумно использовать помощь бабушек, без излишней скромности и с искренней благодарностью.

Достижения младенца

За первые три месяца ваш ребенок научился видеть, слышать, но чувствует ваше отношение по-прежнему – всем телом, хотя основное удовольствие получает через рот. Поэтому младенцы все тянут в рот, в том числе свои руки и ноги, любые предметы – ищут новых удовольствий. В первый год жизни очень важен телесный контакт, несмотря на некоторые взгляды о запретах брать ребенка на руки.

Как всегда, есть золотая середина. Младенец должен иметь время исследовать границы собственного тела, играть своими ручками и ножками, но границы он может почувствовать только в отношениях с мамой. На ее руках он ощущает объем своего тела, чувствует разницу от прикосновений своих и чужих. На самом деле это период отсоединения от мамы – психический, он длится весь первый год. Физически ваш ребенок родился, психологически он должен ощутить себя как отдельного человека к концу первого года. С каждым месяцем маме необходимо немного отдаляться. Если первые дни мама делает все: принимает необходимые решения, кормит по режиму, когда считает нужным, то постепенно все больше инициативы проявляется у младенца. Мама должна слушать его плач, различать, что конкретно ребенку нужно, заставлять тянуться за игрушкой, а не подавать ее. Появляются и первые запреты, например, нельзя

тянуть маму за волосы.

Тревога семимесячных

К 7-ми месяцам ребенок начинает различать своих и чужих, не идет на руки к посторонним и тревожится, теряя маму. Это важный показатель правильного психического развития – возникновение привязанности к близким людям. Мама уже воспринимается как отдельный объект, который может потеряться. Но пока ребенка еще легко отвлечь и переключить, так же легко он забывает о спрятанной игрушке. Хочу подчеркнуть, что тревога семи- или восьмимесячных детей – это важный показатель правильного психического развития, прогресс в отношениях, избирательное доверие.

Вопрос: *Моей дочке 10 месяцев. Чудесный малыш, развивается как по книжке и даже опережает многих сверстников в развитии. Мы с мужем сами себе всегда завидовали, что дочь – чистый ангел: по ночам не плачет, никогда не капризничает, слово «нельзя» поняла еще в 8 месяцев и т. д. Но сейчас все происходит с точностью до наоборот, я не узнаю своего ребенка. Дело в том, что мы с ней вдвоем уехали погостить к моему брату, а муж придет за нами только через месяц, когда наступит отпуск.*

В день приезда и на следующий день дочка обследовала квартиру, с первой секунды полюбила моего брата, хотя обычно незнакомых не подпускала к себе, хохотала без конца, и все ей нравилось. Но прошли сутки, и ребенка как под-

менили: бесконечное нытье, капризы и днем, и ночью, стала драться, плеваться, рычать (в прямом смысле этого слова).

Я не знаю, откуда в ней это. Я заглянула ей в рот – полезли два коренных зуба (уже 8 резцов имеется, и никогда она на них не капризничала, иногда даже не замечали новый зубик). Дала на ночь ей нурофен, ночь более-менее спокойно прошла (только плакала во сне, будто что-то плохое переживала), но с утра все снова. Брат в шоке, соседи иногда даже музыку начинают включать, лишь бы ее не слышать. На детской площадке сегодня ударила двух девочек и забрала игрушку (но почти сразу вернула сама). Мне жутко стыдно перед другими мамочками. Но ведь я не учу этому ребенка специально, я сама удивлена. Я уже не выдерживаю порой, начинаю на нее сильно кричать, она еще пуще плачет, потом мне становится стыдно, и я тоже реву и прошу у нее прощения.

Потом сменила тактику: объясняла весь день, что безумно люблю ее и никогда-никогда не брошу, даже если она будет всегда такой капризулей... удивительно, но помогло... примерно на сутки. Теперь опять все по-прежнему. Вы не подумайте, что я изверг, постоянно кричу на малышку, просто иногда уже нервы не выдерживают, и срываюсь, т.к. это длится уже две недели. Думала, может, она по папе скучает, т.к. он ей что-то говорил по телефону, и она сильно расплакалась и начала телефон забирать у меня. Мне ее

жалко, я им уже не даю разговаривать, чтобы не травмировать ребенка. На улице ребенок – прелесть, гоняет птичек, собачек, болтает, смеется и т. д. Но как заходим домой... День сурка какой-то. Особенно это все усугубляется, когда произносишь слово «нельзя» (исключительно в целях безопасности: провода, грязная обувь, монетки). Как только она слышит это слово, она начинает трястись, бить меня по рукам и истерить. Но есть и прогресс: за это время девочка выучила несколько слов, научилась вешать магнитики на холодильник (а не только срывать) и делает первые шаги. Как мне себя вести в этой ситуации?

