

Марія Малихіна

Дитина народилася!

- Особливості першого року життя маляка
- Що і як розвивати
- Ігри, вправи, поради



Харків 2016



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 пугуна, 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.





можливість або неможливість її виконати залежить від особливостей власного тіла, а не від зовнішніх обставин.

Досить часто батьки припускаються **двох поширених помилок**, коли дитина намагається зробити те, що в неї не виходить:

1) Обмежують дії дитини. Батькам очевидно, що дитина через свої фізичні особливості доки не зможе чогось зробити, наприклад, залізи на крісло. Якщо постійно обмежувати дії малюка, то за деякий час він дійде висновку: «Я не можу залізи, отже, і не намагатимусь». І навіть тоді, коли дитина подорослішає і її фізичні можливості дозволять зробити це, вона не буде пробувати, оскільки вже засвоїла урок. Це трохи перебільшено для наочності, але загальний сенс зрозумілий;

2) Роблять замість дитини. За перших же спроб дитини залізи на крісло мама, намагаючись допомогти, бере дитину на руки і саджає сама. За спроби злізи — знімає. Дитині навіть не дають спробувати щось зробити, а відразу надають результат. Така модель поведінки теж не навчить малюка діяти самостійно, а привчить кликати маму, щоб зробила вона. Це формує «вивчену безпорадність» — пасивна поведінка людини, за якої вона впевнена, що в неї нічого не вийде, тому нічого не може зробити.





Звичайно, завзятість дитини зламати складно, тим більше впродовж першого року життя. Однак модель такої поведінки батьків часто повторюється і на другому, і на третьому році життя малюка, а іноді й далі.

Як же слід поводитись?

- Якщо дія, яку намагається зробити дитина, теоретично можлива і бажана, допоможіть — покажіть, куди поставити ніжку, де потриматися ручкою. Адже часто і в дорослих не виходить щось зробити, оскільки ми не знаємо, як це зробити технічно. Іноді малюка треба підсадити або допомогти групуватися, а іноді просто підбадьорити, похвалити.
- Якщо дія, яку робить дитина, неможлива, але при цьому небезпечна, просто спостерігайте за малюком. Поступово він залишить свої спроби, засвоївши, що це неможливо.
- Якщо дія потенційно небезпечна, важливо не лише обмежити дії дитини, а намагатись усунути саму ситуацію. Наприклад, використати захисні заглушки на розетки, спеціальний захист на вікна.

Формування тілесного образу «Я» не закінчується до одного року, а триває значно довше. Пізніше в дитини з'являються нові фізичні можливості і вдосконалюються вже сформовані — образ «Я» коригується. Виникає поняття «моє» — як зовнішнє ствердження мого існування: «Я є, тому що я залишаю сліди, тому що є моє ліжечко, мій стільчик». З'являється поняття



А. В. РУДЕНКО

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ
ДЛЯ
МАМ,

ИЛИ КАК ВСЕ УСПЕТЬ



4MAMAS

Харьков
2016

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	5
О чем эта книга	
с модным словом на обложке.....	5
Как пользоваться книгой	7
Часть 1	
МЕТОДЫ РАБОТЫ СО ВРЕМЕНЕМ	9
Планирование (Что я хочу?)	9
Черные дыры, в которые утекает время,	
или кто такой Хронофаг?	30
Способы работы со временем	56
Поиск сил	74
Группа поддержки	110
О вашем ребенке	127
Часть 2	
ПРИЕМЫ И ХИТРОСТИ, ПОМОГАЮЩИЕ	
ВЫИГРАТЬ ВРЕМЯ	138
Если малыш только родился. Тайм-менеджмент	
для мам грудничков (первый год жизни)	139
Сценарий первого дня рождения	175

Вы целый год вместе. Тайм-менеджмент для мам с ребенком от года до трех	181
Безопасность, или почему дети индейцев не падают в ямы.....	190
Чем система Марии Монтессори может помочь занятой маме?	192
Еще несколько ценных советов для воспитания детей.....	197
Тайм-менеджмент для мам со стажем (детям от трех до шести лет).....	202
Простые и полезные рецепты.....	212
Интервью с супермамами	217
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	222

Расставляем приоритеты

Человек может все.
Но только не все сразу.

