

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ФОНД БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ
УКРАЇНО-ШВЕЙЦАРСЬКА ПРОГРАМА
“ЗДОРОВ'Я МАТЕРІ ТА ДИТИНИ”
ПРОЕКТ “СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю МАТЕРІ ТА ДИТИНИ”



*Український фонд благополуччя дітей
* Нове ім'я Християнського дитячого
фонду*



УКРАЇНО-ШВЕЙЦАРСЬКА ПРОГРАМА
“ЗДОРОВ'Я МАТЕРІ ТА ДИТИНИ”

ЗРОСТАЄМО РАЗОМ

КНИГА ДЛЯ БАТЬКІВ

ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

КИЇВ - 2007

ББК 57.32
УДК 613.95
3-46

Видання здійснено в рамках проекту Українського фонду Благополуччя дітей «Сприяння здоров'ю матері та дитини», що є компонентом Україно-Швейцарської програми «Здоров'я матері та дитини» та реалізується за підтримки Швейцарської Агенції з розвитку та співробітництва.

За загальною редакцією *Братусь І.В., Моїсеєнко Р.О., Шлемкевич О.Л.*

Авторський колектив: *І.В. Братусь, І.О. Зоріна, Н.В. Кошечко, О.Л. Нагула, О.Л. Шлемкевич*

Рецензенти:

Шуцько Є.Є. — д.мед.н., професор, головний спеціаліст МОЗ України з неонатології, завідувача кафедрою неонатології Національної Медичної Академії Післядипломної Освіти ім. П.Л. Шупіка

Бережний В.В. — д.мед.н., професор, головний спеціаліст МОЗ з педіатрії, завідувач кафедри педіатрії № 2, Національної Медичної Академії Післядипломної Освіти ім.П.Л. Шупіка.

Зверєва І.Д. — д. пед. н., професор, Інститут проблем виховання, Академія Педагогічних Наук України, президент Української асоціації соціальних педагогів та працівників соціальної сфери.

Щиро дякуємо родинам, які надали свої фотографії

Родинам Олени Калібаби та Олександра Матвієва (м. Київ), Дарії Непочатової та Олексія Кротова (м. Київ), Дарії та Віталія Домашевич, Наталії та Валерія Кошечко (м. Київ), Людмили Жук (м. Львів), Світлані Єрьоменко (м. Київ), Тетяни та Сергія Сечкарук (м. Київ), Тетяни Борейко (м. Львів); Валентині Трофимук (сміт Ратно, Волинської області), Сергію Хомичу (м. Донецьк); **фотографам** Ігорю Пилипенко (фото с.15; 102), Тетяні Фоменко (фото с.9).

Автори розділів: І.В. Братусь с. 96—104, 110—116, 122—121; І.О. Зоріна с. 40—56; О.Л. Нагула с. 5—8, 58—94, 106—108, 118—120, 126—142; Н.В. Кошечко с. 106—108, 118—120, 126—142; О.Л. Шлемкевич ст. 10—38

Зростаємо разом: книга для батьків дітей раннього віку.

Посібник для батьків / І.В. Братусь, І.О. Зоріна, Н.В. Кошечко, Р. О. Моїсеєнко, О.Л. Нагула, 3-46 О.Л. Шлемкевич, За заг. ред., І. В. Братусь, Р. О. Моїсеєнко, О.Л. Шлемкевич, . — К.:

ВД “Калита”, 2007. — 154 с.

ISBN 978-966-8879-49-4

Книга для батьків дітей раннього віку «Зростаємо разом» присвячена питанням: розвитку дитини від зачаття до народження, підготовка до партнерських пологів, грудне вигодовування, харчування дитини перших років життя, догляд та безпека дитини, розвиток дитини від народження до трьох років; рекомендації щодо розвитку здібностей малюка, особливості спілкування в сім'ї та інші. Видання буде корисним для батьків дітей раннього віку та спеціалістів, які опікуються малюками: педагогам, психологам, педіатрам, соціальним працівникам.

ББК 57.32

ЗМІСТ

Передмова	4
Важливість раннього віку для розвитку та здоров'я дитини.....	5
Розвиток дитини від зачаття до народження та особливості спілкування з дитиною	9
Народження дитини: знання необхідні батькам.....	15
Партнерські пологи	19
Годування дітей раннього віку:	
Грудне вигодовування — найкраща їжа для малюка.....	23
Здорове харчування малюків раннього віку.....	33
Догляд за дитиною першого року життя	39
Безпека малюка	45
Вплив шкідливих звичок батьків на здоров'я дитини	50
Календар щеплення	53
Розвиток дитини від народження до трьох років: крок за кроком	57
Особливості розвитку дітей віком від 1 до 2 років.....	87
Розвиток дітей віком від 2 до 3 років	91
Організація режиму дня дитини	95
Критерії добору іграшки для малюка	101
Світ гри в житті дитини	105
Розвиток чуттєвої сфери дитини: зір, нюх, слух, дотик, смак	109
Розвиваємо соціальні навички	117
Українські народні дитячі ігри для розвитку малюка	121
Розвиток творчих здібностей дитини	125
Спілкування у сім'ї	131
Прояви любові до дитини	137
Загальні рекомендації батькам стосовно взаємодії з дитиною	143
Захист дитини від насильства	145
12 кроків, щоб стати кращими батьками	147
Список використаної літератури	148
Інформація для допитливих батьків. Список рекомендованої літератури для батьків	151

ПЕРЕДМОВА

Народження дитини — це водночас і радість, і зміни в ставленнях: до себе, до оточуючих, до навколишнього світу, і поява відповідальності за іншого.

Останнім часом широко використовується поняття “усвідомлене батьківство” — батьківство, що базується на бажанні батьків отримати певні знання та навички, щоб забезпечити гармонійне зростання дитини. Усвідомлення батьками своєї відповідальності не тільки за здоровий розвиток, зростання та харчування дитини, але й за те, які уявлення про життя отримає дитина, на які моральні і культурні стандарти вона буде спиратися, яким чином долучити дитину до загальнолюдських цінностей — все це дає підстави стверджувати, що саме за ініціативи батьків формується новітня система навчання батьківським навичкам.

Дане видання є яскравим прикладом поєднання зусиль науковців, медиків, педагогів-практиків, психологів, батьків у розробці доступних життєвих порад щодо особливостей розвитку дитини у перші роки життя, догляду за нею, харчування, створення безпечного середовища, спілкування в сім'ї, розвитку здібностей дитини тощо. Воно розроблено в рамках проекту “Сприяння здоров'ю матері та дитини”, що є компонентом Україно-Швейцарської програми “Здоров'я матері та дитини” та виконується Християнським дитячим фондом (нове ім'я — “Всеукраїнський фонд “Благополуччя дітей”) у Волинській, Івано-Франковській та Донецькій областях за підтримки Швейцарської Агенції з розвитку та співробітництва .

Видання розраховано на широке коло читачів і буде у нагоді не тільки молодим батькам, але й спеціалістам соціальної сфери, педагогам, медичним працівникам.

Авторський колектив

Важливість раннього віку для розвитку та здоров'я дитини

Досвід та знання, які дитина отримує упродовж перших років життя, мають дуже велике значення й впливають на її майбутнє.

Діти не народжуються здібними чи нездарями, добрими чи злими, мужніми чи боягузами. У спадок від своїх батьків вони одержують всі індивідуальні риси та характерні особливості. Тож усе, з чим малюк прийшов у світ, відіграє важливу роль у формуванні його психіки та здоров'я, але ще не визначає його як особистість. Даруючи в період раннього дитинства своїй дитині любов, ласку, турботу та всебічний розвиток, ми створюємо благодатний ґрунт для зростання гармонійної особистості, успішної в житті людини.

Від моменту народження малюка оточують люди та великий світ різноманітних предметів, в яких зафіксовано весь досвід людства, і з усім цим різномаяттям світу дитина має навчитися взаємодіяти. У процесі активного самостійного дослідження навколишнього світу й у спілкуванні з дорослими дитина засвоює необхідні знання, набуває різноманітних умінь та навичок; водночас у неї розвиваються здібності, формуються якості особистості. Саме в цей час діти розвиваються і вчаться найінтенсивніше, ніж у будь-який наступний період свого життя.

Постійно перебуваючи поряд з мамою і отримуючи материнське молоко, немовля відчуває захищення і вчиться довіряти світу. З часом малюк почне відчувати себе в безпеці, знаючи, що його бажання будуть задоволені, тому що мама завжди поряд. По мірі того як зростає довіра дитини до вас, у вас міцніє впевненість у власних силах. Чуйна та уважна до потреб власної дитини мати може впливати не лише на поведінку свого малюка, а й на весь процес пізнання дитиною оточуючого світу, оскільки добре розуміє своє дитя та інтуїтивно відчуває, що саме необхідно для нормального його розвитку. Чималу роль тут відіграють емоційні й тактильні контакти з дитиною. На руках у мами чи тата малюк відчувається захищено і в безпеці, а також має можливість комфортно спостерігати й знайомитись зі світом, який його оточує, отримувати від того яскраві враження та задоволення.

Протягом перших днів і тижнів міцніють узи любові між батьками і немовлям. Ці теплі і ніжні стосунки стануть для дитини першим уроком любові. Протягом всього свого життя вона черпатиме з них енергію і будуватиме на їх основі особисті взаєностосунки з навколишнім світом.

Дитина у процесі розвитку проходить декілька етапів становлення, які створюють передумови формування в неї певних особистих якостей, інтелектуальних здібностей та інтересів, до яких вона є найбільш чутливою, тобто найбільш сприйнятливою в цей час. Якщо навчання дітей не відповідає чутливим періодам дитинства щодо різних видів діяльності, це може призвести не лише до нервового напруження, а й до погіршення стану здоров'я, втрати інтересу до навчання.

На думку психологів, діти, які постійно знаходяться у некомфортних умовах, особливо у перші роки життя, в майбутньому мають труднощі у навчанні, стикаються з проблемами поведінкового та емоційного характеру.

За даними сучасних досліджень відомо, що до семи років завершується дозрівання мозку дитини. А до трьох років в її мозку формується близько 1000 мільярдів зв'язків, що вдвічі

більше, ніж у дорослих. Маса мозку збільшується втричі, досягаючи маси мозку дорослої людини. Мозок дитини наділений надзвичайною щільністю; і ця якість зберігається протягом перших десяти років життя. Саме тому і є таким важливим ранній розвиток дитини, її ранній життєвий досвід. При багаторазовому повторенні тимчасові зв'язки стають постійними. А ті, які не використовувалися взагалі або дуже рідко, швидше за все будуть розірвані. Тобто, коли дитина змалечку привчається до мови (з нею багато розмовляють, читають), то вона вмітиме вправно формулювати і висловлювати свої думки, досконально володітиме всіма мовними навичками. Якщо перший лепет дитини зустрічається привітною усмішкою, а не байдужістю, вона у майбутньому стане емоційно чутливою, відкритою, контактною людиною. А дитина, яка більшість часу перебувала насамоті, була обмежена у спілкуванні з батьками, у майбутньому може мати труднощі із адаптацією у суспільстві.