Ответ: Прежде всего, перестаньте сами так волноваться, у Вас замечательный ребенок! Девочке еще нет и года, она попала в новую обстановку, вокруг другие люди, которые ведут себя непривычно, нет обычного окружения и режима дня, предметов. Дочка чувствует беспокойство и сообщает Вам об этом плачем и протестами. Вы уже почувствовали сами правильный путь, нужно с ней разговаривать, рассказать, что поживете здесь недолго, потом вернетесь к папе, что это родные люди, они ведут себя по-другому, чем принято у Вас дома, но они тоже хорошие. Кроме того, рост зубов вызывает боль и дискомфорт, совпадение этих стрессов давит на девочку, и она не справилась с психологической нагрузкой.

Протесты и капризы – это естественное поведение де-

тей, которым плохо, этому никто не учит. Сказать словами она еще не может, а как еще до Вас достучаться? Рассказывайте дочке, какая она хорошая и объясняйте окружающую обстановку, успокойте, скажите, что папа придет, или вы к нему вернетесь, а пока это будет ваш дом.

Игры

Игры первого года жизни связаны с телесными ощущениями и изучением частей тела. Вспомните игры в «Сороку-Ворону», «По кочкам, по кочкам...» и «Где у мамы глазки?». Ребенок учится понимать свойства своего тела и на таких играх, как «Ку-Ку». Когда малыш закрывает глаза руками, он думает, что и его не видят. Эти старые традиционные бабушкины игры помогают развивать руку и мелкую моторику, понимать границы своего тела и смысл опоры, изучать название деталей лица чужого и своего, понимать последствия своих действий. Еще классическая игра, которую шестимесячные дети выдумывают сами, – выкидывание предметов из кроватки и наблюдение за траекторией полета. Так малыш изучает пространство и видит реальные последствия своих действий. Важно дать ему правильные игрушки и не раздражаться на этот творческий процесс.

***Вопрос:** Моему сыну 10 месяцев, с супругом, в общем, живем 2,5 года, ребенок желанный. Сын очень активный ребенок, рано начал ползать, пошел в 9 месяцев. С самого рождения он был беспокойным ребенком, засыпает только на руках. Проблема в том, что сын порой бывает очень капризным, может подолгу плакать. Из-за этого я срываюсь на него, могу накричать, хоть и понимаю, что он еще*

маленький и этого нельзя делать, но порой сил нет ни моральных, ни физических. С ребенком никто не помогает, папа, конечно, очень любит сына, но только когда он в хорошем настроении, а порой, когда истерика у сына, приходится и мужа успокаивать, чтобы он не злился, т.к. детские истерики его выводят иногда из себя. Я виню себя, может, я что-то не так делаю, ругаю себя, что кричу на ребенка. Подскажите, как себя вести. Каждый раз, когда он плачет, я беру его на руки. Я не хочу приучать его к этому и боюсь, что, если буду потакать его истерикам, он этим потом будет пользоваться и манипулировать мной.

Ответ: Крики и капризы Вашего малыша – это нерас-траченная на познание мира энергия. В этом возрасте интересно все: как катится мячик, как за тряпочкой остается мокрая полоса, как падает башня из кубиков, как липнут ручки, если испачкались в каше. Ребенку доставляет удовольствие исследование мира. В это же время малыш учит язык, запоминает названия предметов и учится их использовать. Игры очень простые, не требующие от мамы усилий. Покатить мяч и попросить принести, построить башню и сломать, постучать палочкой по барабану и попросить повторить, спрятать игрушку, чтобы часть была видна, и попросить найти.

Чтобы ребенок не капризничал, у него должны быть возможности для исследования предметов и явлений. Пока он

может только стучать, нажимать, бросать, тянуть. Ребенок хорошо спит, если получает много информации и физических нагрузок. Занимаясь своими делами, называйте все предметы и действия. Пока игрушки нужны, чтобы показывать и учить части лица и тела, игрушки, издающие звук при надавливании, и те, которые можно тянуть в рот, и мама не станет сердиться.

Наблюдайте за малышом, и Вы увидите, как заливисто он смеется при малейшем удовольствии. Ребенок по-прежнему плачет только в трех случаях: когда он голоден, хочет спать, испытывает дискомфорт. Теперь причин дискомфорта стало больше, первые месяцы жизни это были боли в животе и мокрые пеленки, теперь малышу может быть скучно, не реализована его потребность в собственных действиях. При плаче третьего вида лучше не успокаивать ребенка на руках, а привлечь внимание к чему-то интересному, например, как подушка с дивана падает, как игрушка поет песенку, и тогда малыш быстрее перестанет плакать.

Развитие речи

На первом году жизни младенцем будут выучены практически все названия окружающих предметов, но пока без признаков и действий. Поэтому просто называем все предметы, на которые смотрит ребенок. Общение по-прежнему происходит пока больше на эмоциональном уровне, ребенок чувствует ваши эмоции и откликается. Глобальная задача первого года жизни – включить ребенка в свой мир, тем самым расширяя его, а не сужая до границ заботы о вашем малыше. Как же это сделать?