*Опра Уинфри
(популярная американская
актриса и телеведущая)*

Итак, как же правильно расставить приоритеты, если все кажется важным? Разве можно что-то поставить на второе место? Например, что важнее: занятия с ребенком, влажная уборка квартиры или работа, которая приносит деньги, на которые живет вся семья?

Занимаясь с ребенком, мы дарим ему свою любовь, внимание и время, которые важны для его правильного развития. Влажная уборка квартиры необходима для здоровья ребенка. А зарабатывая деньги, мы можем купить все, что так нужно ребенку, включая одежду и качественную еду, которые, в свою очередь, необходимы и для здоровья, и для развития. Так что важнее именно для вас? А что можно поставить на второе место?

Главный секрет заключается в том, что нужно определиться с самыми главными ценностями вашей жизни. Чтобы помочь вам в этом, я предлагаю такое упражнение.

Задание

Прием «самокопания» для наведения порядка в планах и мыслях

Это очень важное задание. Обязательно выполните его прежде, чем будете читать книгу дальше. Отвечайте на вопросы честно по отношению к самой себе, иначе вы получите «не свои», то есть «чужие» ценности.

Прямо сейчас возьмите лист бумаги или воспользуйтесь теми листами, которые есть в конце книги. Не откладывайте это задание «на потом», иначе лень или привычка могут вам помешать.

ощутите внутренний дискомфорт — откройте блокнот и проверьте, в правильном ли направлении вы двигаетесь.

Необязательно все бросать и заниматься только тем, чем вам нравится. Вам даже необязательно каждый день выполнять что-то из списка, но надо всегда помнить, что именно делает вас счастливой, чего именно вы хотите добиться в жизни.

Главная миссия

...Время растяжимо. Оно зависит от того, какого рода содержимым Вы наполняете его.

Самуил Маршак

Как правило, **если женщина точно знает, чего она хочет, практически ничто не может ее остановить, даже нехватка времени.** Когда мы занимаемся любимым делом, мы делаем все быстро и с удовольствием, а еще находим способы совершить невозможное. И совсем по-другому мы выполняем нелюбимую работу. Вспомните себя, когда вы занимаетесь чем-то нелюбимым, тем, что нужно сделать, но совсем не хочется. Вы долго тянете время, выполняете работу «левой пяткой», находите любой повод, чтобы передохнуть или отвлечься, или делаете дело недостаточно хорошо, так, что приходится потом все переделывать.

А если вся жизнь как будто чужая и вам не нравится то, чем вы занимаетесь? Вот тогда как раз и получается, что вы стараетесь, но все впустую, все не получается. Только вот виновато в этом совсем не время.

Никогда не забывайте, что, помимо заботы о близких, ваша главная задача — **быть счастливой!** Вам это кажется эгоистичным? Вы, конечно же, считаете, что ваша главная миссия — воспитывать, заботиться, строить семью, быть хорошей мамой, женой, дочерью? Делать счастливыми других? Тогда объясните мне, пожалуйста, разве можно сделать кого-либо счастливым,

если сам не знаешь, что такое счастье, не испытывал его, не позволяешь себе радоваться? ЗАБЫВАЕШЬ радоваться!

А сейчас я скажу удивительно банальную вещь: только вы можете сделать себя счастливой, и никто другой. Это очень простая и правильная мысль, но почему мы об этом так часто забываем? Мы растворяемся в близких, в заботе о них, в работе и упускаем самое важное.

Нагружая себя все больше и больше разными делами, мы прячемся за ними. Прячемся потому, что нам не хватает смелости воплощать свои мечты, идти за своими желаниями. Или мы просто не успеваем понять то, чего хотим и о чем мечтаем.

Если вы правильно выбрали цель, если вы точно знаете, чего хотите, то силы и время найдутся всегда! Главное — вовремя расставить приоритеты.

Итак, какая ваша самая главная миссия? Правильно: быть счастливой. Если вы по-другому ответили на этот вопрос, перечитайте главу еще раз.

Теперь приступим к выполнению этой миссии через реализацию основных целей. А с чего начинается реализация? Конечно же, с правильной постановки цели.

Как правильно прицелиться

**Дело не в том, чтобы
быстро бегать, а в том,
чтобы выбежать пораньше.**

Франсуа Рабле

Предлагаю вашему вниманию инструкцию к постановке цели. Я часто пользуюсь этой инструкцией, она помогает правильно сформулировать и увидеть цель. А это — залог ее успешного достижения.