Обираючи ігри та вправи для занять з дітьми необхідно:

- займатися з малюком, коли у нього гарний настрій і не намагатися продовжувати гру, якщо дитина стомилася або не схильна до занять;
- уважно спостерігати за настроєм та всім, що робить дитина під час гри з вами;
- Намагатися правильно оцінювати схильності своєї дитини і розвивати найсильніші сторони її особистості;
- обов'язково допомагати в тих справах, де дитині щось не вдається;
- залучати до ігор з дитиною всіх членів сім'ї, тому що кожен з них привнесе до виховання дитини щось своє, а натомість дитина, вчитиметься давати кожному дорослому щось своє;
- розвиток і навчання дітей раннього віку тісно пов'язані зі співом колискових, емоційно забарвленим спілкуванням, читанням казок, веселою грою, різноманітними розвиваючими іграшками, малюванням, залученням до світу прекрасного.

Спілкуватися з малюками так цікаво і весело — вони сповнені любові, енергійні, безтурботні, непередбачувані й завжди дивують нас. І коли вони отримують достатньо любові, належний догляд, необхідне харчування (бажано материнське молоко), турботу про їхнє здоров'я, фізичний, психічний та розумовий розвиток, то швидко ростуть, стають емоційно збагаченими і гармонійно розвиненими.

Результати наукових досліджень свідчать:

- У перші 3 роки життя мозок людини формується на 75 % (Крейг Г.).
- Перші роки життя дитини відіграють важливу роль у розвитку особистості, її інтелектуальних здібностей і соціальної поведінки.
- Діти народжуються з фізичними, соціальними, психологічними задатками. Якщо не сприяти їхньому розвитку, вони зникають.
- Діти, які знаходяться під впливом стресу перші роки життя, частіше зазнають труднощів у навчанні, мають проблеми в поведінці та емоційному стані.
- Діти, які виховуються у доброзичливій атмосфері, краще їдять і рідше хворіють, ніж ті, які не отримують відповідної уваги та опіки.
- Позитивний, сповнений любові, емоційно насичений зв'язок між мамою та немовлям протягом перших років життя, впливає на вміння любити взагалі.
- Нехтування емоційним благополуччям дитини може обернутися у майбутньому як зниженням психічного розвитку дитини, так і відчуженням дитини від батьків.
- Пропонуючи дитині цікаві предмети, які можна самостійно досліджувати, створюючи сприятливі для розвитку дитини умови життєдіяльності, де є місце співу, рухам, іграм, іграшкам, ви спонукаєте мозок дитини виробляти все нові й нові зв'язки.
- Головні передумови гармонійного розвитку дитини — життя в спільноті людей і передусім життя в сім'ї, виховання, що його здійснюють люблячі дорослі, розвиваюче середовище, яке вони створюють, діяльність, до якої залучають дитину від самого народження.

Розвиток – це процес зростання, дорослішання, максимальне розкриття потенціалу, що закладено від природи. За перші три роки життя дитина навчається більше, ніж за все життя: сидіти, стояти, ходити, їсти, говорити, мислити, розуміти про різні речі та поняття, проявляти свої бажання та почуття.

Для здоров'я та розвитку малюка необхідно:

- Розуміння фізіологічних та психологічних особливостей дітей на різних етапах життя дорослими;
- Безпека – середовище, що сприяє фізичному та психічному здоров'ю дитини. До складових безпечного середовища належать: чистота, тепло, належне харчування, профілактика травматизму, належний догляд; міцний контакт з турботливими батьками та відчуття захищеності.
- Виключне грудне вигодовування протягом 6 місяців та його продовження до року і більше з введенням відповідного до віку дитини пригодовування.
- Повноцінне харчування та забезпечення санітарно-гігієнічних норм.
- Відповідна імунізація.
- Дорослий, який розуміє потреби дитини, знає як на них реагувати та задовольняти їх. До специфічних потреб дитини належать: фізіологічні потреби (чистота, тепло, харчування, випорожнення); визнання малюка як особистості; повага до потреб та інтересів дитини; потреба у новому досвіді; потреба у любові та безпеці.
- Стимули для розвитку слуху, зору, смаку, нюху, тактильного сприйняття, моторики, соціальних навичок.
- Можливість досліджувати оточуюче середовище.
- Можливість розвивати мовлення та навички спілкування.
- Розкриття здібностей дитини та створення стимулів для опанування новими навичками та знаннями.

Саме в період від народження до трьох років у батьків є можливості закласти фундамент для формування здоров'я дитини, розвитку її здібностей, опанування життєвими навичками, формування загальнолюдських цінностей, що в подальшому сприятиме процесу розвитку гармонійної особистості.

Кожна дитина від народження вже є унікальною і особливою, має свої фізіологічні та психологічні особливості, задатки, які можуть розкритись. Перед нами діти, вони потребують розуміння, захисту і любові. В наших силах створити для них умови для здоров'я, зростання та всебічного розвитку.

РОЗВИТОК ДИТИНИ ВІД ЗАЧАТТЯ ДО НАРОДЖЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З ДИТИНОЮ



РОЗВИТОК ДИТИНИ ВІД ЗАЧАТТЯ ДО НАРОДЖЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ СПЛКУВАННЯ З ДИТИНОЮ

Таємниця дару життя, мабуть, ніколи не буде розкрита повністю. Якщо вірити вченим, розпочинається воно вже в момент зачаття, коли один з мільйонів сперматозоїдів занурюється всередину яйцеклітини, щоб запліднити її. Саме в цю мить генетична інформація, носіями якої є батьки, передається дитині. Визначається її стать, колір очей та волосся, риси обличчя та будова тіла, стан здоров'я. Стать залежить винятково від виду сперматозоїда, який пробиває оболонку яйцеклітини. Якщо це сперматозоїд із Х-хромосою, то з'явиться дівчинка, якщо ж він містить У-хромосому, народиться хлопчик.

Яйцеклітина за час вагітності зазнає великих перетворень. Згодом, приблизно через 266 днів, з неї будуть сформовані мільярди клітин.

А от звідки кожна клітина знає, в яку частину тіла переросте, й досі залишається однією з багатьох загадок розвитку людини.

Після зачаття запліднена яйцеклітина просувається по фаллопієвій трубці в матку, в якій вона імплантується і продовжує свій ріст, що згодом приводить до появи нової істоти. Навколо майбутньої дитини формується навколоплідний міхур, наповнений рідиною. Навколоплідні води оберігатимуть плід від механічних, хімічних та інфекційних впливів. Життєдіяльність і розвиток плода в матці забезпечує плацента, яка через пуповину з крові матері доставляє поживні речовини, воду, кисень і виводить відпрацьовані шлаки. Плацента захищає плід від впливу шкідливих речовин із крові матері, але нікотин, алкоголь і наркотичні речовини можуть проходити через цей бар'єр.

Ніколи людина не буде змінюватись так швидко і не буде вчитися так багато, як в період внутрішньоутробного розвитку.

У три тижні крихітна людська істота, довжиною лише 2,5 мм, вже має зачатки очей, нервової системи, легенів, шлунка. Маленьке серце, що починає битися на 18-й день її життя, пульсує щораз сильніше. І все це відбувається ще до того, як жінка усвідомлює, що в лоні її розвивається нове життя.

У 7 тижнів ембріон має вже більше 2 см. З'являються людські риси обличчя з очима, вушками, носиком, язичком, в яснах уже є зав'язь молочних зубів. Тіло заокруглюється і вкривається тоненькою шкіркою. Ручки, не більше друкованого знака оклику, мають долоні та пальчики. Маленький шлуночок вже виділяє соки для травлення. Дитина має власний кровообіг, відокремлений від кровообігу матері.

На 3-му місяці всі внутрішні органи дитини сформовані й починають функціонувати. У цей період дитина багато чого вміє: згинає та розгинає ручки й ніжки, затискає кулачок, зморщує брови, реагує, позіхає, ковтає, потягується, кривляється. Вже помітна різниця між хлопчиком й дівчинкою. Починає розвиватися райдужна оболонка очей. У більшості дітей при народженні очі сині. Це відбувається внаслідок того, що пігментація райдужної оболонки ще не завершена, їх реальний колір встановлюється через тиждень-другий після дії світла, а інколи й через кілька місяців після народження.

На четвертому місяці дитина дуже швидко росте. Має вже 14–16 см довжини, важить близько 170 грамів.

На 5–6 місяці вагітності у дитини вдосконалюються всі органи. Здається, ніби невидимий майстер вирізьблює найтонші деталі, рисочки. На закритих ще повіках з'являються вії, утворюються досить міцні нігті на пальчиках. Твердне кістяк. Тони серця стають виразнішими. У плода повністю сформовані всі нервові клітини мозку, а кількість їх досягає порядку 100 млрд! Плід має приблизно 25 см довжини, а важить 300 грамів. У цей час або трохи раніше, якщо вагітність не перша, майбутня мама вперше відчуває рухи дитини. Ніжні спочатку, схожі на бульбашки, наприкінці місяця вони стають інтенсивнішими. Відчуття цих природних рухів робить жінку щасливою.

У цей же час пробуджуються органи чуття, дитина починає чути звуки. Отже, спробуйте поспілкуватися з нею. Впевнена, вас почують!

Смокчемо палець

Починаючи з **7-ми місяців**, дитина росте швидше. В разі передчасного народження органи малюка розвинуті вже настільки, що він може жити поза лоном матері, але для забезпечення розвитку дитини необхідне спеціальне медичне обладнання, підготовлені лікарі, психологи. Важлива присутність матері поруч з дитиною. Готуючись до народження, майбутня людина вправляє у смоктання і, за відсутності кращого, із задоволенням смокче свій великий палець. Дитина рухається, розправляє кінцівки. Вона може бути активнішою у певні години доби, найчастіше вночі. Мама може спостерігати, як її живіт змінює форму, коли малюк міняє позицію.

На 8-му місяці вагітності всі органи готуються увійти в новий світ. Збільшується підшкірно-жирова клітковина. Шкіра світлішає. Нігті на пальцях рук і ніг стають довшими. Дозріває мозок, нервова система дитини, хоча процес цей триватиме ще довго після народження. Мозок дитини формується на основі складної генетичної програми, яка вірогідно, еволюціонувала тисячоліттями. Ще до народження мозок дитини відзначається витонченістю та володіє безліччю зв'язків.

