

УДК 37.091.3
ББК 74.202.5
М20

Малыхина Мария

Ребенок родился! / М. Малыхина — Х. : Изд. группа «Основа», 2017.— 192 с.: илл.

М20 ISBN 978-617-00-2964-5.

Совсем скоро в вашей жизни появится малыш, а может быть, вы недавно стали молодыми родителями. Пройдет всего год — и беспомощный плачущий кроха превратится в достаточно любознательного и шустрого ребенка. Это год колоссальных изменений! Как малыш познаёт мир вокруг себя и себя в мире? Как помочь ему освоить все навыки и знания? Как понять, что малыш развивается гармонично и правильно? Как быть его родителями? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в книге «Первый год жизни», в которой также представлена информация об основных этапах развития ребенка, его потребностях на первом году жизни, приведены упражнения и игры.

Книга адресована всем молодым мамам и папам, бабушкам и дедушкам, которым важно понимать объективные законы формирования психики и поведения младенца и которые хотят правильно спланировать собственную «генеральную линию» воспитания ребенка.

УДК 37.091.3
ББК 74.202.5

Популярне видання

Марія Малихіна

Дитина народилася! (російською мовою)

Головний редактор *Н. Ф. Юрченко*
Технічний редактор *О. В. Лебедєва*
Коректор *О. М. Журенко*
Верстка *Ю. О. Неджеря*
Обкладинка *Ж. Миронюк*

Підп. до друку 17.01.2015. Формат 60×90/16.
Папір офсетний. Гарнітура МириадПро.
Друк офсет. Ум. друк. арк. 12. Зам. № 17-01/18-05.

Надруковано у друкарні ТОВ «Триада Принт»
м. Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. +38(057)703-12-21
e-mail: sale@triada.kharkov.ua

ТОВ «Видавнича група «Основа»» 61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66,
тел. (057) 731-96-33 e-mail: office@osnova.com.ua
Свідцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5216 від 22.09.2016 р.

© Малыхина М., 2015
© Лукьянова Н., иллюстрации, 2015
© ООО «Издательская группа «Основа»», 2017

ISBN 978-617-00-2964-5



Содержание

Особенности первого года жизни ребенка	6
Новорожденный	48
Показатели развития первого года жизни.	56
Кризис одного года	114
Игры и игрушки	121
Сон младенца	140
Что и как читать ребенку до одного года	149
Безопасность младенца.	174
Быть родителями	184



Дорогие родители!

Первый год жизни играет решающую роль в развитии человека. За это время ребенок пройдет колоссальный этап развития. Беспомощный плачущий кроха превратится в достаточно самостоятельного, интересующегося, любознательного и шустрого малыша. Многие произойдет независимо от вашего понимания или усилий — просто потому, что так заложено природой: малыш с рождения стремится к развитию. Большинство детей проходят одинаковые этапы, независимо от того, в каких условиях они живут. Однако окружение ребенка может расширять возможности для процессов развития и внутреннего роста, а может обеднять их, или даже лишать малыша такой возможности. Мы постараемся помочь вам научиться ориентироваться в этих вопросах.

Данная книга адресована всем, кто хочет узнать, каковы объективные законы формирования психики и поведения младенца, а также правильно спланировать собственную «генеральную линию» воспитания сына или дочери. Всем молодым и будущим родителям, которые готовы учиться быть родителями для своего малыша и со своим малышом, а также бабушкам и дедушкам, которые хотят узнавать новое, развиваться и совершенствоваться!

В этой книге мы поговорим об особенностях и задачах самого важного и динамичного периода в жизни ребенка и его родителей — первом годе малыша.





Особенности первого года жизни ребенка •

В первый год жизни закладываются основы всех взрослых способностей человека: движения, отношения с окружающими людьми, речь, знания об основных законах природы. В это время его мозг изменяется быстрее, чем когда-либо в жизни. Именно такие изменения помогают ребенку адаптироваться к той обстановке, в которой он будет жить.

В Европе или Америке, на островах Азии или в Африке дети рождаются с практически одинаковым набором генов и потенциалом умственного развития. Однако уже к году малыши, появившиеся на свет в разных уголках мира, явно отличаются друг от друга, а в пять лет их невозможно сравнивать, так как они обладают совершенно разными навыками и знаниями, соответствующими тому обществу, в котором растут.