Найдите способ вместе с младенцем заниматься любимыми делами. Если вы занимались спортом, то попробуйте делать упражнения во время ежедневных прогулок с малышом. Сохраняйте связи с друзьями, не бойтесь звать их в гости и даже просить о помощи. Разумеется, ваша жизнь изменилась, но старайтесь сделать так, чтобы она оставалась интересной вам, вашему мужу и ребенку. Особенно первый ребенок полностью переворачивает наше представление о детях, но каждая мама может вполне успешно справиться со своими обязанностями. Помните, что когда-то не было памперсов, стиральных машин, мультиварок и пылесосов. Мужчины создали бытовую технику, чтобы облегчить наш быт, так что придется учиться быть успешной женой и мамой.

Традиционно основная забота о младенце ложится на маму. Для женщины очень важно иметь возможность первые годы жизни ребенка проводить с ним максимум времени. Помощь няни возможна, но она не должна быть значима для личности младенца. Отношения формируются с постоянным объектом. Работающая или обучающаяся мама не может полноценно выполнять двойную нагрузку. Для полноценного воспитания малыша разрешите себе почувствовать материнство, не пожалейте времени, возьмите академический отпуск, разрешите мужу позаботиться о вас с ребенком. Найдите другой источник доходов, но попробуйте погрузиться в отношения с младенцем, сделайте это ведущей работой на первые три года.

Человек – существо социальное, как ваш малыш нуждается в общении с мамой, так и сама женщина испытывает голод по равному общению. Помните, претензии к мужу на недостаток внимания не принесут удовлетворения. Муж, обеспечивая семью, дома ждет заботы и отдыха, а не претензий. Могут выручить походы в специальные развивающие центры для мам с младенцами. Здесь вы сможете поговорить с понимающими вас людьми, поделиться опытом и посоветоваться. Участие в группах развития младенцев только в помощь мамам – у вас есть повод выйти из дома, не просто погулять с малышом, а привести себя в порядок и пообщаться с равными. Для младенца учиться видеть, слышать, чувствовать, управлять своим телом – процесс непрерывный, постепен-

ный и очень непростой. Чтобы лучше понимать своего ребенка и учить его управлять своим телом и органами чувств, важно наблюдать за ребенком. Интересно записывать его действия. Вы заметите его предпочтения, усилия, интерес к звукам, свету, своему телу, игрушкам, общению с разными членами семьи. Кропотливый и непрерывный труд окупается удовольствием от ежедневного развития ребенка. В первый год жизни он практически каждый день осваивает что-то новое.

Посещение врача

Одно из обязательных событий каждого месяца первого года жизни вашего малыша – это посещение врача. С одной стороны, постоянное наблюдение помогает вовремя замечать любые сложности и своевременно предотвращать заболевания, но также становится источником тревоги. Простые фразы, неосторожно сказанные медицинским работником, могут разрушить хрупкую материнскую уверенность, в то же время реальные проблемы могут игнорироваться, так как родители не могут допустить в свое сознание, что ребенок чем-то болен, они скорее поменяют врача, чем посмотрят правде в глаза. Особенно это касается первых признаков психических нарушений.

На первом году жизни родители редко обращаются к психологу, скорее к специалисту по грудному вскармливанию, педиатру, невропатологу. Хотя такие проявления, как отказ от груди, постоянный плач, нарушение ритма сна и бодрствования, даже кожные высыпания, могут иметь в основе психогенные факторы и часто прекращаются при изменении взаимодействия с мамой.

Дети и домашние животные

Если в вашем доме уже есть четвероногий друг, то на вас просто возрастает нагрузка. Вы должны обеспечить безопасность ребенка, который не различает живое и неживое и в своем любопытстве безрассудно смел и непредсказуем. Хотя чаще животные просто убегают от неприятных действий, но случается, что, защищаясь, они могут причинить и вред. Даже самые милые домашние питомцы способны покусать настойчивых деток, поэтому вы должны быть очень внимательны.

***Вопрос:** Мой вопрос касается своевременного развития ребенка. Родила ребенка без всяких патологий и проблем со здоровьем для него и для меня, в больницы во время беременности не ходила, сама не болела. Почти постоянно на природе.*

Чувствовала, что беременность проходит нормально, никаких негативных ощущений. Постоянно посещала мысль, что беременность – это естественно. Не передать словами, насколько она естественна для женщины...

Сыну сейчас 9 месяцев. Живем с мужем и ребенком у моих родителей (скоро муж построит дом). Но осваивать ползание и ходьбу придется здесь, под одной крышей с моим братом, сестрой, а главное, с котом. Именно в нем и проблема.

Летом, когда ребенку было 5—6 месяцев, встал вопрос

о «разделе территории между ребенком и котом». Пришла пора спускаться на пол. Просила, умоляла, требовала «подвинуть кота», потому как не сидит только на телевизоре – неудобно, все остальные поверхности предоставлены в его распоряжение. Меня не слышат, считают, что я прошу что-то странное. Все по-прежнему. Одежда бабушки, дедушки может лежать там, где сидит кот, потом просят ребенка, не даю – обижаются.