Нервові клітини вимагають стимуляції для того, щоб вижити

Наприкінці внутрішньоутробного періоду та на початку раннього дитинства мережа нервових клітин реорганізується та перебудовується. Ті нервові клітини або їх відростки, чиє подальше існування представляється організму безкорисним, відмирають і зникають. Тому для того, щоб пережити цю критичну фазу розвитку клітини мають перебувати в активному стані і вимагають стимуляції.

Ось чому стимулююче впливати на дітей є не тільки задоволення, а необхідна умова для їх повноцінного розвитку.

Грандіозний шлях закінчено

Дев'ятий місяць — місяць великого очікування. Дитина має зайняти відповідну позицію для народження. Найчастіше — головою вниз і обличчям всередину. З моменту зачаття до народження дитина збільшується у 6 мільярдів разів. Чи неправда, грандіозний шлях?

В період вагітності батьки проходять через психологічний процес встановлення відносин з очікуваним малюком. Та й дитина починає взаємодіяти з матір'ю. Вона відзначає удари материнського серця, ритм дихання, вирізняє її голос. Останні дослідження довели наявність у ще ненародженої дитини і немовляти свідомості. Перебуваючи в утробі, майбутня дитина здатна сприймати, реагувати і запам'ятовувати вплив навколишнього світу. Сьогодні відомо, що дитина в утробі має всі п'ять органів чуття і активно їх використовує. Вона тренує почуття рівноваги і дотику, вона чує і запам'ятовує звуки, реагує на солодкий та гіркий смак навколоплідних вод більш інтенсивним ковтанням або припиненням ковтання. Досвід свідчить, що в ще в лоні матері малюк дуже швидко починає відчувати холод та біль, реагує на тиск і подразнення. Беручи за зразок свою матір, вона виробляє в собі власний ритм активності і спокою протягом дня і ночі. Тобто, внутрішньоутробна дитина надається різним впливам і вчиться на них реагувати.

Матка для дитини — це первинне середовище тісного контакту і взаєморозуміння з матір'ю. І якщо вагітність протікає нормально, мати може бути абсолютно впевненою, що її дитина почуватиметься, ніби в раю. Дитина живе практично одним життям із майбутньою матір'ю. Якщо вагітна жінка здорова, кохана, переживає позитивні емоції, майбутній малюк знаходиться у стані емоційного благополуччя та безпеки, добре розвивається. І навпаки, негативні емоції, такі як страх, агресія, тривога негативно впливають на внутрішньоутробний стан плода, перебіг пологів, а також на післяпологову адаптацію новонародженого. Пологи, як одне з перших сильних переживань майбутньої дитини запам'ятовуються нею на клітинному рівні і впливають на все наступне життя.

Поведінка жінки під час вагітності та пологів, її ставлення до народження дитини — найважливіший чинник впливу на майбутнє здоров'я новонародженого, а у подальшому — на ставлення до навколишнього світу, до батьків. Адже, сьогодні не викликає сумнівів твердження, про наявність в дитини свідомості, а відтак і процесів, пов'язаних з поняттям психологічного стану, психічного здоров'я з моменту зачаття. Усі уявлення, враження, закладені в свідомості дитини під час внутрішньоутробного життя та спілкування з матір'ю або батьком впливають на формування основних принципів взаємодії дитини з оточенням.

Настрій у дитини такий самий, як в цей час у мами, вона разом з нею радіє, сумує, лякається. Проте нервовий стрес дитина переносить важче, ніж жінка, адже вона є слабшою і більш чутливою. Всі сумніви — родити чи не родити, конфлікти на роботі, сварки в сім'ї — вся ця інформація відкладається на певному рівні свідомості дитини.

Здається, що ненароджена дитина реагує на увагу до неї з такою ж радістю, як і малюки, підлітки, дорослі. Ніжні дотики через стінку живота, теплі слова, колискові пісні і музика — це те, що вона вже може сприйняти. До речі за результатами досліджень дитина краще сприймає мати, якщо вона говорить з малюком у формі співу. Від ніжної музики дитина розслаблюється, музика стимулює розвиток малюка, його тіло, емоції, інтелект, внутрішнього

почуття краси. Вважають, що найбільше діти люблять класичну музику, а саме Моцарта та Вівальді.

В період вагітності жінка має бути захищена від впливу різноманітних шкідливих чинників, зокрема шуму і вібрації, тривалого перебування у сидячому положенні, недостатньої фізичної активності, зловживання ліками, надмірного вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Негативні впливи на вагітність

Алкоголь

Алкоголь має здатність проникати через плаценту і може викликати порушення фізичного та розумового розвитку. Особливо небезпечним є вживання алкоголю протягом перших 3 місяців вагітності. Вживання алкоголю негативно позначається на перебігу вагітності: викидні, уповільнення процесу пологів та інші ускладнення спостерігаються у питущих жінок в 2–4 рази частіше. Навіть малі дози алкоголю можуть завдати непоправної шкоди самій жінці та її майбутній дитині. Наслідками токсичного впливу алкоголю є порушення поведінки (агресивність, впертість, гіперактивність), брак здатності до концентрації уваги, порушення сну, затримка психічного та фізичного розвитку дитини.

Паління

Паління під час вагітності призводить до народження дітей з низькою вагою та збільшує ризик синдрому раптової смерті немовля в 2–3 рази. Паління може стати причиною передчасних пологів, самовільного викидня, порушення росту і розвитку дитини. Вдихання тютюнового диму незалежно від вмісту нікотину призводить до гіпоксії плоду, оскільки оксид вуглецю вільно проникає через фетоплацентарний бар'єр. Ризик спонтанних викиднів у вагітних жінок, що палять, є на 30–70% вищим, ніж у решти. Частота смерті дітей жінок, що палять, під час пологів є вищою приблизно на третину, а ризик раптової смерті немовляти — на 50%. Частота передчасних пологів у жінок, що палять, майже в 5 разів перевищує таку у решти жінок. За даними ВООЗ, негативні наслідки паління матерів під час вагітності позначаються на розвитку дітей в перші 6 років життя. Діти матерів, що палять, мають гірші показники соціальної пристосованості, деяких психологічних тестів, здатності до читання, письма та рахування.

Наркотики

Наркотики також негативно впливають на плід. Вживання наркотиків може викликати викидні, передчасні пологи, народження дітей з малою вагою, затримку розумового розвитку.

Кофеїн

Кофеїн міститься в чаї, каві, колі та інших напоях. Кофеїн та близький йому за хімічним складом теобромін, що міститься в шоколаді, вільно проникають через фетоплацентарний бар'єр і потрапляють до крові плоду. Порушення розвитку центральної нервової системи плоду, низька маса новонароджених як наслідок впливу кофеїну зафіксовані лише за умов надмірного вживання цих продуктів або неконтрольованого використання відповідних медичних препаратів. Однак, дія порівняно невеликих доз кофеїну на організм вагітної жінки

може призводити до: зайвої втрати рідини, адже кофеїн має сечогінний ефект; посилення коливань настрою, притаманних вагітності; порушень сну, підвищення втомлюваності. Основні небезпеки дії помірних доз кофеїну на організм плоду пов'язані з ризиком: порушення обміну заліза і гіпоксії; порушення вуглеводного обміну, що в подальшому може призвести до виникнення цукрового діабету.

Звичайно, жінка може дозволити собі і це, але кава має бути неміцна і не щодня. Це ж стосується і чаю. У невеликих дозах кофеїн не має шкідливої дії на плід, у великих — заважає засвоєнню кальцію, заліза.

Медикаменти

Під час вагітності ліки можна вживати лише за призначенням лікаря на основі медичних показань та після 12 тижнів вагітності. Краще ліки не приймати, якщо вагітність перебігає без ускладнень.

Наприклад, дані дослідження свідчать про те, що навіть ліки, що продаються без рецепту (аспірин, сиропи від кашлю, проти алергічні препарати, послаблюючі та ін.) можуть зашкодити розвитку дитини. Речовини, які містяться у ліках, складніше виводяться з організму майбутньої дитини, ніж з організму матері. Вітаміни, що приймаються у необмеженій кількості та без призначення лікаря також можуть завдати шкоди. Для збереження здоров'я майбутньої матері та її дитини під час вагітності ліки можуть прийматися лише за призначенням лікаря.

Хімічні речовини

Більшість хімічних речовин, які входять до складу побутової хімії, клеїв, фарб є шкідливими для здоров'я вагітної жінки та майбутньої дитини. Контакт з випаровуваннями фарби, клею, миючих засобів, антисептиків, лаків, хімічних добрив може призвести до порушень розвитку плоду, передчасних пологів та інших серйозних ускладнень. Вплив ліків та хімічних речовин важко передбачити. Речовини, які зовсім не шкідливі для тварин, можуть стати небезпечними для розвитку дитини в лоні матері. Багато родин роблять ремонт під час вагітності та водночас мешкають в приміщеннях, де виконуються всі роботи (фарбування, проклейка шпалер, лакування підлоги та ін.). В такий ситуації вагітні жінки вдихають шкідливі речовини. Під час ремонту приміщення слід передбачити проживання вагітної в іншому місці, а також прослідкувати за тим, щоб відремонтоване приміщення достатньо провітрилось від запаху клею, паперу, фарби, лаку, миючих засобів.

Фізичні навантаження

Під час вагітності жінкам потрібно подбати про розподіл своїх фізичних навантажень. Зокрема, не піднімати важкого, не виконувати важкі фізичні роботи та уникати перенапруження.

НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ: ЗНАННЯ НЕОБХІДНІ БАТЬКАМ



НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ: ЗНАННЯ НЕОБХІДНІ БАТЬКАМ

Ось настала мить, коли дитина залишає звичне і затишне місце перебування в утробі матері та стрімко просувається темними коридорами родових шляхів у зовнішній світ. Фактично, саме плід, а не мати запускає механізм пологів шляхом послідовної активації взаємопов'язаних гормональних процесів.

Процес пологів може розпочатися через відчуття жінкою регулярних скорочень матки чи відходження навколоплідних вод. Пологи складаються з 3-х основних періодів: перший період – перейми (регулярні скорочення матки) спрямовані на відкриття шийки матки - вихід є. Другий період родів – потуги, результатом яких є народження дитини. Та третій період пологів – народження плаценти.

При народженні дитина попадає в новий незвичний для неї світ, який так відрізняється від життя в утробі. Дитину відразу ж вражають яскраве світло, голосні звуки, холодне повітря, перетинаючи пуповину дитина відділяється від матері. В процесі народження дитина отримує фізичну та психологічну травму. В ці перші хвилини надзвичайно важливо зберегти тепло новонародженій дитині. Адже температура в утробі на 10 — 15 градусів вища, ніж назовні. Тому її відразу обсушують пелюшкою, викладають на живіт матері, одягають чисті шапочку та шкарпетки і накривають сухою теплою пелюшкою та ковдрою.

