



Зміст

Любі батьки!	4
Особливості першого року життя малюка	6
Новонароджений	48
Показники розвитку дитини першого року життя	56
Криза одного року	114
Ігри та іграшки	121
Сон немовляти	140
Що і як почитати дитині до одного року	149
Безпека немовляти	174
Бути батьками	184



Любі батьки!

Перший рік життя відіграє вирішальну роль у розвитку людини. Це етап надзвичайного розвитку дитини. З безпорадної крихітки, що плаче, вона перетворюється на досить самостійного малюка, допитливого і спритного. Багато чого станеться незалежно від вашого розуміння або зусиль, просто тому, що дитині природою визначено розвиватися. Більшість малюків проходять однакові етапи, незалежно від того, у яких умовах вони живуть. Проте оточення дитини може розширювати можливості для процесів розвитку і внутрішнього зростання, а може збіднювати їх або навіть позбавляти малюка цих можливостей. Тож ми спробуємо допомогти вам орієнтуватися в цих питаннях.

Ця книга адресована всім, хто хоче дізнатися, які існують об'єктивні закони формування психіки і поведінки немовляти, а також правильно спланувати власну «генеральну лінію» виховання сина або дочки. Усім молодим і майбутнім батькам, які готові вчитися бути батьками для свого малюка і зі своїм малюком. А також бабусям і дідусям, які хочуть дізнаватися, розвиватися і вдосконалюватися!





Особливості першого року життя малюка.

У перший рік життя в дитини закладається основа всіх її дорослих здібностей: рухи, стосунки з навколишніми людьми, мовлення, знання про основні закони природи. У цей час дитячий мозок змінюється швидше, ніж будь-коли в житті. Саме такі зміни допомагають дитині адаптуватися до того середовища, у якому вона житиме.

У Європі або Америці, в Азії або в Африці немовлята народжуються з практично однаковим набором генів і потенціалом розумового розвитку. Однак уже до року народжені в різних куточках світу малята явно відрізняються одне від одного, а в п'ять років їх неможливо порівняти, оскільки вони мають абсолютно різні навички і знання, що відповідають тому суспільству, у якому виростили.





На відміну від багатьох тварин, наші знання і навички не закладені остаточно при народженні, а формуються під впливом різноманітності умов, у яких опиняється дитина. Саме тому малюк народжується практично непристосованим до самостійного життя поза материнським тілом і впродовж тривалого часу потребує турботи з боку дорослих.

Як же практично безпорадний малюк лише за рік перетворюється на активного пустуна, який бігає, уміє висловити свої бажання, відкриває всі скриньки і коробочки, танцює? Як він проходить цей шлях? Хто або що ним керує і допомагає? Пропонуємо розібратись.

Для того, щоб отримати інформацію про світ, у який потрапила дитина, про себе і свої можливості, вона має **три джерела**, які цю інформацію надають:

- **Дорослі** — батьки, а потім й інші дорослі, які цю інформацію дають. Батьки вводять дитину у свій простір, допомагають їй усвідомити себе — дають ім'я, виховують і навчають поводитись так чи інакше або не робити чогось узагалі. Дитина постійно зазнає явного або неявного скеровуючого впливу з боку дорослих — у вигляді похвали або покарання, дозволу чи заборони.
- **Я сам** — особисті зусилля самої дитини, що проявляються в різних видах її діяльності: маніпуляції руками, ногами, предметами, голосом. Діти, на подив дорослих, дуже наполегливі в досягненні своєї мети — це і є запорука розвитку малюка.





➤ **Дитяча субкультура** — коли інформація передається від дитини до дитини. Традиції дитячої субкультури передаються від покоління до покоління дітей, наприклад, ігри, у які грають малюки всіх поколінь. Це джерело інформації надзвичайно значуще у віці між п'ятьма і дванадцятьма роками, тому ми, досліджуючи перше півріччя життя малюка, на ньому детально не зупинятимемось.

Звичайно, на практиці досить складно розділити вплив цих джерел: коли закінчується вплив мами, яка вклала в ручку малюка брязкальце, і коли починається самостійне маніпулювання. Але для гармонійного розвитку важливо, щоб у житті дитини були наявні всі три джерела.