Как пустить ребенка ползать по квартире? «Ползает», насколько это возможно, только на нашем диване, куда кот не пускаем, но ведь этого мало. Отпустить сына туда, где кот, тоже не могу, ведь он все изучает руками и ртом, а так – задержка в развитии.

Ответ: *Я Вам предлагаю расслабиться. Кошки достаточно плотные животные. Глистные инвазии не переносятся на шерсти, а находятся только в фекалиях. С нами контакта у Вашего мальчика нет, если кот к горшку приучен. Более серьезные заболевания, такие, как лишай, встречаются редко, обычно у бездомных животных. Так что здесь угрозы тоже нет. Когда находишься на чужой территории, нужно либо принять правила хозяев, либо уходить на съемную квартиру, а Вы выбрали борьбу за власть, пытаетесь свои правила ввести. Это всегда гражданская война, разрушительная для обеих сторон. Так что выбирайте приемлемый вариант и следуйте ему.*

Этапы в развитии общения с младенцем

Предполагается, что вы адаптировались к новому члену семьи, включили папу в процесс ухода за ребенком, пользуетесь помощью бабушек, понимаете потребности младенца, успеваете быть еще женой и хозяйкой. Малыш научился видеть, слышать и чувствовать, улыбается вам, постепенно все лучше пользуется своим телом, различает голоса, узнает близких людей, в то же время созревает его пищеварительная система.

Почему важно поговорить об этом? С первых дней грудное вскармливание было и пищей, и основным способом общения. К годовалому возрасту важно значительно расширить общение с помощью речи, взглядов, сотрудничества и игры. Пищеварительная система тоже созрела, показателем является наличие зубов. Ребенок готов к расширению пищевого рациона и переходу от сосания к жеванию и глотанию. Если признаться себе честно, то к году мама дает грудь ребенку обычно не для того, чтобы покормить, а успокоить, когда малыш плачет. Необходимо вырабатывать более зрелые способы общения, постепенно сокращая количество кормлений. В годовалом возрасте процесс отучения от груди проходит легко и естественно, потому что вовремя.

По рекомендации ВОЗ, грудное вскармливание рекомен-

довано до 2-х лет и более, с ограничением введения прикормов. Подчеркивается, что исследования проводились в развивающихся странах, где есть проблемы с гигиеной, полноценным питанием, существует реальная проблема голода. Однако при полноценном питании матери и ребенка к 12 месяцам малыш делает самостоятельные шаги, у него достаточно зубов для питания без грудного молока, появляются первые слова, и речь в общении начинает превалировать над телесным контактом. Теперь способом успокоения должно стать не возвращение к маминой груди, а собственные поступки. По нашим наблюдениям, длительное грудное вскармливание (до трех лет) является, достоверно, значительным фактором при задержках развития речи. Скорее всего, имеет значение не только особое развитие лицевых мышц, при затянувшемся сосании и слабом жевании, но и затянувшееся общение на невербальном телесном уровне. Чтобы стимулировать развитие малыша, необходимо и самой маме переходить в каждый возрастной период на новый виток отношений, каким бы приятным ни был любой из этапов. С этой проблемой мы будем сталкиваться весь период взросления ребенка.

Другая частая проблема, которую создают себе родители, устав от бессонных ночей, – это помещение младенца в супружескую постель. Действительно, существуют периоды, когда ребенок болен или режутся зубы, когда вы готовы на все ради нескольких минут покоя. Ничего страшно-

го, если иногда младенец заснет с вами, но это не его место. Обычно совместный сон с младенцем компенсирует недостаток телесного общения днем. В этом плане может помочь использование специальных приспособлений для ношения ребенка, которые сейчас предлагают мамам. Слинги, кенгуру, рюкзаки для переноски младенцев – это возврат к традициям. Когда здоровый ребенок весь день был с мамой, тогда ночью он спит спокойно. Постоянный контакт в периоды отдыха может дать перевозбуждение младенца, и он, наоборот, будет чаще просыпаться.

Вторая отрицательная сторона совместного сна матери и ребенка – это вытеснение мужчины. В супружеской кровати нет места третьему человеку, даже вашему ребенку. Эпизодические случаи, когда совместный сон необходим и возможен, не должны стать правилом. Помните, что ваша задача не только позаботиться о младенце, но и сохранить семью. После периодов болезней бывает трудно вернуть ребенка в свою кровать, но сделать это нужно. Дети ко всему привыкают быстро, в том числе и к возвращению на свое место.

Немного о мамах, которые воспитывают ребенка без мужа. Если так сложилось, что вся ответственность за его воспитание легла на вас, значит, малыш верит, что вы для него лучшая в мире мама и со всем справитесь. Не время мучиться чувством вины, что все так сложилось, и наказывать себя, изнуряя непосильными требованиями или, наоборот, опускать руки. Вы поступали так, как считали правильным,

учитывая ваш возраст, опыт, представления о семье. Может быть, теперь вы считаете, что в чем-то ошибались, но сейчас главное жить дальше и пробовать улучшать жизнь для себя и для ребенка.