Перші години і навіть хвилини після народження є дуже важливими для дитини. Саме в цей період формується ефект імпринтингу. Імпринтинг — це фіксація першого враження немовляти у його пам'яті. Переживання, які зафіксувалися, як позитивні, так і негативні, впливають на подальше життя дитини. Одним з важливих наслідків імпринтингу є формування довгострокового зв'язку з матір'ю або батьком і формування стійкої прихильності до них. Тому треба створити всі умови, щоб дитина з моменту народження почувала себе гармонійно, щоб вона відчула присутність матері. Для цього важливим є безпосередній контакт матері та дитини, контакт “шкіра до шкіри”. Обійнявши немовля руками, мати частково повертає його до попередніх умов існування. Материнське тепло, серцебиття, звичний ритм дихання заспокоюють дитину і викликають почуття захищеності. Як тільки дитина відчуває присутність матері, вона миттєво перестає кричати, вона спокійна — мати поруч.

Коли дитина показує, що не проти посмоктати (піднімає голову, відкриває широко рот, шукає груди матері) її прикладають до грудей. Краще звернути увагу на правила прикладання малюка до грудей з перших годин життя, ніж потім перевчати.

Запах секрету, який виділяють залозки на ареолі схожий до запаху навколоплідних вод. Тому дитина, яка лежить на животі, може самостійно знайти сосок і почати смоктати. В цей момент немовля фіксує в пам'яті, як саме вона має захоплювати груди (сосок і ореолу разом, чи тільки сосок).

Система мати—плацента—плід, яка існує протягом внутрішньоутробного розвитку дитини, після народження малюка трансформується в систему мати — молочна залоза — материнське молоко — дитина. Це забезпечує високу ступінь єдності дитини та материнського організму.

Ранній початок грудного вигодовування (перша година життя) сприяє швидшому становленню механізмів вироблення та виведення молока і дає можливість дитині спробувати перші краплі молозива, яке забезпечить імунобіологічний антиінфекційний та антиалергічний захист дитини. Вже з моменту народження дитина шукає зорового контакту з матір'ю. Зауважте, перш ніж захопити груди, дитина обов'язково подивиться вам у вічі. Малюк вже бачить предмети на відстані 25–30 см. Обличчя матері при годуванні знаходиться саме на такій відстані від очей немовляти. Фахівці стверджують, що перший погляд “очі в очі” один одному — необхідна умова для процесу імпрингу, який започатковує народження теплих, люблячих стосунків та взаєморозуміння між мамою та дитиною.

Контакт “шкіра до шкіри”, який відбувається відразу після народження при викладанні щойно народженого малюка на живіт матері і триває біля 2 годин. Раннє прикладання дитини до грудей знімає пологовий стрес для новонародженого та забезпечує:

- продовження біологічного зв'язку матері та дитини;
- швидшу адаптацію дитини до умов позаутробного нестерильного середовища за допомогою заселення шкірних покривів, слизових оболонок, шлунково-кишкового тракту дитини мікроорганізмами матері (зокрема біфідо- та лактобактеріями), які формують необхідний біоценоз в дитини;
- при шкірному контакті протягом перших хвилин після народження формується психо-емоційний зв'язок між мамою та дитиною. А згодом Ви гарно відчуватимете і розумітимете один одного. Якщо дитина народилась шляхом Кесарського розтину дитину за бажанням батька можна викласти йому на груди. При цьому всі вище названі ефекти налагоджуватимуться з татом малюка;
- протягом першої години після пологів, при першому контакті з дитиною, у матері пробуджується материнський інстинкт, що дозволить їй краще розуміти дитину та задовольняти її потреби.

Ще у пологовій залі дитину зважать, вимірять ріст та одягнуть. Останнім часом в пологових будинках дітей практично не сповивають, адже це сповільнює рухи малюка, обмежує дихальні рухи, ускладнює доступ свіжого повітря до шкіри, обмежує ефективність підтримання тепла дитиною. Малюка одягають в тоненьку, а зверху теплу сорочечку, повзунки, шапочку, шкарпетки, накривають теплою ковдрою. А щоб малюк випадково не подряпавав себе нігтиками, на ручки можна вбрати рукавички. Речі для малюка Ви можете приготувати завчасно і взяти мішечок з оджею з собою на пологи.

У пологовій залі породілля перебуває 2 години, після чого разом з дитиною її переводять в палату спільного перебування. Цікаво, що саме в перші години, Ваш малюк перебуватиме в стані бадьорості і спілкуватиметься з Вами. Він матиме відкриті очі, буде шукати груди і їсти. Після цього настає фаза спокою і малюк відпочиватиме разом з Вами після пологів.

Спільне перебування матері та дитини починається відразу після народження і продовжується, коли Ви покидаєте пологовий зал і Вас переводять в палату, де ви перебуватиме разом до моменту виписки з пологового будинку.

Присутність матері поряд з дитиною відразу після пологів забезпечує швидшу адаптацію немовля до нових умов існування, забезпечує почуття спокою та захисту, що позитивно позначиться на подальшому психоемоційному розвитку дитини.

При цілодобовому спільному перебуванні з дитиною у Вас буде можливість годувати дитину на вимогу та вночі, що сприятиме фізіологічному становленню лактації та тривалому грудному вигодовуванню, формуванню психоемоційної єдності матері та дитини, знижується частота післяпологових ускладнень, попереджається розвиток лактостазів, маститів, знижується ризик виникнення внутрішньолікарняних інфекцій. В умовах спільного перебування з дитиною кожна мама навчиться годуванню та догляду за немовлям, а почуття материнства пробудиться набагато швидше. Якщо перебуваючи з дитиною у Вас виникнуть запитання або Ви не зможете дати собі раду, зверніться до медперсоналу, який працює цілодобово і Вам нададуть кваліфіковану допомогу. У деяких пологових будинках віднедавна впроваджено вільне відвідування.

Феномен бондінгу (зв'язку між мамою та дитиною) — основа гармонійних відносин з малюком

Прив'язаність матері до дитини та дитини до матері починає розвиватися з початку вагітності через поступове усвідомлення себе в новій ролі, спілкування з ненародженим малюком. Прив'язаність (бондинг) — це невидимий інтуїтивний стійкий зв'язок між матір'ю та дитиною, завдяки якому вони продовжують залишатися одним цілим. Цей стан виникає на основі потреб захисту та любові, що існують у кожної людини та особливо важливі для дітей. Важливе значення у формуванні прив'язаності мають перші хвилини та години життя малюка. Зокрема, для новонародженого як і для матері значуща зустріч з мамою: контакт очі в очі, шкіра до шкіри, перше прикладання до грудей. Щойно народившись, малюк отримує перший досвід спілкування з мамою та вбирає образ цієї ЗУСТРІЧІ на все життя. Завдяки прив'язаності мати навчається розуміти потреби своєї дитини та задовольняти їх, особливо потреби в любові, теплі, почутті захищеності та материнському затишку. Інтуїтивний зв'язок з дитиною дає матері можливість розуміти різні відтінки плачу, що є першою мовою дитини, чітко розуміти, що означає плач малюка: “хочу їсти”, “не зручно бути мокрим”, “хочу на руки”. Стійка прив'язаність матері до дитини дає можливість тонко відчувати фізичний та емоційний стан дитини і відповідно реагувати на нього. Коли дитина підростає, прив'язаність проявляється через теплоту взаємин та порозуміння, відкриті щирі стосунки з батьками. Прив'язаність (бондинг) сприяє формуванню таких якостей у дітей, як доброзичливість, щирість, довіра до світу, близьких, впевненість в своїх силах. Відносини між матір'ю та дитиною в ранньому віці закладають модель відносин з оточуючим світом в майбутньому. Адже, якщо дитина відчуває, що її люблять, вона вчиться любити інших.

ПАРТНЕРСЬКІ ПОЛОГИ



ПАРТНЕРСЬКІ ПОЛОГИ

В давні часи пологи були невід’ємною частиною життя цілої родини. В багатодітних сім’ях дівчинка, дівчина, потім наречена весь час могла спостерігати, як народжуються та доглядаються діти. Знання про це передавалися з покоління в покоління і формувались у народні звичаї. Та, на жаль, традиції класичного підходу до пологів як до фізіологічного процесу, події в колі родини, на сьогодні практично втрачені. Джерелом труднощів і страху в пологах стали скоріше не біль, а відчуття безпорадності перед тим, що невідворотно насувається, страху перед невідомою обстановкою та почуттям самотності.

Присутність близької людини на пологах докорінно змінює ситуацію. Якщо поряд з жінкою під час цієї події буде чоловік, роділля відчуватиме психологічну та емоційну підтримку, а грамотна підготовка на спеціальних курсах допоможе батькам дитини зрозуміти, що відбувається у кожний період пологів, позбавить почуття паніки та розгубленості.

Пологи — нелегка праця, але разом буде значно легше пережити цей період, а своїй дитині допомогти з’явитися на світ. Перебування чоловіка поряд з дружиною під час пологів дозволяє пережити надзвичайно важливий момент в житті сім’ї — народження власної дитини. Батько відразу відчуває близькість до народженого малюка, почуття “батьківства” при цьому зароджується набагато швидше. Якщо чоловік гадає, що пологи — це всього-навсього сентиментальна подія і хоче бути присутнім лише для того, щоб зафіксувати на плівку перші хвилини життя дитини, якщо він категорично не хоче бути поряд під час пологів, а його вмовила дружина, сенсу в його присутності не буде. Партнером у пологах може бути не тільки чоловік, а й мати, сестра, подруга, інша близька людина.

За науковими даними підтримка партнера (члена сім’ї або подруги) в пологах має численні переваги:

- сприяє фізіологічному перебігу пологів;
- скорочує тривалість пологів;
- зменшує потребу в обезболюванні переймів;
- зменшує потребу в хірургічних втручаннях;
- покращує стан немовляти при народженні;
- значно покращує психологічний та емоційний стан жінки, допомагає сприйняти пологи, як очікувану радість;
- зміцнює родинні стосунки та робить їх більш гармонійними;
- сприяє більшому фізичному та емоційному зв’язку між батьком та дитиною.

До речі, чоловіки, що були присутні при народженні, значно легше встановлюють психологічний контакт з дитиною.