Знания и навыки человека не заложены окончательно при рождении, как у многих живых существ,





а формируются под воздействием разнообразия условий, в которые попадает ребенок. Именно поэтому он рождается практически не приспособленным к самостоятельной жизни вне материнского тела и в течение длительного времени нуждается в заботе со стороны взрослых.

Как же из практически беспомощного существа всего через год ребенок превращается в активного шалуна, умеющего выразить свои желания, открывающего все ящички и коробочки, бегающего и танцующего? Как он проходит этот путь? Кто или что ним руководит и помогает ему? Давайте разберемся.

Для того чтобы получить информацию о мире, в который ребенок попал, о себе и своих возможностях, у него есть три источника, которые эту информацию предоставляют:

- **Взрослые** — родители, а потом и другие взрослые, которые эту информацию дают. Родители вводят ребенка в свое пространство, помогают ему осознать себя. Они дают имя, воспитывают и учат поступать так или иначе или не делать чего-то. Ребенок постоянно испытывает явное или неявное направляющее воздействие со стороны взрослых — в виде похвалы или наказания, разрешения или запрета.
- **Сам ребенок** — личные усилия малыша, проявляющиеся в разных видах его деятельности: манипуляции руками, ногами, предметами, голосом. Дети, на удивление взрослых, очень упорны в достижении своей цели, что, собственно, является залогом развития.





- **Детская субкультура** — передача информации от ребенка к ребенку. Традиции детской субкультуры передаются из поколения в поколение, например игры, которые знают дети всех поколений. Этот источник информации чрезвычайно значим в возрасте между пятью и двенадцатью годами, поэтому мы не будем рассматривать его подробно, исследуя первое полугодие жизни малыша.

Конечно, на практике довольно сложно разделить воздействие вышеперечисленных источников: когда заканчивается влияние мамы, которая вложила в ручку малыша погремушку, и когда начинается самостоятельное манипулирование. Но для гармоничного развития важно, чтобы в жизни ребенка присутствовали все три источника.

Что должен освоить ребенок в течение первого года жизни

- Главной личностной задачей младенчества является формирование «базового доверия к миру» — иррациональной интуитивной уверенности человека в том, что жизнь хороша и жить хорошо, а если станет плохо, то ему обязательно помогут.
- Формирование телесного образа «Я» — схемы тела — знания о частях тела, их количестве, местонахождении, взаиморасположении, возможностях и функциях.





➤ Формирование образа окружающего пространства и его законов:

- **Предметного** — закона гравитации, закона постоянства предметов и явлений, причинно-следственные связи между различными событиями, свойства предметов и вещей, которые окружают ребенка.
- **Непредметного** — взаимоотношения с окружающими людьми, построение близких отношений привязанности, разделение людей на своих и чужих.

Формирование «базового доверия к миру»

Уверенность в своей желанности, защищенности, положительном отклике на свои нужды формируется у ребенка в ходе ежедневного взаимодействия с матерью. Если с рождения ребенок знает, что мама постоянно рядом и всегда сможет прийти к нему, стоит только позвать на помощь, то он доверяет ей и уверен, что никогда не останется один. Если мама принимающая, спокойная, удовлетворяющая все потребности ребенка, то ребенок чувствует себя в безопасности и защищенности. Если так и происходит, то у ребенка со временем формируется доверие и к другим людям — сначала к близким родственникам, потом к знакомым, друзьям, а затем





и к людям вообще. Мир, в который малыш попал, хороший, и он сам хороший.

А вот если ребенок испытывает постоянную фрустрацию — его потребности не удовлетворяются, он не получает достаточно физического и эмоционального контакта с матерью, — он воспринимает мир как враждебный и злой, в котором никому нельзя доверять. «Я плохой, меня не любят и я никому не нужен» — таковы подсознательные чувства малыша.

Человеку с таким образом мира крайне сложно построить близкие отношения, создать семью. Он не верит, что его могут любить, и не умеет любить сам. Ему будет сложно находить друзей, общаться с противоположным полом. Ему вообще трудно доверять людям. Даже если он и старается быть общительным и дружелюбным, то в глубине души, даже не осознавая этого, все равно считает, что «мир — это опасное место и доверять другим нельзя, потому что они всё равно обманут».