которая не будет иметь нежелательных последствий для ваших близких, или найдете какой-то разумный компромисс.

И еще один секрет. Этот совет часто используют мастера по проведению тренингов личностного роста. Он звучит так: **«Расскажите другим о своей цели»**. Многие люди, поставив перед собой цель, не справляются с ее реализацией и со временем просто забывают о ней. Человек ленив и находит тысячи причин, почему не стоит заниматься чем-то требующим усилий. А вот если вы расскажите кому-то о том, что хотите сделать, этот человек постоянно будет напоминать вам о ваших планах.

Существует еще одна методика, которая помогает проверить, правильно ли вы поставили цель. Она называется «SMART». По заглавным буквам заглавия вы можете проверить, соответствует ли ваша цель следующим требованиям. Она должна быть Конкретной (Specific), Измеримой (Measurable), Достижимой (Achievable), Насущной (Relevant), Определенной во времени (Timed/Timed-bound). Соответствует? Отлично!

Тогда подводим итоги.

Чтобы правильно поставить цель:

1. Сформулируйте ее позитивно.
2. Сделайте ее максимально конкретной и реально выполнимой.
3. Убедитесь, что достижение цели находится под вашим контролем — Активная позиция.
4. Если цель слишком масштабная, попробуйте разбить ее на более мелкие подцели.
5. Представьте, что вы уже достигли цели. Что вы чувствуете, видите, слышите?
6. Определите, какие именно ресурсы вам нужны для достижения цели?

Приучите детей собирать свои игрушки. Конечно, каждому родителю хочется, чтобы дети складывали свои игрушки на место. У каждого свой способ добиваться относительного порядка в детских вещах. Вот еще несколько подсказок для вас.

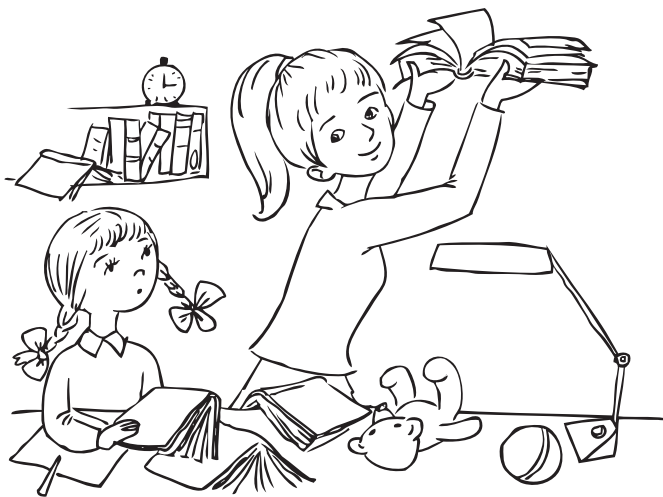
1. Для самых маленьких (одно-, двухгодовалых карапузов). Придумайте простой стишок или коротенькую песенку, которую постоянно связывайте с уборкой. Например:

Мы игрушки собираем —
Раз, два, три!
(Хлопаем в ладоши.)
Их в коробочку мы ставим —
Раз, два, три!
(Хлопаем в ладоши.)

Так повторяйте каждый раз, когда наводите порядок в игрушках, неважно, собирает ли их ребенок или вы сами. Через какое-то время вам достаточно будет начинать петь, читать стишок или хлопать, как малыш будет самостоятельно выполнять привычное действие. Не верите — попробуйте!

2. По системе Монтессори ребенок более охотно складывает свои игрушки, если место, где они будут храниться, он выбирает самостоятельно. Кому же захочется складывать их, например, в шкаф, который сложно открыть? Или на высокую полку? А как потом доставать? Другое дело — место, которое ребенок сам выбрал. Если же не он здесь хозяин, то и ответственность за порядок нести не ему.
3. Подавайте пример сами. Практически невозможно научить ребенка быть аккуратным, если у мамы и папы в квартире «творческий беспорядок». Поэтому, прежде чем заняться воспитанием, проверьте, всегда ли вы складываете свои собственные вещи, всегда ли в квартире, в сумке, в машине у вас порядок.
4. Не превращайте процесс уборки в мировую войну. Так вы только приумножите ссоры и время на них. Любви к порядку, как и любви вообще, не добиваются силой.