Основные постулаты в любой сложной ситуации:

- делайте то, что считаете правильным;
- просите о помощи;
- помните, что рядом есть близкие люди и вас любят, в первую очередь, ваш ребенок.

С момента рождения до года родители помогают малышу проделать огромную работу в нескольких направлениях.

Воспитание в первый год жизни

Заметьте, что слово воспитание, при буквальном прочтении, можно заменить словом вскармливание. Общение матери и ребенка, взаимопонимание и сотрудничество начинается с грудного вскармливания. Если по каким-то причинам этот самый удобный, приятный и простой путь недоступен, то кормление из бутылочки также должно стать процессом общения и сотрудничества, а не просто процессом приема пищи. В этом вопросе за год тоже должен произойти гигантский прогресс. Постепенно еда должна стать только едой, а общение с мамой предполагает использование мимики и элементов речи.

Как игнорирование, так и затягивание этого процесса достаточно вредно. Несмотря на все удовольствие от телесного общения, необходимо стимулировать ребенка к использованию мимики, жестов и слов. После года грудное вскармливание, при гармоничном развитии ребенка, когда его пищеварительный тракт уже созрел, у него уже имеется как минимум 8 зубов, а психическое состояние соответствует возрасту, пора учиться есть вместе со всеми и сотрудничать с мамой на новом уровне. Обычно мама теперь просто успокаивает ребенка таким способом, а пора вырабатывать более зрелые стратегии решения проблем.

О дальнейшем построении зрелого сотрудничества на но-

вом уровне мы будем подробно говорить в следующей главе, освещая второй год жизни вашего ребенка. Пока все правильно, кормление на ночь – просто дополнительное удовольствие, которое скоро заменит другое. Так, на всю оставшуюся жизнь самые доверительные отношения у людей формируются в процессе совместного приема пищи: молодой человек приглашает девушку на ужин, деловые партнеры встречаются за обедом, в проведение любого значительного события включается банкет. Это отголосок наших самых первых и надежных отношений с мамой.

Речь. Ребенок с первых дней по-разному сообщает маме о своих конкретных потребностях. Прислушайтесь, научитесь различать, о чем плачет ребенок. Помните, что это своеобразная речь, не спешите срочно прекратить плач, постарайтесь его понять. Младенческий крик – это один из доступных вариантов активности вашего ребенка, не всегда это страдание. Иногда просто проба сил или сброс избыточной энергии. Важно выучить этот язык, состоящий всего из нескольких предложений: «хочу есть», «хочу спать», «мне больно», «я мокрый», «хочу играть». Проблема в том, что для взрослого человека плач ассоциируется с выражением отрицательных эмоций: горе, отчаяние, боль. Младенец выражает плачем все, и это не всегда страдание.

Уже к году малыш научится очень много объяснять жестами, мимикой, отдельными словами и звуками, а плач оста-

нется призывом в экстренных случаях, как безотказный способ получения помощи. Ведь когда плачут взрослые люди, они тоже хотят, чтобы их проблемы кто-то решил за них. Помните, что мы с вами уже умеем говорить. Это еще одна подсказка мамам. Можно и самой поплакать, но потом сформулировать словами, что конкретно вам нужно для улучшения состояния.

Общение. За первый год жизни вашего малыша значительно расширяется его окружающий мир, теперь он включает в себя достаточное количество взрослых людей. Теперь ребенок может запоминать и узнавать других людей, может взаимодействовать не только с мамой и папой, но и со всеми членами семьи, которые достаточно часто вас навещают. Мир, начавшийся с маминого лица и тела, расширился до невероятных размеров.

К году ребенок должен окончательно воспринимать себя как отдельный от мамы объект и строить личные отношения с новыми людьми, хотя присутствие мамы по-прежнему воспринимается как необходимая и обязательная гарантия самого существования. Помните, что длительные расставания с малышом не рекомендуются. Такие события часто значительно отбрасывают назад хрупкие доверительные отношения и могут серьезно подорвать базовое доверие.

Игра. Познание мира идет пока преимущественно через

тактильные ощущения. Самая чувствительная часть – это рот, поэтому все интересное будет непременно исследовано ртом. Поэтому игрушки, которые ребенок может потянуть в рот, должны быть безопасными. Просто помните, что это важный процесс развития, поэтому не только не забирайте предметы, а заменяйте их на разрешенные. В этом возрасте малыша достаточно легко переключить на другой объект. Ведущие игры связаны с развитием зрения, слуха, телесными ощущениями и изучением названий окружающих предметов. Вы можете изобретать свои. Классические игрушки для детей: погремушки, пищалки, игрушки с кнопками, мягкие и пластиковые.

Первые месяцы зрение только осваивается, поэтому цвета должны быть яркие, игрушки с крупными деталями предпочтительны. Поскольку лицо человека – первый важный объект в жизни, то и у мягких игрушек крупные черты «лица» полезны для обучения и исследования, а мамыны глазки стоит поберечь.

