Воспитание детей от 0 до года. На что обращать внимание

Когда в доме появляется малыш, дом наполняется не только счастьем и радостью, но и некоторой тревогой — что делать с этим маленьким чудом, как не навредить, почему он плачет и что с этим делать. Данная статья как раз для того, чтобы снять это напряжение и тревогу и рассказать, что происходит с малышом, и как его воспитывать в первый год жизни.

Первые три месяца жизни — адаптация

Итак, счастливые родители держат в руках маленькое существо, которое не умеет ещё говорить, держать голову, есть, управлять своими конечностями и т. д. Что с ним делать?

Представьте, что вы попали в ситуацию, когда вы не можете управлять своим телом, находитесь в абсолютно незнакомом вам месте, яркий свет режет глаза, и если вы хотите есть, то это чувство переживается настолько ярко, что вам кажется, если этого не произойдёт, то вы умрёте. А самое главное — вы не можете об этом сказать, единственный способ донести это до окружающих — крик.

Примерно это испытывает малыш в первые дни после рождения. Его чувства полярны: либо это неописуемый ужас и страх, либо наслаждение и любовь. Что могло бы вас успокоить в подобной ситуации? Конечно, близость родного человека: стук сердца, который вы слышали 9 месяцев, дыхание и голос, который был для вас всем. В первую очередь малыш хочет снова ощутить безопасность в этом новом для него мире. Нужно помочь ему приспособиться, научиться жить здесь, не испытывая постоянный стресс. Первые три месяца жизни ещё именуют периодом донашивания, поэтому

ребёнка часто успокаивает, когда он лежит на маме, только уже не в животе, а снаружи.

Почему малыш плачет?

Самым сложным в первые дни является понять, почему малыш плачет. Ответ на этот вопрос приближает нас к пониманию, как ему помочь.

Итак, у плача малыша может быть ряд причин, назовём самые распространённые:

1. Он хочет есть;

2. У него болит живот;

3. Он испытывает дискомфорт (мокрые пелёнки, холодно, жарко и т. п);

4. Ему хочется внимания;

5. Примерно с четырёх месяцев появляется ещё одна причина — у него режутся зубы!

В целом все эти причины говорят о том, что ему нужно внимание и забота. В первый год жизни взрослые дают малышу ответы на вопросы: «Безопасен ли этот мир?», и, самое главное, «Рады ли мне здесь?». Согласно теории Эрика Эриксона, в первый год жизни у ребёнка развивается доверие или недоверие к миру. То, как будут о нём заботиться, и будет ответом на эти вопросы.

Если малыш плачет, значит, его что-то беспокоит, и ему обязательно нужно уделить внимание: взять его на ручки, походить с ним, постараться понять, чего он хочет. Важно не паниковать, если малыш не успокаивается, и ни в коем случае не бросать его одного в этом состоянии только от того, что вы чувствуете свою беспомощность.

Не переживайте; первым делом попробуйте накормить, в первые месяцы ребёнок плачет из-за голода. Если не хочет, значит, у него болит животик, и здесь вы можете сделать ему массаж, поприжимать ножки коленями к животику; погладить животик по часовой стрелке. Может быть ему что-то доставляет неудобство: мокрые ползунки или неудобная одежда. Ничего не помогает? Берите на руки и ходите, пойте, качайте, главное — делайте это с любовью, а не с чувством «ну когда же ты замолчишь». Дети очень хорошо считывают эмоции, и часто причиной расстройства малыша является плохое состояние мамы.

До тех пор, пока ребенок находится на грудном вскармливании, его здоровье и состояние полностью зависит от питания мамы. Питание мамы — здоровье малыша! Соблюдая диету, особенно в первый месяц жизни чада, мама уменьшает вероятность расстройства его пищеварения. В любом случае нужно понимать, что «животики» длятся около месяца, зубы тоже режутся не вечность; через пару месяцев вы и не вспомните, как это было.

Не манипулирует ли ребенок?

Многих волнует вопрос: если удовлетворять потребности ребенка по первому требованию, не будет ли он всегда манипулировать взрослыми?