Основними критеріями для спільних пологів є:

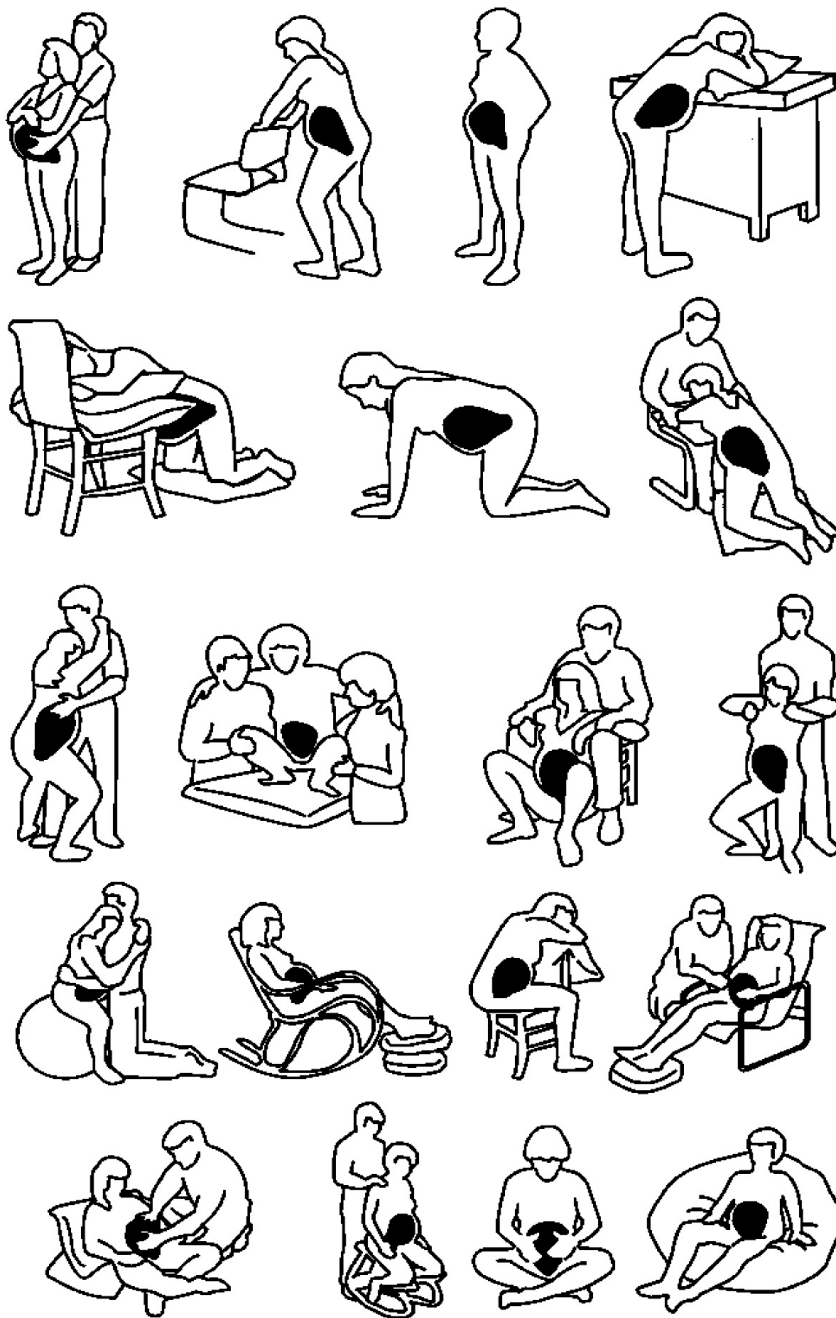
- бажання і згода породіллі;
- бажання і згода партнера;
- спільна підготовка до пологів;

- готовність до цього медичних фахівців, які приймають пологи, узгодженість дій усіх учасників.

Рішення про вибір партнера для проведення пологів приймає жінка.

Під час пологів партнер надає психологічну підтримку, допомагає породіллі у різних періодах пологів: приймати позиції, дихати; за бажанням породіллі робить знеболюючий масаж, відволікає від болю, використовуючи гумор, допомагає розслабитися під час інтервалів між переймами, піклується про жінку.

Допомога партнера у пологах.



Якщо ви вирішили народжувати разом, бажано пройти спеціальну підготовку у школі усвідомленого батьківства, заняття якої організовані при жіночих консультаціях за участю кваліфікованих спеціалістів: лікарів акушерів-гінекологів, акушерок, психологів, педіатрів. На курсах ви дізнаєтесь про перебіг вагітності та пологів, основи харчування під час вагітності, зможете оволодіти навичками проведення перейм та потуг (позиціями, дихання, релаксація, масаж, прийоми зменшення болю), дізнаєтесь про роль партнера у пологах, отримаєте інформацію про догляд за немовлям та грудне вигодовування.

Дуже важливо ще під час вагітності встановити контакт з лікарем і працювати як одній команді, допомагаючи одне одному.

Кількість сімейних пологів в Україні зростає з року в рік. В пологових будинках створюються індивідуальні та сімейні пологові зали, де роділля знаходиться вдвох з партнером, в яких створюється більш затишна атмосфера.

Переважає більшість жінок вважає присутність чоловіка під час пологів бажаною. Навіть ті жінки, які спочатку не уявляли собі присутності чоловіка на пологах, але погоджувались з його присутністю на прохання самого чоловіка, ставали потім гарячими прихильниками спільних пологів.

Отже, сучасні сім'ї потребують спеціального навчання мистецтву народжувати і виховувати дітей.

Новонароджені маленькі і не вміють спілкуватись мовою дорослих. Вони не можуть відкрити нам своєї мудрості, цінності і характеру, поки не виростуть. Проте на основі сучасних знань, які засвідчують їх спроможність вчитися і пам'ятати, можемо вже сьогодні дивитися на них, як на осіб, які думають, відчують і реагують подібно до нас і так само, як ми. Вони потребують батьківської уваги та любові з моменту зачаття, з перших хвилин народження в цей світ.

**ГОДУВАННЯ ДІТЕЙ
РАННЬОГО ВІКУ:
ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ –
НАЙКРАЩА ЇЖА ДЛЯ МАЛЮКА**



ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ — НАЙКРАЩА ЇЖА ДЛЯ МАЛЮКА



Усі батьки прагнуть, щоб їх малюк виріс здоровим і розвинутим фізично, нервово-психічно, інтелектуально. Саме грудне вигодовування забезпечує оптимальний розвиток дитини. Адже це єдиний природний метод вигодовування, сформований в процесі еволюції. Це — контакт з мамою, звичні запахи та смаки, тілесний комфорт, задоволення рефлексу смоктання, почуття безпеки, джерело харчування та життя, налагодження всіх функцій організму, становлення і розвиток імунної, нервової та ендокринної систем. При відсутності грудного вигодовування неможливо виростити дитину, гармонійною у всіх відношеннях.

Грудне молоко — це повноцінне харчування для дитини

Воно забезпечує дитину всіма необхідними поживними речовинами протягом перших 6 місяців життя, а при умові вчасного введення додаткового харчування, протягом перших 1,5 — 2 років.

Основні компоненти грудного молока — білки, жири, вуглеводи. Білки є будівельним матеріалом для організму дитини. Оптимальне співвідношення жирів та вуглеводів забезпечує енергетичні потреби дитини першого року життя на 100%, а на другому та третьому роках — на 50%. Жири представлені ненасиченими жирними кислотами, які сприяють кращому розвитку мозку та органів зору. Грудне молоко на 90% складається з води, тому не має потреби допоювати дитину, яка знаходиться на виключно грудному вигодовуванні.

Грудне молоко містить не тільки поживні речовини, а ще й ферменти, необхідні для їх травлення. Воно містить велику кількість антиінфекційних речовин та антитіла до багатьох захворювань, фактори росту тканин, більше п'ятнадцяти видів гормонів, вітаміни та мікрое-

лементи у співвідношеннях, оптимальних для засвоєння. Материнське молоко містить велику кількість необхідних для нормального росту та розвитку дитини компонентів, яких немає і ніколи не буде в найсучасніших штучних млочних сумішах.

За Рекомендації МОЗ України виключно грудне вигодовування дитини має тривати протягом перших 6 міс. життя з обов'язковим догодовуванням дитини з 6 місяців та можливим продовженням грудного вигодовування до 1,5–2-х років.

Завчасне введення додаткової їжі викличе швидше насичення дитини. Вона буде менше прикладатися до грудей, що зменшить стимуляцію молочної залози. Це призведе до різкого зменшення кількості молока в грудях.

Грудне молоко — це запорука здоров'я дитини

Материнське молоко сприяє формуванню власної системи імунітету в дитини. Воно захищає дитину від шлунково-кишкових, респіраторних та інших інфекцій, отитів, алергічних реакцій, атопічного дерматиту, рахіту, анемії тощо. Тривале вигодовування грудним молоком попереджає виникнення багатьох хронічних захворювань дитини, таких як цукровий діабет, бронхіальна астма, ожиріння, серцево-судинних та інших захворювань в її подальшому житті. У дітей відбувається правильне формування щелепно-лицевого скелету, в них немає проблем з прикусом. Розвиток “смоктального насосу” в процесі грудного вигодовування в більшій мірі визначає становлення апарату артикуляції звуків. У цих дітей практично немає порушень мовлення.

Чим молозиво корисне для дитини?

Молозиво — це грудне молоко, яке з'являється протягом перших 2-3 днів після пологів. Кількість молозива невелика, в середньому 30 мл на добу, але енергетична цінність його така висока, що задовольняє харчові потреби новонародженої дитини протягом перших 1-2 днів життя дитини. Молозиво забезпечує адаптацію новонародженого до нових умов існування. Воно містить більше білків та жиророзчинних вітамінів, ніж зріле молоко. А рівень імуноглобулінів і багатьох інших захисних речовин настільки великий, що молозиво можна порівняти з першою природною імунізацією дитини. Це є надзвичайно важливо, оскільки дитина народжується без власного імунітету, і саме молозиво завдяки своєму складу відіграє важливу роль у захисті дитини від інфекційних та алергічних захворювань. На 3-4 день з молочних залоз починає виділятися перехідне, а через 2 тижні зріле молоко.

Грудне вигодовування та здоров'я матері

Не кожна жінка знає, що грудне вигодовування дуже позитивно впливає на стан її здоров'я. При годуванні дитини грудьми швидше скорочується матка, знижується ризик виникнення післяпологової кровотечі, що сприяє нормальному перебігу післяпологового періоду. Воно зміцнює здоров'я жінки, омолоджує організм за рахунок активування ендокринних залоз та обміну речовин, допомагає відновити попередню вагу. Грудне вигодовування є ефективною

профілактикою мастопатій та запобігає розвитку злоякісних новоутворень молочних залоз, матки та яєчників у майбутньому.