Отношения с отцом. Большая часть информации, представленной нами, является пособием для молодой мамы. Теперь хочется обратиться к папам. От вас требуется забота, прежде всего, о своей женщине. Ведь весь первый год после рождения ребенка она находится в беспомощном состоянии, у нее постоянно заняты руки, и ей постоянно нужно быть в напряжении, чтобы правильно и вовремя позаботить-

ся о ребенке.

Несмотря на то, что ваша жена уже взрослый человек, понять ее бывает ничуть не легче, чем младенца. Частые обиды, эмоциональные резкие слова, жалобы переносить так же тяжело, как и плач младенца. Однако ваша жена при этом никуда не убегает, и вам придется набраться терпения. Вернуть отношения в прежнее русло взаимопонимания достаточно легко. Ваша задача – обеспечивать стабильность вашего бурно развивающегося мира. Лучшая опора – это хорошие слова. Говорите своей жене, что вы ее любите, что она замечательная мама, что она со всем справляется, и с каждым днем жизнь у вас становится лучше. Порой складывается впечатление, что женщина заражается эмоциями ребенка, который постоянно плачет, и ведет себя аналогично. Проявите терпение, не столько старайтесь угодить, сколько не скупитесь на хорошие слова.

Ну и, естественно, на вас ложится ответственность за то, чтобы женщина чувствовала себя в безопасности, нужно обеспечить ее всем необходимым для жизни на каждый день. Чтобы ваша жена помнила, что она не только мама, не забывайте делать комплименты и дарить маленькие подарки. Включайтесь и в отношения с младенцем, обязательно берите его на руки с первых дней. Почувствуйте эту бескрайнюю любовь и полное доверие. Участвуйте в процессе купания, решительно учитесь пеленать и менять памперсы. Игнорируйте критику жены, которая делает каждый день эти мани-

пуляции по несколько раз и, может быть, уже справляется более ловко.

Давайте жене возможность отдохнуть, не бойтесь оставаться с младенцем вдвоем. К шести месяцам вы уже сможете делать с малышом веселую гимнастику. Папа может показать мир с высоты, почувствуйте, что вам нравится делать вместе с ребенком. Постоянно увеличивайте время общения с вашим малышом и расширяйте способы взаимодействия. Это очень интересно наблюдать, как развивается ваш ребенок, и участвовать в этом.

Базовые свойства личности, формирующиеся в первый год жизни

Первый год жизни ребенка – это период закрепления определенных способов поведения в ситуациях, когда человек ощущает себя беспомощным. Навсегда закладывается умение обратиться за помощью, пытаться объяснить свои потребности, проявлять активность в безвыходных ситуациях или, наоборот, закрепляется привычка реагировать на проблему плачем и жалобами. Формируется умение ждать и верить, что тебя поймут, или требование немедленного исполнения желаний и крайняя раздражительность при промедлении. Закладывается настойчивость в достижении цели или отказ от деятельности при возникновении препятствий и отсутствие попыток изменить положение в лучшую сторону.

Все эти важные стереотипы поведения, как ни странно, основываются на взаимоотношениях с родителями в период новорожденности. Если мама научилась понимать ваш плач в детстве, то, будучи взрослым, вы без проблем и понятно сможете сказать, что с вами происходит. Если же в младенчестве мама вас не понимала, то в дальнейшем вы частенько будете просто жаловаться, не объясняя, что же конкретно вам нужно. Данная информация не для того, чтобы обвинять маму, а чтобы лучше понять себя. Ведь грудной ма-

лыш – это большая ответственность, и взрослый частенько себя чувствует беспомощным. Есть чему поучиться и у младенца, постарайтесь понятно донести до близких людей свои потребности.

Сохранение базового доверия основывается на том, что вас обязательно услышат, что мама придет и поможет. Поэтому нельзя позволять плакать детям слишком долго, так же, как и не стоит немедленно удовлетворять все потребности, иначе не разовьется настойчивость и терпение. Просто нужно держаться золотой середины в отношениях: не быть равнодушным, но и не взвалить на себя всю ответственность, позволив даже грудному ребенку быть только потребителем. Опять вернусь к мамам. Иногда вы в отношениях с мужем также требуете полного понимания и немедленной помощи, но не забывайте о том, что он – ваш муж, и не приходится вам родителем. Пробуйте сотрудничать, заботиться друг о друге, и учитесь лучше понимать себя и его.

В свой первый день рождения, когда ребенку исполняется один год, он действительно становится отдельным человеком. Он узнает гостей на празднике, может попробовать торт, может позвать маму и сам получает подарки. Процесс рождения состоялся, пора изучать мир. Тело к этому готово, мама рядом, можно безопасно осваивать пространство, проявляя личную активность. Продолжаем процесс познания. Следующая глава будет посвящена личному развитию ребенка и построению отношений с ним во второй год жизни.