5. Выбирайте и показывайте мультфильмы, читайте сказки, в которых говорится о порядке, чистоте и самостоятельности. Например, сказка «Игрушечный городок» Софьи Прокофьевой из книги «Про Машу и Ойку», где все игрушки ушли от девочки, которая их разбрасывала. Или «Федорино горе», «Мойдодыр» Корнея Чуковского. В книгах Туве Янссон о Муми-тролях есть замечательный персонаж Снорк, который очень любит наводить порядок. Возможно, именно на него малыш захочет быть похожим, если вы вместе прочтете истории об этом персонаже.
6. Обязательно говорите, что игрушкам грустно и обидно лежать на полу. Покажите, как кукла плачет и просит вернуть ее на полку. Как она радуется, когда снова оказывается в кругу друзей.



7. Прячьте игрушки, которые были разбросаны по комнате. Ребенку можно сказать, что они обиделись и ушли. У книг, которые разбросаны на полу, могут внезапно появиться крылья, и они улетят высоко на шкаф, где совьют гнездо и не захотят возвращаться, пока ребенок не пообещает больше не бросать их на пол.

добрыми теплыми дружескими связями. Самое важное — научиться удерживать баланс между вашими собственными задачами и помощью другим. А для этого нужно правильно определиться с приоритетами в своей жизни.

Волнение и нерешительность

Большинство людей тратят жизнь на то, что собираются начать жить.

(Собственная умная мысль)

Бывало в вашей жизни так, что вместо того чтобы выполнять какую-то работу, вы долгое время собираетесь ее начать, но все никак не начнете? Как правило, происходит это по двум причинам: волнение из-за того, что времени осталось слишком мало, или нерешительность из-за отсутствия четкого плана. Если вы волнуетесь, что осталось слишком мало времени, используйте «психологический прием расширения времени» и «метод швейцарского сыра». Если проблема в отсутствии плана, учитесь планировать (читайте дальше).

Психологический прием расширения времени

Этот прием хорошо помогает справиться с напряжением, которое возникает, если вам нужно срочно выполнить определенную работу, а времени катастрофически мало.

Предположим, вам надо накрыть стол к приходу важных гостей завтра вечером, а продукты еще не закуплены. Или вам нужно написать и сдать через неделю дипломную работу, а вы только получили тему. Или подготовить на послезавтра самый лучший день рождения в мире, а нужно еще найти помещение, придумать много интересных затей, закупить шарики с гелием и написать самый увлекательный сценарий, который, конечно, никого не оставит равнодушным. И хотя вы на самом деле супермама и обладаете суперсилой, вам кажется, что это невозможно сделать за то время, которое осталось.

МІЙ ПЕРШИЙ РІК

Прізвище
ім'я
на батьківській

Дата народження
+ день тиждень

Моя народження

Я мене називають

Я дивувалася батьків

З 3 річечних слогов

місяць зріст вага

місяць народження

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Ручка після народження

Ручка в 1 рік

Моя перше слово

Молочні зуби

Я їм із ложки

Моя перша памішка

Моя улюблена музика

Як я люблю спати

Я народилась

Мені 6 місяців

Мені 1 рік

Я подорожувала

Я почала перевертатися

Я побігу

Я сиджу

Як я гуляю

Моя сім'я

Я вгадаю

Я почала готувати їсти

Моя улюблена іграшка

Мії одновізничники

Як я купаюся

Я почала ходити з маму

Я танцюю

Я співаю

Я показую мамі предмети, чого не їсти

КОЛИСКОВІ

50 карток

Заспокоюємо
і налаштовуємо
на міцний сон

ОСНОВА
ВИДАВНИЧА ГРУПА





Ходить сон коло хати,
Сивий сон, волохатий.
В нього білі подушки,
Ковдрочка із вати.
Роздає смачні ріжки
Всім, хто буде спати.

Платон Воронько



ЗАХОТІЛА МИЛОЧКА СПАТИ

Захотіла Милочка спати,
Кулачками тре оченята.
Зачекай-но, Милочко, трішки:
Постелю для тебе я ліжко.
Покладу тебе й заспіваю:
— Люлю-люлі-люленьки, баю!

Грицько Бойко