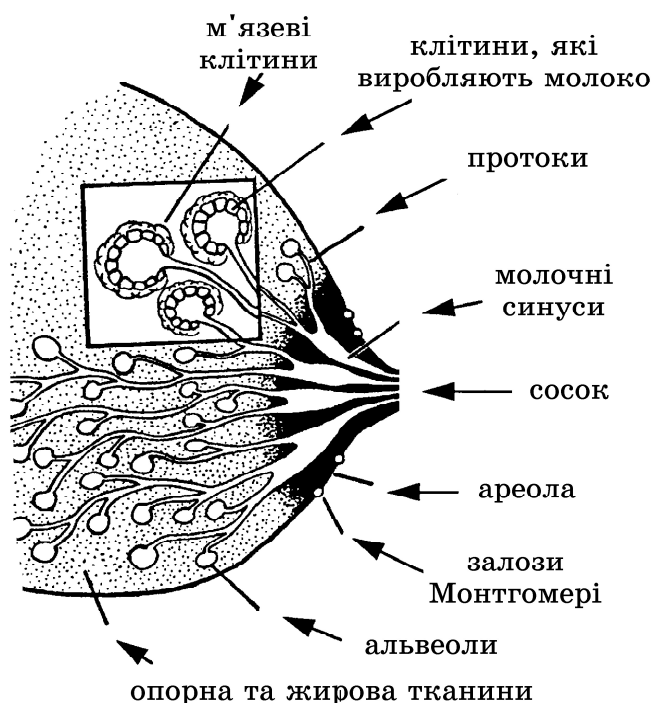
Виключне грудне вигодовування та часті годування грудьми попереджають відновлення менструацій та запобігає виникненню нової вагітності протягом перших 6 місяців життя дитини. Налагоджується тісний психоемоційний зв'язок з дитиною.

Порівняно зі штучним, грудне вигодовування надає матері більше часу для спілкування з дитиною та відпочинку, а також суттєво заощаджує бюджет.

Годувати грудним молоком свою дитину може кожна мама. Відсоток жінок, які цього не можуть робити складає в середньому 3%.

Для успішного грудного годування необхідним є бажання матері годувати, психологічна підтримка зі сторони медперсоналу в медичних закладах і найближчого оточення та дотримання ряду простих правил, про які мова йде нижче.

Анатомія молочної залози



Всередині грудної залози розміщені альвеоли у вигляді мішечків. Утворені вони залозами, що виробляють молоко. Існують мільйони альвеол. Навколо альвеол розміщені м'язові волокна, які скорочуються і витискають молоко. Молочні протоки виводять молоко з альвеол. Під ареолою протоки розширюються і утворюють синуси, в яких молоко накопичується для годування. Альвеоли та протоки оточені сполучною тканиною та жиром. Саме ці тканини надають форму молочній залозі і визначають її розмір. Цікаво, що як маленькі, так і великі молочні залози містять однакову кількість залозок, які виробляють молоко. Отже розмір грудних залоз не впливає на можливість годувати грудьми.

Мал. 1. Молочна залоза в розрізі

Як утворюється та виділяється молоко?

Під час смоктання дитиною грудей подразнюються нервові закінчення, які є на соску та ареолі. Вони надсилають сигнали в мозок, в результаті чого виробляються гормони, які стимулюють продукцію і надходження молока. **Отже, чим частіше дитина смоктатиме груди, тим більше буде молока.**

Мал. 2. Як спрацьовують рефлекс

Один з гормонів, пролактин, виробляється в більшій кількості вночі, тому саме нічні годування особливо добре підтримують вироблення достатньої кількості молока. Інший гормон, окситоцин, який впливає на виділення молока з молочної залози, називають “гормоном настрою”, на його вироблення впливають думки, емоції, душевний стан матері. Тому, надзвичайно великий вплив на успішність лактації має психологічна підтримка годуючої матері зі сторони чоловіка та усіх близьких, з якими вона живе та спілкується. Саме вони мають створювати таке середовище, в якому жінка перебувала б в підвищеному настрої та відчувала позитивні емоції. Адже, радість, спокій, спілкування з дитиною стимулюють рефлекс виділення молока. Психологічний стрес, хвилювання, страх, невпевненість, відчуття болю, сумні думки можуть зменшити кількість молока у мами.

Успішне грудне вигодовування називають “ефектом довіри”. Якщо мати глибоко вірить, що може забезпечити свою дитину грудним молоком, то вона, навіть стикаючись з різноманітними проблемами або стресовими ситуаціями, успішно їх долає. Це підтверджує досвід більшості матерів світу. Важливо, ще на етапі вагітності дізнатись все про переваги грудного вигодовування, повірити та впевнитись в тому, що Ви спроможні успішно і тривало годувати дитину молоком.

Гігієна молочної залози

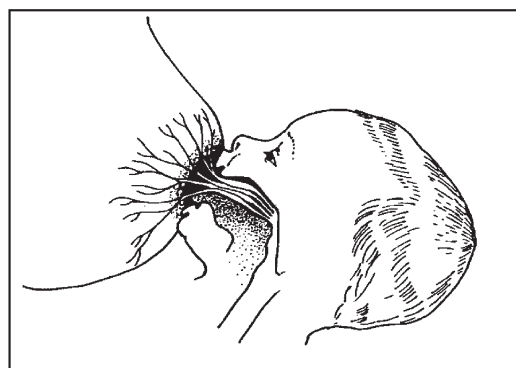
На соску та ареолі знаходяться залозки, які виділяють захисну антибактеріальну рідину, яка зменшує вірогідність утворення тріщин. Тому не слід використовувати мило та інші дезінфікуючі засоби при догляді за молочною залозою. Варто мити руки перед кожним годуванням та приймати душ двічі на день.

Як правильно прикласти дитину до грудей?

Слідкуйте, щоб у дитини був широко відкритий ротик і вся ареола або більша, нижня, її частина знаходилась в роті. Підборіддя має торкатися молочної залози, а нижня губка має бути вивернена. Щічки малюка при цьому округлені або ніби обтікають груди. Ви маєте чути, як дитина ковтає, і ніколи не відчувати болю, навіть при тривалому смоктанні.



Мал. 3. Ознаки правильного прикладання дитини до грудей



Використання пляшки та соски може призвести до того, що дитина неохоче буде брати, а пізніше зовсім відмовиться від грудей, навіть якщо вони будуть повні молока. Справа в тому, що механізм смоктання грудей і соски різний. Якщо в першому випадку дитина язиком витискає молоко із молочних синусів, то в другому випадку вона працює виключно губами та яснами. Альтернативою годування з соски може служити годування з горнятка, шприца, ложки.

Відомо, що навіть 1-2 харчування з пляшки з соскою в перші дні після народження дитини знижує вірогідність успішного годування грудьми на одну третину.

В якому положенні годувати дитину. Куточок для годування дитини

Годування грудьми на початку може бути частим та тривалим. Сприймайте кожне годування, як чудову можливість побути разом з дитиною та відпочити. Адже з народженням малюка у мами з'являться нові турботи, клопоти. Максимум Вашої уваги та часу буде приділено немовляті. І щоб мати достатньо сил, Вам слід достатньо відпочивати. Для цього необхідно організувати затишний куточок для годування.

Перед тим, як прикласти дитину до грудей, займіть зручне для Вас положення, в якому зможете бути абсолютно розслаблені. Якщо Ви збираєтесь годувати дитину сидячи, виберіть широке, м'яке крісло, покладіть за свою спину та під тулуб дитини подушку, тоді ні спина, ні руки не будуть напружені, та й малюку буде зручно. Перед або під час годування Ви можете пити щось тепле (чай, молоко, компот тощо) та слухати приємну тиху музику. Усе це сприятиме налагодженню достатньої лактації та хорошему настрою мами. Прекрасний відпочинок, чи не так? Якщо Ви годуєте дитину лежачи, то не зашкодить зручна подушка під голову, при цьому плече м'яко впиратиметься в ліжко, одна рука буде підтримувати молочну залозу, а друга — дитину. Використовуючи будь-яке положення, слідкуйте, щоб голова і тулуб дитини знаходились на одному рівні, живіт дитини торкався живота матері, і дитина була близько пригорнута до мами, а кінчик носа був на одному рівні з соском.

Чи є сталим склад молока?

Склад молока відрізняється не тільки в різних матерів, але навіть в одній жінки в різних молочних залозах. Він змінюється в залежності від індивідуальних потреб дитини протягом всього періоду лактації, протягом цілого дня і навіть протягом одного годування. Концентрація жиру в останніх порціях молока буває в 4-5 разів вища, ніж у початкових. Саме за рахунок останніх порцій молока дитина насичується, в той час як за рахунок перших порцій вона напувається, адже у них більше рідини. Як перші так і останні порції однаково важливі для дитини.

Як годувати дитину?

Прикладати дитину до грудей треба по черзі, до правої, потім до лівої на кожне годування. Якщо одна з молочних залоз менше стимулюється дитиною, вона поступово перестає виробляти молоко в достатній кількості і стає меншого розміру за іншу. Коли Ви відчуваєте,

що дитина не наїдається одною молочною залозою, запропонуйте їй іншу. Слідкуйте, щоб дитина повністю висмоктала молоко молочної залози і отримала багаті на жири останні порції. Тоді наступне годування починайте з тої груді, якою закінчили попереднє годування. Як правило малюк сам відпускає груди, коли наїється. Або ви можете самі забрати дитину від грудей. Для цього вклавть вказівний палець між ясна дитини, так щоб смоктальний рефлекс припинився і малюк випустив сосок.

Як часто дитину треба прикладати до грудей?

Годувати дитину слід стільки, скільки вона того хоче. Дитина сама регулює не тільки час годування, але й кількість молока, необхідну для того, щоб вгамувати голод. У цьому й полягає метод годування “за вимогою”. У перші тижні годування буде хаотичним, а кількість годувань сягати 8–12 разів на добу. Дитина може вимагати їсти щогодини. Але з часом у неї виробиться власний режим і проміжки між годуваннями збільшаться до 2,5–3 год. Через 4–6 тижнів прибування молока прийде у відповідність до потреби дитини, тобто, скільки немовля висмокче, стільки ж молока утвориться на наступне годування. Тому найпростіший метод домогтися, щоб його було достатньо, — частіше прикладати дитину до грудей.

Деякі діти наїдаються за 5–10 хв. Іншим треба більше часу. Якщо дитина правильно прикладена до грудей, то більшість дітей насичуються протягом 10–15 хв. Якщо дитина ковтає, вона їсть, якщо ж вона робить смоктальні рухи — це “комфортне” смоктання, заради задоволення. Адже найбільшим задоволенням для малюка є полежати поряд з мамою та посмоктати смачну, солодку, та корисну цицю. І якщо мати захоче припинити це “комфортне” смоктання, вона може забрати дитину від грудей, якщо акуратно вставить кінчик свого пальця в куток рота немовля.

Як дізнатись, що дитина голодна?

Ніколи не чекайте, поки дитина почне плакати. Якщо вона ще зовсім не прокинувшись починає відкривати ротик, висовує язичок та повертає голову справа наліво, ніби щось шукає, вона зголодніла і охоче посмокче груди. При цьому не треба вставляти груди в рот дитині. Подразніть ротик кінчиком соска, дочекайтесь, щоб малюк широко відкрив рот і тоді прикладіть його до грудей.