Известные американские педиатры Уильям и Марта Сирс в своей книге «Ваш ребенок: от рождения до двух лет» определили 5 правил поведения родителей, укрепляющих связь с ребенком.

5 правил поведения родителей

1. Как можно раньше наладьте контакт с ребенком.
2. Распознавайте сигналы, подаваемые малышом, и откликайтесь на них.
3. Вскармливайте своего ребенка грудью.
4. Носите малыша с собой.
5. Спите вместе с ребенком.

Всё это нужно для формирования у ребенка чувства «базового доверия к миру». Хочу привести цитату из книги Сью Герхард «Как любовь формирует мозг ребенка?»: «Любящие объятия родителей по силе своего стимулирующего воздействия могут сравниться только с грудным вскармливанием. Не случайно изображение Мадонны с младенцем стало иконой в человеческой культуре. В любящих руках мамы или папы, где тепло и безопасно, мышцы могут расслабиться, дыхание стать глубже, все напряжения снимаются мягким покачиванием или нежным поглаживанием. Было обнаружено, что сердечный ритм ребенка синхронизируется с сердечным ритмом родителя, так что если родитель расслаблен и спокоен, то же самое произойдет и с младенцем. Материнская нервная система взаимодействует с нервной системой ребенка, успокаивая её через прикосновение. Когда мы физически ощущаем прикосновения





и объятия других людей, мы чувствуем психологическую поддержку...»

Многие психологи в своих работах говорят о важности формирования базового доверия, отношений привязанности для нормального развития ребенка. Если малыш пребывает в состоянии тревоги и страха, то все его ресурсы направляются на защиту и преодоление чувства эмоционального дискомфорта, а не на развитие способностей и познание мира.

В психологии существует понятие «госпитализма» — глубокой психической и физической отсталости, которые возникают в первые годы жизни ребенка (у разных авторов — от одного года до трех лет) вследствие «дефицита» общения с матерью. Крайней степенью госпитализма является развитие различных заболеваний вопреки хорошему физическому уходу и питанию, и даже смерть. Это понятие ввел психоаналитик Рене Спитс в 1945 году, исследовавший развитие младенцев в госпиталях и домах ребенка (что и дало название «госпитализм»). Но состояние госпитализма может возникнуть и в условиях семьи, в которой родители равнодушны к ребенку, мало эмоциональны либо придерживаются тех взглядов, что ребенка нужно с младенчества приучать к самостоятельности и не баловать вниманием. Конечно, это крайние случаи, но ребенок не может предположить, как долго продлится отсутствие мамы, если она вдруг исчезает, даже если она всего лишь находится в другой комнате. В это время малыш испытывает очень сильную тревогу. Будьте внимательны к этому и честно





спрашивайте себя: «Действительно ли я не могу не уйти?», «Почему бы не взять малыша на руки, а не заставлять его лежать в кроватке в одиночестве?».

Распространенные ситуации, вызывающие у ребенка страх потери мамы

Укладывание спать в одиночестве

Для того, чтобы спокойно заснуть, нам важно чувствовать себя в безопасности. Это чувство дает ребенку ощущение мамы рядом, и он сладко засыпает. Если мама оставляет младенца засыпать в одиночестве, у него нарастает чувство тревоги, он начинает плакать. Довольно часто можно услышать от бабушек или других мам совет: «Поплачет-поплачет — и научится сам засыпать» (известный как «метод Фербера» или «метод Эстивия»). И правда, через 3, 5, 7 дней малыш уже не плачет и «спокойно засыпает», как считает мама. Но спокойно ли такое засыпание на самом деле?





В 2011 году было проведено исследование под серьезным научным названием «Асинхронность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси активности матери и младенца после прекращения ответа на плач младенца в период перехода ко сну» (Wendy Middlemiss, Douglas A. Granger, Wendy A. Goldberg, Laura Nathans, 2011). В эксперименте участвовали 25 малышей — мальчики и девочки в возрасте до 10 месяцев. В течение пяти дней мамы учили их засыпать, следуя известному рецепту. У мам и детей при этом брали на анализ слюну и определяли, как изменяется уровень кортизола — гормона стресса. В первый день эксперимента, когда ребенок начинал плакать, уровень кортизола повышался и у него, и у матери. Как только малыш успокаивался, засыпал, уровень кортизола снижался у обоих. На второй день, когда ребенок начинал плакать, а мама к нему не подходила, уровень гормонов стресса был по-прежнему повышен и у ребенка, и у мамы. А вот на третий день эксперимента ученые зарегистрировали «физиологический и поведенческий диссонанс» у детей. Уровень гормонов стресса по-прежнему повышался и долго держался на стабильно высоком уровне, но дети уже не плакали. У мам повышение уровня кортизола с этого дня больше не отмечалось. С точки зрения матери, малыш «отлично засыпает сам», но она перестает чувствовать, как плохо её ребенку на самом деле. Неправда, что это безобидно и даже хорошо для ребенка, чьи гормоны стресса остаются повышенными, ведь гормоны стресса способны