НИ.

Глава вторая

Продолжаем жить и развиваться вместе с вашим малышом и вступаем во второй год жизни.

Помните, что до достижения ребенком возраста пяти лет нам необходимо вложить в него все базовые черты характера, стереотипы поведения, на которые он станет опираться всю свою жизнь. В первый год мы сформировали представление об окружающем мире и отработали эффективные действия в зависимых состояниях. Во взрослой жизни мы проявляем их, когда боеем или чувствуем себя беспомощными. При этом можем оценить то, как мы обращаемся за помощью. Умеем ли попросить, верим ли в то, что нам помогут, и сколько времени можем подождать, сохраняя веру. Речь в данном случае идет именно об умении просить, оказавшись в беспомощном состоянии, при этом не имеется в виду попытка заставить кого-то что-либо сделать вместо себя, в тот момент, когда вы и сами можете справиться.

Второе свойство личности, которое уже закрепилось, — это умение проявить терпение, приложить все возможные личные усилия и уважать потребности другого человека, не требовать немедленного удовлетворения своих желаний.

Во второй год жизни в развитии именно личностных свойств формируется умение получать удовольствие от своей деятельности и в любых условиях находить для этого воз-

возможность. Это время для направления двигательной и познавательной активности, и очень важно, чтобы она не превратилась в пресловутый гипердинамический синдром с дефицитом внимания.

Если первый год был временем знакомства, установления взаимопонимания и сотрудничества, временем выделения малыша из симбиоза, то теперь наступает время личной активности. Роль мамы меняется, теперь значительно уменьшается количество заботы и возрастает необходимость направления деятельности малыша.

Освоение действий и пространства

Итак, ваш малыш встал на ножки и пошел. Теперь он начинает самостоятельное движение. На самом деле это, разумеется, началось несколько раньше, но пусть Дни рождения станут формальными границами этапов его развития.

Если ведущим направлением в первый год жизни было изучение своего тела, умение пользоваться органами чувств и, наконец, самостоятельное движение, то теперь главной целью становится освоение пространства. Помните эту ведущую деятельность – исследование окружающего мира! От успешного прохождения этого этапа будет зависеть активность вашего ребенка в жизни, умение видеть вокруг ресурсы, находить им применение и получать удовольствие от результатов своего труда.

Очень важно позволять ребенку исследовать окружающий мир. У него не слишком много возможностей для этого: он может трогать, мять, стучать, бросать, рвать, толкать, трясти, тереть, тянуть в рот, переносить с одного места на другое и совершать другие простые действия. Все перечисленные манипуляции он может попробовать на любом предмете: живом или неживом, дорогом или не имеющем материальной ценности. Задача мамы в данном случае не запретить, а направить и регулировать исследовательскую активность ребенка, вовремя заменяя опасные или ценные вещи на раз-

решенные игрушки.

Посмотрите на предметы в вашей квартире глазами малыша. Для него все интересно, хочется потрогать и даже попробовать. У ребенка нет представления о ценности окружающих вещей, их опасности и назначении. Для него ключи от папиной машины мало чем отличаются от обычных погремушек. Бутылочка с шампунем не отличается от бутылочки с водой. И если на первом году жизни у мамы постоянно были заняты руки, то теперь она должна постоянно смотреть на ребенка.

Введение запретов и ограничений

К году ребенок вполне может выучить несколько запретов и ограничений. Важно, чтобы их было не слишком много, а слова обязательно должны подкрепляться действием и телесным контактом. Например, когда ребенок приближается к плите, чайнику, утюгу, то у вас должна быть короткая эмоциональная инструкция, чтобы ребенок остановился, оглянулся на вас. Если он сам не переключается на безопасную деятельность, вы должны к нему быстро подойти и отнести или отвести ребенка от запрещенного места или предмета. Для того чтобы малыш выполнял ваши просьбы, реагировал на запреты, сами всегда обеспечивайте выполнение своих инструкций. Возьмите ребенка и переместите в безопасное место. Повторюсь, чтобы ребенок вас слышал, реагировал на речевые инструкции, всегда подкрепляйте их действиями!

***Вопрос:** Моей дочери Ане 1 год 2 месяца. Последние две недели она выгоняет нас с дивана или кресла. И чаще всего папу. Только он сядет в кресло, телевизор смотреть, она тут же лезет к нему. Отец ее возьмет, она садится за его спину и начинает то руками, то ногами выпихивать, пересядет он на диван, она за ним, и снова толкает. Меня она очень редко толкает, а его, как начнет, так ото всюду.*

Я заметила, что это происходит, если что-то интересное идет по телевизору и все внимание приковано к нему. Например, новость какая-то идет, тогда Аня начинает – с кресла на диван, с дивана на пол, и потом может толкать по комнате, если никуда не садишься, а просто стоишь и смотришь сюжет. А если с ней играют, то вроде и не толкается. Это она так к себе внимание постоянно привлекает? И как на это реагировать?