Коли потрібно зціджувати молочну залозу?

Якщо дитина часто годується грудьми, правильно захоплює груди, необхідності в зціджуванні після кожного годування немає. Найчастіше необхідність виникає за умови збереження і підтримки лактації при наявності тимчасових протипоказань для грудного вигодовування з боку матері або дитини; стимуляції лактації при недостатній кількості молока у матері, полегшення стану жінки при проблемах грудної залози.

Зціджуватись можна руками, або ручним чи електричним молоковідсмоктувачем. При цьому слідкуйте за чистотою рук та посуду.

Проблеми, які можуть виникнути при грудному годуванні

Недостатня кількість молока

Напевно кожна маму хвилює питання, чи вистачає молока дитині. Не завжди такі симптоми, як частий плач дитини, часті та тривалі годування, відмова дитини від грудей годування, невелика кількість молока при зціджуванні, відсутність відчуття прибування молока після пологів означають, що у вас дійсно недостатня кількість молока. Достовірними ознаками того, що дитина отримує недостатню кількість грудного молока є:

- недостатнє збільшення маси тіла — менше 400 г за 1 місяць;
- виділення незначної кількості концентрованої сечі;
- рідке сечовиділення (менше, ніж 6 разів на добу);
- сеча інтенсивно жовтого кольору, з різким запахом.

Тимчасово відчуття зменшення кількості молока може виникати через так звані “скачки росту” дитини, найчастіше у віці 3-х, 6-ти тижнів, 3-х місяців, півроку. В такі періоди часу дитина проситиме їсти щогодини або щодві години, буде видаватись неспокійно, голодною. Це відбувається через те, що ріст дитини випереджує приріст кількості молока. Уникайте введення додаткової їжі. Якщо виконуватимете рекомендації по збільшенню молока, за 4–7 днів молока буде достатньо, щоб задовольнити потреби дитини, які збільшились.

Рекомендації для збільшення кількості молока

1. Відпочити не менше 48 годин (ніякої важкої роботи, домашніх прибирань, прання, приготування їжі, прийому відвідувачів).
2. Тимчасово збільшити частоту годувань до 10 — 12 разів на добу (якщо дитина дуже спокійна і витримує інтервали між годуваннями 3-3,5 години, навіть, при голодуванні — будити її пропонувати груди кожні 2-2,5 години).
3. Під час кожного годування давати обидві молочні залози.
4. Тимчасово ввести нічні годування для стимуляції вироблення пролактину.
5. Зціджувати молоко після кожного годування.
6. Практикувати тісний контакт матері та дитини (для новонароджених безпосередньо шкіряний контакт) протягом 6–8 годин.
7. Робити душ на воротникову зону (зона шиї та плеч) за 15 хвилин до годування.
8. Використовувати методики розслаблення (масаж, аутотренінг, музикотерапія) для покращення випорожнення молочних залоз.
9. При необхідності догодовування дитини не використовувати ніяких імітаторів материнського соска, застосовувати альтернативні засоби для догодовування (чашка, ложка, піпетка).
10. Застосовувати лактогонні продукти харчування та фітозбори (відвари, настої та напої з трав та насіння — меліси, тисячолісника, кропу, тміну, анісу, фенхелю та ін.).

Напої для збільшення секреції молока

• **Напій з меліси, кропиви, материнки.** Змішати трави в рівних пропорціях. 1 ст. ложку суміші залити 2 склянками окропу і настоювати в термосі 2 години. Пити по 1/2 склянки 2-3 рази на день. Напій з кмину. На 1 л напою візьміть 10 г насіння кмину, 50 г цукру, сік 1 цитрини. Кмин залити водою, варити 5–10 хв. на маленькому вогні. Процідити, додати цукор і цитриновий сік. Пити по 1/2 склянки 2–3 рази на день.

• **Настій насіння кропу.** 1 ст. ложку насіння кропу залити 1 скл. окропу і настоювати в термосі 2 години. Прощідити і пити по 1–2 ст. ложки 3–6 разів на день (залежно від переносності).

У випадку, коли зниження виробітку молока пов'язано з негативними емоціями або стресом, можна рекомендувати відвари валеріани, пустирника та інші заспокійливі лікарські рослини. Завжди важливо пам'ятати, що матерям, які годують грудним молоком, необхідно забезпечувати достатній відпочинок, затишну спокійну атмосферу, позитивні емоції.

ПРОБЛЕМИ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Тріщини сосків

Якщо Ви відчули болючість в ділянці соска, переконайтесь, що малюк правильно прикладається до грудей і захоплює сосок і всю ареолу. Змазуйте сосок молозивом або “заднім” молоком після годування, підсушуйте його на повітрі або феном. Починайте годування з найменш болючої молочної залози і коли відчуєте, що молоко почало легко витікати, перенесіть дитину до іншої залози: таким чином ви захищаєте сосок від перших інтенсивних смоктальних рухів дитини. А ще можна використовувати такі мазі, як пурелан, бепантен, дермопантен.

Закупорка молочних протоків

При закупорці молочних протоків частина молочної залози не спорожнюється, з'являється невелике ущільнення болюче при натисканні. При цьому треба частіше прикладати дитину до грудей. Пробувати годувати дитину в різних положеннях і поки вона їсть легко масувати гульку, щоб відкрити протоку.

Нагрубання молочних залоз. Мастит

Деколи мати, що годує може відчути важкість в грудях, відчуття розпирання. Часто це спостерігається на 3–4 добу, коли починає прибувати молоко, якщо дитина рідко прикладається до грудей або неправильно захоплює молочну залозу. Першою і головною умовою лікування нагрубання молочної залози є видалення молока з грудей. Під час такого стану “груди не повинні відпочивати”. Якщо дитина спроможна смоктати, то її треба часто годувати грудьми, не обмежуючи тривалість годування, виконуючи правильну техніку грудного годування. Якщо дитина не може приладнатися до грудей і захопити сосок та ареолу, треба зцідити невелику кількість молока перед годуванням для пом'якшення залози, після чого дитина буде спроможна смоктати. Якщо після годування Ви далі відчуваєте важкість в грудях, Вам треба зцідити груди до відчуття полегшення. Для того, щоб покращити витікання молока, перед годуванням або зціджуванням прийміть теплий душ, зробіть легкий масаж молочної залози в напрямку до соска, прикладіть теплу пелюшку до грудей, напийтесь теплою.

Якщо своєчасно не була надана певна допомога, може розвинути ускладнення, мастит, який проявляється тим, що до вищезазначених симптомів приєднується слабкість, підвищення температури, почервоніння певної ділянки молочної залози. Ваші дії мають бути такими ж при нагрубанні молочних залоз і якщо стан протягом 2 днів не покращиться слід обов'язково звернутись до лікаря, який призначить антибіотикотерапію.

Харчування матері під час годування груддю

Склад молока прямо залежить від харчування матері. Щоденний раціон матері має включати на 500 калорій більше за рахунок корисних речовин. В період лактації мати потребує збалансованим по вмісту всіх груп продуктів. 6-11 порцій корисних вуглеводів (крупя, хліб з висівками, грубо змеленої муки, макарони з твердих сортів пшениці); 2-3 порції щоденного раціону мають складати корисні білки (індичка, телятина, яловичина, кролятина, риба, морепродукти). 2-3 порції в день – молочних продуктів, що є джерелом кальцію (кефір, йогурт, сир, твердий сир, сирні запіканки, молоко). 2-4 порції фруктів та овочів. Щодня матері необхідно 2000 мг кальцію. поживні жири – приблизно 30% (соняшникова, кукурудзяна, оливкова олії). В перші тижні годування груддю овочі слід вживати тільки у приготовленому вигляді, тушковані, печені, відварені. Фрукти – приварювати чи пекти, починаючи з 3-4 тижня поступово вводити свіжі фрукти. На весь період годування слід виключити: консерви, ковбаси, копчене, солодкі газовані напої, чорний чай, каву, полуниці, гриби, какао, шоколад, гостре, солоне. Деякі продукти можуть спричиняти алергічні реакції у дитини, зокрема: виноград, огірки, сливи, абрикоси, мед, горіхи, коров'яче молоко, сир, риба. При появі алергічних проявів у дитини, слід виключити їх з свого раціону. Вживання солодощів, цукру слід обмежити, оскільки ці продукти викликають надмірну збільшення маси тіла, негативно впливають на засвоєння кальцію, а у дитини можуть бути алергічні реакції та здуття. Жінка, яка годує повинна приймати їжу 5-6 разів на добу, рівномірними порціями.

В період лактації слід уникати вживання кави, чорного чаю, коли, алкоголю в тому числі і пива. Кофеїн, що міститься у каві та теобромін – в шоколаді, при попаданні до материнського молока, можуть викликати подразнення у новонародженого, тремтіння та діарею. Алкоголь швидко проникає до молока, досягає такої самій концентрації як і у крові матері. Організм малюка не має здібності виведення алкоголю. Навіть 1 стакан вина на день, що вживає мати, може призвести до порушення розвитку моторики, викликає пониження цукру у крові.

Для матері, яка годує дитину слід забезпечити умови відпочинку та комфортний психологічний клімат в сім'ї. Мати-годувальниця має спати не менше 8 годин на добу, відпочивати в день. Під час годування груддю жінку слід особливо оберегати від стресів для підтримки лактації.

Годування груддю забезпечує формування фізичного та психічного здоров'я малюка, сприяє побудові стосунків між мамою та дитиною.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ МАЛЮКІВ РАННЬОГО ВІКУ



Протягом перших тижнів та місяців життя малюк задовольнятиметься смачним грудним молоком або пляшечкою суміші. Та настане час, коли меню дитини треба буде збагачувати новими поживними стравами. Це необхідно для того, щоб задовольняти потреби дитячого організму, який постійно росте. Для тих дітей, що перебувають тільки на грудному вигодуванні, це буде в 5–6 міс., а для тих, хто на штучному годуванні — ще раніше. Хоча грудне годування вже не задовольнятиме усі потреби дитини, воно й надалі залишатиметься джерелом харчування та психологічного затишку для дитини. Важливо, що в грудному молоці є речовини, необхідні для розвитку мозку та нервової системи, який продовжується протягом 2-го та 3-го років життя. Отже, грудне вигодування повинно тривати 1–2 роки та довше.

Коли розпочинати пригодовування дитини?