Если бы вы физически не могли встать и принести себе воды, испытывая жажду, вы бы попросили того, кто рядом? Дети не умеют манипулировать, они просто ищут любой способ удовлетворить свои потребности, которые в первый год жизни сведены к еде и безопасности и являются жизненно необходимыми. Странно полагать, что ребёнку просто нравится наблюдать, как вокруг него бегают взрослые. Если ребёнок не успокаивается, мы либо не угадываем его нужду, либо это за пределами наших возможностей, и нам нужно просто побыть рядом с ребёнком в этом состоянии, разделить его с ним.

Раньше бытовало мнение, что не нужно бежать к грудничку по первому зову, «поорёт и успокоится». На самом деле даже животные так не поступают со своими детёнышами, а в первые месяцы жизни человеческий детёныш ещё более уязвим и нуждается в ещё большей защите и заботе. Если из раза в раз не приходить к ребенку на его крик, у него сформируется недоверие к миру, к близким, и велика вероятность того, что и он будет транслировать к нуждам других безразличие. Помимо этого, стресс, который испытывает

ребёнок, может уйти в психосоматику, тормозить умственное развитие, а недоверие перейти в агрессию к недружелюбному окружающему миру.

Развитие психики и интеллекта в первый год

В период от 0 до года основное, что развивает психику ребенка, — эмоционально-личностное, или интимно-личностное, общение со значимыми взрослыми. Точнее, тот, кто заботится в этот период о ребёнке, и становится его значимым взрослым, то есть тем, с кем он ощущает себя в безопасности и кого считает своим.

В первый год жизни ребёнку нужно давать обратную связь именно в эмоциях и тактильных ощущениях, так как слов он не понимает. Поэтому любые слова при разговоре с малышом мы интуитивно раскрашиваем более яркой интонацией и выражаем в прикосновениях к нему: поглаживаем, носим на руках, целуем, обнимаем. Также для малыша в этом возрасте важно видеть глаза взрослого.

Важно подчеркнуть, что эмоции и тактильные ощущения для малыша в этом возрасте — не прихоть, а необходимость! Без этого у ребёнка развивается умственная отсталость. Помимо многочисленных экспериментов, доказательство этому — дети из детских домов, у которых нет возможности в первые годы жизни постоянно общаться со взрослыми. Восполнить этот пробел практически невозможно.

Мама устала

Если мама находится в подавленном, измотанном, уставшем состоянии, то ей обязательно нужно отдохнуть и восстановиться. Малыш требует много внимания, но если научиться понимать его, то общение превращается в радость. Когда мама находится в хорошем настроении и состоянии, оно обязательно передаётся ребёнку, с ним становится очень просто и легко, ведь, если вдуматься, нужно его лишь кормить, целовать и держать на руках.

Часто стрессом для мамы является тот факт, что она больше не принадлежит себе, что не может заниматься своими делами в привычном режиме. Однако, с другой стороны, забота о маленьком — это колоссальный опыт, который раскрывает не только в маме, но и в обоих родителях новые важные альтруистичные качества. Кроме того, год — это очень короткий период по сравнению с целой жизнью, и уже к двум годам малыш будет более автономным, если уделить ему должное внимание в самом начале.

Итак, мы выяснили, что:

1. В первый год ребёнок ищет ответы на вопросы «Рады ли мне тут?» и «Заслуживает ли этот мир моего доверия?»

2. Первые три месяца жизни — период донашивания и адаптации к жизни вне мамы, но рядом с ней.

3. Питание мамы — здоровье малыша! Чем легче для переваривания пища у мамы, тем проще справляться ребенку.

4. От 0 до года приходим на помощь по первому зову.

5. Малыш не умеет манипулировать, он просто выживает.

6. Эмоции и близость — залог успешного развития психики и интеллекта ребенка.

7. Если мама устала, ей нужно отдохнуть.

От 0 до 3 лет ребенок стремительно развивается, и здесь важно отметить, что стратегия поведения родителей должна меняться в зависимости от его роста и развития. Что подходит для младенца, не подходит для годовалого и уж тем более для трёхлетнего. И это мы разберём в следующей статье. А пока, главное, что нам нужно для воспитания малыша в первый год жизни — это любовь, внимание и забота.