Ответ: *Нужно оставаться взрослыми всегда! Не сможет Аня столкнуть папу с дивана или кресла. Пусть пробует, считайте это массажем и сотрудничеством. Девочка сама придумала, как можно с Вами играть, когда Вы телевизор смотрите. Оставайтесь собой, не делайте вид, что вы слабее годовалого ребенка. Удачи в воспитании.*

Вопрос: *Моему сыну 1 год 6 месяцев. Он просто гиперактивный. Ни минутки спокойно не посидит. Я не могу с ним ни позаниматься, ни книжки почитать – ему это неинтересно. Говорить он может только «мама» и «тятя», остальное болтает на своем языке, не слушается, делает все наоборот. Слова не помогают и шлепки по попе тоже. Он все время лезет куда нельзя. А ночью очень плохо спит, крутится и все время просит есть. Я не могу отучить его от ночных кормлений. Это третий мой сын, но такое поведение я встречаю впервые. Что делать?*

Ответ: Физическую активность мальчика нужно направлять в полезные действия, тогда ребенок утомляется, может спокойно заниматься и хорошо спит. Устают дети, только выполняя задания по просьбе. Как мама троих детей Вы прекрасно знаете, что дети могут целый день носиться и не устают, а если нужно пешком пройти одну остановку, сразу капризничают, что устали. Поручайте старшим детям оставаться с мальчиком, они не станут с ним церемониться и будут поручать посильную работу: убрать игрушки, унести, принести.

Для правильного развития младшего сына нужно отдавать предпочтение старшим детям, тогда он будет за ними повторять, подражать им, а это обучение, и ребенок будет не гипер-, а просто активным, как нормальный мальчик. Ночные кормления сами прекратятся, если мальчик будет спать всю ночь, для этого днем должна быть полноценная нагрузка на психику по обучению навыкам самообслуживания и выполнению действий по просьбе.

Вопрос: У меня две дочери: старшей 14, а младшей – полтора года. У младшей начался период, когда хочется, чтобы все вокруг было только ее (начиная от игрушки и заканчивая тем, что другие дети не должны заходить в ее подъезд), говорит мало, но стучит себя в грудь и ревет, а в последнее время и падает на пол. Точно помню, что у старшей не было такого, поэтому задумалась, как себя лучше вести?

Вижу, что ситуация набирает обороты, каждый раз рев все громче и буквально по любому поводу. Пробую переключать внимание в эти моменты, заменять игрушки, но это не помогает.

Ответ: *У Вас уже есть опыт, как заниматься с ребенком, чтобы не было истерик. Со старшей дочкой все получилось. Не нужно бояться, что малышка заплачет, если ей что-то запретить. Именно в этом возрасте ребенок и учится управлять эмоциями, потому что мама всегда может справиться, возьмет на руки, поддержит, не позволит ударить себя, других или испортить вещь и понятно скажет, как надо поступить. Не бойтесь дочки, не старайтесь угодить и отвлечь, говорите, что нужно и обеспечивайте выполнение, а свое раздражение тратьте не на крик и наказания, а на то, чтобы удержат дочку от причинения вреда и выполнить Ваши требования.*

О главных правилах в воспитании от года до двух лет

Первое правило: ваш ребенок в этом возрасте всегда должен находиться в поле вашего зрения! Следовательно, вы должны удобно располагать свое рабочее место. Конечно, пока вы не сможете заниматься в периоды бодрствования ребенка делами, требующими постоянного зрительного внимания, например, чтением или набором текстов, но руки у вас теперь свободны, и вы вполне можете больше уделить времени быту, некоторым видам творчества и физическим упражнениям. Мама не должна постоянно бегать за ребенком, не должна его развлекать, она должна в его присутствии заниматься взрослыми делами и найти для него место в этом процессе, помогая тем самым ему развиваться.

Подробнее о **втором правиле:** подкрепляйте слова действиями! Помните, что ребенок по-прежнему только учит названия предметов и тех действий, которые совершает сам или родные в его присутствии. Слова подкрепляются реальными образами и действиями. Если говорите «нельзя», заберите у ребенка запрещенный предмет или переместите в безопасную зону. Суть инструкций для данного возраста сводится к ограничению пространства, использованию для действий разрешенных предметов и ограничению по времени. Важно не столько запретить, сколько показать, как нужно

пользоваться предметом. При каждом «нельзя» скажите, как надо сделать.

Ограничение пространства и времени

Что значит ограничение пространства? Это значит, что ребенок должен находиться в поле вашего зрения. Если вы на кухне, значит, можно быть только здесь. Занимаясь приготовлением пищи, вы словами и интонацией, а периодически и действиями, направляете игру малыша в разрешенное русло. Чтобы что-то понять, нужно заниматься предметом достаточное количество времени, тогда можно заметить больше свойств и придумать больше действий. Не бойтесь, что вы ограничили малыша, это помогает ему сосредоточиться. Ведь он пока еще очень легко переключается. В этом есть и плюсы, и минусы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.