повреждать мозг. Засыпание в одиночестве и тем более приучение к этому таким способом существенно подрывает доверие ребенка к маме и нарушает формирование базового доверия в целом.

О других аспектах сна младенца мы подробнее поговорим в главе «О сне».

Резкая смена внешности мамы

Поначалу образ мамы в мышлении ребенка неустойчив: он включает в себя как постоянные черты, так и изменчивые — лицо, цвет волос, голос, манера говорить, запах, вкус молока, манера брать на руки и крепость объятий и тому подобное. Изменение в любом из них может вызвать у ребенка ощущение того, что это не мама, особенно если это значительные изменения (цвет волос, запах тела). От мамы необходима неизменность присутствия и постоянство свойств, чтобы она была всегда и везде мгновенно опознаваема. Изменчивость внешности мамы порождает у крохи страх потерять её.

Сначала постоянство образа матери помогает ребенку запомнить его и воспринимать как «моя мама». Новорожденному для ощущения мамы нужно оказаться на ручках в непосредственной близости, чтобы определить маму по запаху и физическому контакту. Ребенок в шесть месяцев может определить маму по внешнему виду: она только зашла в комнату — и малыш сразу узнал её. В возрасте около года ребенок уже реагирует на голос, может спокойно играть с другим взрослым, если мама находится в комнате, и узнает маму на фотографии.





То есть новорожденный меньше внимания обращает на внешний вид мамы, для него важнее запах, вкус и телесное ощущение. Многие мамы замечают, что малыш спокойнее спит днем в кроватке или коляске, если рядом лежит вещь с маминым запахом. Во многих культурах существует «первая игрушка ребенка» — «дуду», «комфортер» — мягкая игрушка, скорее тряпочка с мягкой головой игрушки, которую мама всё время носит с собой, чтобы она напиталась маминым запахом и потом при перекладывании в кроватку или коляску давала малышу ощущение того, что мама рядом. Шестимесячный ребенок уже привык к внешности мамы и очень чувствителен к её изменениям. Например, он может испугаться, увидев маму, вышедшую из ванной с полотенцем на голове. А годовалый малыш отнесется к этому спокойнее, так как он уже воспринимает маму в целом, а детали не играют столь явного значения для него. Частая смена внешнего вида подрывает чувство доверия ребенка к маме.

Мама уходит без предупреждения

Рано или поздно наступает момент, когда мама должна отлучиться, оставив ребенка с папой, бабушкой или няней. Как уйти — попрощаться или сбежать, чтобы малыш не заметил? Конечно же, попрощаться! Важно создать ритуал прощания: помахать ручкой, поцеловать малыша. Поначалу младенец практически не будет реагировать на это. В возрасте около 7–9 месяцев малыш будет плакать, прощаясь с мамой, и такой ритуал может показаться мучительным. Появится соблазн тихонько





сбежать. Но боязнь расставания с мамой связана с актуализацией страха потери матери. Постепенно ритуал прощания даст ребенку уверенность в том, что, во-первых, мама не исчезнет внезапно, а во-вторых, обязательно вернется. И расставаться ребенок будет спокойнее и, главное, сможет спокойно оставаться без мамы.

Как понять, сформировалось ли чувство базового доверия у малыша?

Первую оценку можно проводить только в возрасте около года, не раньше. Проследите за реакцией ребенка в ситуации, когда он остается в непривычной обстановке один или наедине с незнакомым взрослым. Обращайте внимание на реакцию малыша после ухода мамы и после её возвращения.