Що має опанувати дитина впродовж першого року життя

- Головним особистісним завданням дитинства є формування «базової довіри до світу» — ірраціональної інтуїтивної впевненості людини в тому, що життя хороше і жити добре, а якщо стане погано, то їй обов'язково допоможуть.
- Формування тілесного образу «Я» — схеми тіла — знання про частини тіла, їх кількість, розташування, взаєморозташування, можливості і функції.





- Формування образу навколишнього простору і його законів:
 - предметного — закону гравітації, закону сталості предметів і явищ, причиново-наслідкові зв'язки між різними подіями, властивості предметів, які оточують дитину;
 - непередметного — взаємостосунки з людьми, які оточують, побудова близьких стосунків прихильності, поділ людей на своїх і чужих.

Друге і третє завдання розвитку — формування тілесного образу «Я» і вивчення навколишнього простору — розв'язуються малюком паралельно. Він пізнає навколишній простір шляхом активної взаємодії з людьми, які оточують, з навколишніми речами, меблями та іншими предметами, отримуючи інформацію про їх величину, форму, вагу і щільність. Одночасно в такій взаємодії дитина отримує інформацію і про особливості свого тіла: його розміри, можливості частин тіла.

Формування «базової довіри до світу»

Упевненість у своїй бажаності, захищеності, позитивному відгуку на свої потреби дитина отримує під час щоденної взаємодії з матір'ю. Якщо від народження малюк знає, що мама постійно поруч і завжди





зможе прийти до нього, варто лише покликати на допомогу, то він може їй довіряти і впевнений, що ніколи не залишиться сам. Якщо мама спокійна, приймає дитину, задовольняє всі її потреби, то малюк почувається захищеним, у безпеці. Якщо так і відбувається, то в дитини з часом формується довіра й до інших людей — спочатку до близьких родичів, потім до знайомих, друзів, зрештою до людей взагалі. Світ, до якого малюк потрапив, хороший, і він сам хороший. Якщо дитина часто зазнає фрустрації — її потреби не задовольняють, вона не отримує достатньо фізичного й емоційного контакту з матір'ю, — вона сприймає світ як ворожий і злий, у якому нікому не можна довіряти. «Я поганий, мене не люблять і я нікому не потрібний» — такі думки мимоволі виникають у малюка.

Людині з таким відчуттям світу вкрай складно побудувати близькі стосунки, створити сім'ю. Вона не вірить, що її можуть любити, і не вміє любити сама. Їй складно буде заводити друзів, спілкуватися з представниками протилежної статі. Такому малюкові взагалі важко довіряти людям, навіть якщо він і намагається бути товариським і доброзичливим, то глибоко в душі, навіть не усвідомлюючи цього, все одно вважає, що «світ — це небезпечне місце і довіряти іншим не можна, тому що вони все одно зрадять».

Відомі американські педіатри-батьки Вільям і Марта Сирс у своїй книзі «Ваша дитина: від народження до





двох років» визначили 5 правил поведінки батьків, що зміцнюють зв'язок із дитиною.

5 правил поведінки батьків

1. Якомога раніше встановіть контакт із дитиною.
2. Розпізнавайте сигнали, що подає малюк, і відгукуйтеся на них.
3. Вигодовуйте свою дитину грудьми.
4. Носіть малюка із собою.
5. Спіть разом з дитиною.

Усе це потрібно для формування в дитини відчуття базової довіри до світу. Хочеться навести цитату з книги Сью Герхардт «Як любов формує мозок дитини?»: «Люблячі обійми батьків за силою своєї стимулюючої дії можна зіставити лише з грудним вигодовуванням. Не випадково зображення Мадонни з немовлям стало іконою в людській культурі. У люблячих руках мами або татуса, де тепло і безпечно, м'язи можуть розслабитися, дихання стати глибшим, усе напруження знімається м'яким похитуванням або ніжним погладжуванням. Було виявлено, що серцевий ритм дитини синхронізується із серцевим ритмом батька чи матері, тож якщо батьки розслаблені і спокійні, це передається й немовляті. Материнська нервова система, по суті, взаємодіє з нервовою

