



## 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.





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?