Вы можете увидеть поведение, отвечающее следующим описаниям:

1. Ребенок огорчается после ухода мамы, но достаточно быстро отвлекается на игру и радуется возвращению мамы, тянется к ней — это хорошая, надежная привязанность к матери, базовое доверие к миру сформировано.
2. Ребенок не расстраивается при расставании с мамой и не обращает внимания на её возвращение — ненадежная привязанность, отсутствие связи с матерью, базовое доверие не сформировано.
3. Ребенок очень сильно огорчается после ухода мамы, а при её возвращении демонстрирует двойственное





поведение: одновременно и цепляясь за нее, и зло отталкивая — базовое доверие не сформировано, есть желание привязанности и чувство недоверия к маме.

Дети с надежной привязанностью вырастают более общительными, уверенными в себе и самостоятельными. Второй и третий вариант привязанности — это не окончательная ситуация, её еще возможно скорректировать, если изменить свое поведение.

Решение второй и третьей задач развития — формирование телесного образа «Я» и изучение окружающего пространства — происходит у малыша параллельно. Он познает окружающее пространство через активное взаимодействие с окружающими людьми, вещами, мебелью и прочими предметами, получая информацию об их величине, форме, весе и плотности. Одновременно при таком взаимодействии ребенок получает информацию и об особенностях своего тела: его размерах, возможностях частей тела. Постараемся разделить эти аспекты и рассмотреть каждый.

Формирование телесного образа «Я»

Телесный образ «Я» — это основа развития личности ребенка. Тело — критерий утверждения «я существую», исходная точка отсчета, необходимая для ориентации человека в окружающем физическом мире. Отсутствие





представления о размерах и возможностях своего тела можно заметить по тому, как ребенок пытается сделать то, что невозможно, например, пролезть в узкую щель под кроватью. На первом году жизни малыш совершает такие «ошибки» довольно часто, на втором — гораздо реже. В пять лет ребенок уже знает свои возможности и способности.

Освоение собственного тела происходит поэтапно.

Сначала сам для себя ребенок не существует, являясь «слепым пятном». **Первый этап** осознания своего существования начинается через других людей — взрослые выделяют ребенка из фона как значимую фигуру, называют по имени. Как ребенок понимает, что обращаются именно к нему? Я думаю, вы замечали, что, общаясь с маленьким ребенком, взрослые делают голос более тонким, говорят немного медленнее, нараспев, повышенно эмоционально (не путайте с искажением произношения слов «красивый — класивый» — это ошибка). При этом, как правило, устанавливается зрительный и тактильный контакт с малышом. Все эти сигналы помогают малышу понять, что он значимый и важный объект на фоне других. Часто, обращаясь к малышу, взрослые радостно и удивленно спрашивают: «А кто это тут сидит? Это наша Катенька!»; «Ой, а кто это пришел? Это Сашенька пришел!» Ребенок в ответ радостно улыбается и веселится. Для ребенка важен эмоциональный отклик взрослого на





его появление или присутствие: «Меня заметили, меня узнали — я существую, мне рады».

Поначалу дети «неправильно», с точки зрения взрослых, играют в прятки — для них главная задача не спрятаться, а чтобы их нашли! Да и прячется ребенок своеобразно — может спрятать только голову: «Если я не вижу их, то и меня не видят». Вы можете играть в прятки с ребенком с двух-трех месяцев. Накрываете личико малыша платочком, спрашиваете: «Где моя Катенька?» — и тут же убираете платочек, радостно находите кроху. Уже в 4–5 месяцев малыш будет сам сбрасывать платочек, чтобы его нашли. Позже малыш сам будет накрываться, чтобы вы искали его, и раскрываться, чтобы находили. Еще позже малыш научится ждать, когда его найдут, но если его не обнаружат через «нужное» время, он сам выйдет из укрытия. Кстати, чтобы вам спрятаться от малыша, достаточно просто закрыть ладонями лицо.

На втором этапе формирования образа «Я» в телесном общении с ребенком мама помогает ему ощутить и прожить отдельные части своего тела в контакте с её руками и телом. Сам по себе ребенок изначально практически не различает ощущений, которые происходят внутри него или воздействуют извне. Ребенок не знает частей своего тела и не контролирует их движений. Движения ручками и ножками скорее напоминают конвульсивные. Ребенок может пугаться своих рук, если они попадают в его поле зрения или «пролетают» слишком близко к лицу. Когда мама делает малышу легкий массаж или гимнастику, она помогает малышу ощутить ручки,