Враховуючи морфо-функціональні особливості шлунково-кишкового тракту дитини, незрілість ферментативних систем, функціональний стан нирок та недосконалість імунної реакції дитини протягом перших 3–4 місяців життя, вводити додаткові продукти харчування раніше 6-и місяців не доцільно. Годувати дитину виключно грудним молоком більше 6-и місяців також не слід, оскільки дитячий організм потребує додаткового введення поживних речовин (білку, заліза, цинку ін.) і малюк має вчитись сприймати іншу їжу, інші смаки, запахи, має тренувати свою травну систему і жувальний апарат. Період з 6 до 11 місяців — коли вводиться інше харчування є період переходу від повної залежності від материнського молока до дорослого способу харчування, коли згасає рефлекс “виштовхування” густої їжі та з’являється скоординований рефлекс переміщення їжі по ротовій порожнині язиком та її ковтання — малюки навчаються їсти м’яку, а надалі й більш тверду їжу.

Вік, коли слід розпочинати підгодовувати дитину визначається індивідуально. Якщо дитина здорова і нормально розвивається, у матері достатня лактація і вона раціонально харчується, догодовування дитині необхідно вводити у віці 6 місяців. Саме такі рекомендації дає Всесвітня організація охорони здоров’я та МОЗ України.

З чого розпочинати пригодовування?

Розпочати введення додаткової їжі можна з фруктового, ягідного, овочевого соку, а через 2 тижні можна спробувати фруктове пюре. Як правило, починають з яблучного соку з некислих жовто-зелених сортів яблук. Далі можна перейти до моркв’яного, сливового, абрикосового, персикового, виноградного з білих сортів. Вводити соки слід поступово, щоб спостерігати за реакцією дитини на той чи інший вид соку, чи немає алергічної реакції або шлунково-кишкових порушень. До речі, соки, виготовлені з чорних порічок, чорниць, вишень та граната, містять дубильні речовини, тому їх добре давати дітям, які мають нестійке спорожнення. Схильним до запорів рекомендують соки із моркви, буряка або сливи. Якщо сік дуже кислий, його треба розвести водою і додати цукрового сиропу. Щоб соки не втратили своїх цінних якостей, їх краще готувати безпосередньо перед вживанням. Введення соку в харчовий раціон слід починати з $1/2$ ч.л., поступово збільшуючи дозу до 30–50 мл до кінця місяця. Соки забезпечують дитину новими для малюка харчовими речовинами, такими як цукрами, калієм, залізом, органічними кислотами.

Першою більш густою їжею, ніж грудне молоко для малюка буде фруктове пюре. На початку його також можна виготовляти з яблук, поступово розширюючи асортимент. Фруктове пюре збагачують дитину в основному тими ж харчовими речовинами, що й соки, але в більшій кількості.

Соки або фруктові пюре можуть бути виготовлені із свіжих фруктів, ягід, овочів шляхом перетирання, пресування в домашніх умовах або можуть бути консервовані, виготовлені на заводах спеціально для дитячого харчування.

В якості першого пригодовування, у віці 6 міс., рекомендується вводити овочеве пюре. Саме воно з часом має повністю замінити грудне годування. Залежно від пори року можна використовувати різні овочі (картоплю, моркву, селеру, капусту, буряк, цибулю, петрушку тощо). У пюре можна додати невелику кількість рослинної олії та не слід додавати сіль. Горошок та інші бобові бажано вводити не раніше 7 міс., оскільки в складі бобових культур високий рівень рослинних волокон, певний вид цукрів, які здатні викликати посилене газоутворення в кишківнику. Розпочинати введення овочевого пюре слід з введення одного виду овочів, поступово переходити до 2 і більше овочів, а також з невеликих порцій (5 г), і протягом декількох днів збільшити порцію до повного об'єму (150 г). За сучасними рекомендаціями з 7-ми місяців до овочевого пюре починають додавати варене перекручене м'ясо (теляче, гов'яже), особливо якщо дитина має низький гемоглобін. Овочеве пюре забезпечує малюка мінеральними солями та мікроелементами, вітамінами та полісахаридами (крохмаль, пектини), харчовою волокниною.

Через 1–1,5 міс. в раціон дитини вводиться ще одне підгодовування, яке з часом також має замінити одне грудне годування. Це молочно-круп'яні або безмолочні каші. Їх дають лише один раз на день. Розпочинати краще з гречаної та рисової, пізніше вводити кукурудзяну. Манну, вівсяну, пшеничну кашу слід вводити не раніше 7–8 місяців, тому що вони містять клейковину (глютен, гліадин), яка гірше засвоюється дитячим організмом і може провокувати виникнення у дитини целіакії — хвороби кишечника. Дитині, яка має алергічну реакцію на білки коров'ячого молока давайте безмолочні каші. З кашею дитина отримує вуглеводи, клітковину, рослинний білок, мінеральні солі, мікроелементи, вітаміни, харчові волокна. При достатній кількості грудного молока у матері та відповідній масі тіла у дитини, можна не спішити вводити каші до 6,5–7 місяців.

З 6,5–7,5 міс в раціон дитини вводиться сир у вигляді молочно-сирної пасти або сирно-фруктового пюре (25–30г). Сир можна приготувати в домашніх умовах з кефіру: кефір налити в емальований посуд, нагріти на маленькому вогні до утворення згустку та відкинути його на сито.

З 7-и місяців в дієту дитини додається жовток круто звареного яйця. Раніше його вводити не слід, оскільки це може викликати алергічну реакцію дитини. Жовток можна додавати до овочевого пюре або до каші.

З 7–8 міс. додається м'ясне пюре у вигляді перетертого пюре (50–70 г) і дають його з овочевим пюре. М'ясо забезпечує дитячий організм тваринним білком, а також залізом, яке бере участь в процесах кровотворення. На початку можна давати нежирне гов'яже м'ясо, м'ясо кролика. З 8–10 міс. можна включати в раціон дитини рибу і давати 1–2 рази на тиждень, чергуючи зі споживанням м'яса. Для приготування в домашніх умовах ви можете викорис-

товувати нежирні сорти риби (хек, тріска, судак). Риба забезпечує організм дитини білком, жиром, вітамінами В₂, В₁₂, РР., залізом, цинком, фтором.

Третім прикормом для малюка, яке рекомендується вводити у віці 8–9 міс. є кисломолочні продукти (кефір, ацидофільне молоко, біфівіт, симбівіт тощо). Якщо ж у матері достатня лактація, спішити з введенням цього виду прикорму, яке замінить ще одне грудне годування не слід. Адже при цьому залишається лише два грудних годування, що вестиме до зниження лактації. Окрім того, кисломолочні суміші мають лікувальну дію і призначаються індивідуально за показниками.

Критеріями для початку пригодовування дитини є:

1. Вік понад 6 місяців.
2. Згасання рефлексу “виштовхування” густої їжі язиком та поява скоординованого рефлексу переміщення їжі язиком та її ковтання.
3. Поява жувальних рухів при потраплянні в ротик дитини їжі густої консистенції або ложки.
4. Початок прорізування зубів.
5. Поява невдоволеності дитини лише грудним вигодовування при нормальному об’ємі молока у матері (неспокій дитини, зменшення інтервалів між годуваннями, голодний крик, нічні пробудження, зменшення приросту маси тіла за останній тиждень), а також поява інтересу до того, що їдять інші.
6. Достатня зрілість шлунково-кишкового тракту, яка дає можливість засвоювати невелику кількість прикорму без диспептичних розладів або алергічної реакції.

Правила введення прикорму:

- Прикорм дитині слід давати перед годуванням грудьми. Щоразу після того, як малюк отримав порцію пригодовування, прикладіть його до грудей. Це допоможе зберегти лактацію, а дитина почуватиме себе задоволеною, спокійнішою.
- Будь-які нові для дитини продукти і страви давайте з невеликої кількості (соки — з крапель, пюре і каші — з однієї чайної ложки) і поступово, за 5–7 днів збільшуйте до повної порції.
- Нове пригодовування можна починати вводити тільки тоді, коли немовля звикне до попереднього, з’їдатиме повну порцію і добре себе почуватиме (звичайно, через 2 тижні).
- Прикорм давайте тільки з ложечки, а не через соску, поклавши невелику кількість їжі на середину язичка, тоді дитина легко її проковтне. Годування густою їжею через соску може призвести до травматизації ясен, формуванню неправильного прикусу, сприяє відмові дитини від грудей. А щоб Вам легше нагодувати дитину, тримайте її у вертикальному положенні, в зручній позі на руках або у себе на колінах чи в спеціальному дитячому стільчику.
- Їжа завжди повинна бути свіжоприготовленою, мати ніжну гомогенну консистенцію (спочатку — вершкоподібну, потім — сметаноподібну), остудженою до температури тіла (36–37 градусів Цельсія).

- Ніколи не годуйте дитину примусово. Слідкувати за її поведінкою під час годування. Якщо маля виштовхує їжу з рота, відвертається, заспокойте його, погодуйте грудьми, а наступного разу знову запропонуйте ту саму або іншу страву.
- Годуйте малюка повільно і терпляче. Слідкуйте, щоб малюк менше відволікався під час годування. А щоб процес годування проходив для малюка цікавіше, Ви можете розмовляти з ним.
- Маля має вчитись їсти самостійно, тому Ви можете дати їй ложечку в праву руку, щоб маля вчилось вправлятися з ложкою.
- Поступово змінюйте консистенцію їжі до більш твердої та урізноманітнювати її по мірі росту дитини, адаптуючи дієту дитини до її вимог і здібностей.
- Урізноманітнюйте їжу. Це покращить її якість і забезпечить більше надходження мікроелементів.
- Перехід на сімейну дієту можна зробити у віці біля 12 місяців.

Якщо Ви розпочали введення додаткової їжі, але плануєте й надалі годувати грудьми, щоб зберегти достатню кількість молока для Вашої дитини продовжуйте годування дитини груддю, збільшуйте кількість їжі по мірі росту дитини — і в той же час підтримуйте грудне годування.

- Кількість годувань додатковою їжею має збільшуватися поступово: дітей віком 6–8 місяців життя 2–3 рази на день, віком 9–11 місяців життя додатковою їжею 3–4 рази на день, віком 12–24 місяців життя додатковою їжею 4–5 рази на день.

ГРАФІК ВЕДЕННЯ ДОДАТКОВОГО ХАРЧУВАННЯ ПРИ ТРИВАЛОСТІ ВИКЛЮЧНО ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ ДО 6 МІСЯЦІВ

Продукти і страви прикорму	Об'єм залежно від віку дитини					
	термін введення, місяці	6 міс.	7 міс.	8 міс.	9 міс.	10–12 міс.
Сік (фруктовий, ягідний, овочевий), мл.	6	30–50	50–70	50–70	80	100
Фруктове пюре, мл.	6	40–50	50–70	50–70	80	90–100
Овочеve пюре, г	6	50	150	170	180	200
Молочно-круп'яна каша	6–7	–	100–150	150	180	200
Молочно-злакова каша, г	7–8					
Кисло-молочні продукти	8–9	–		50–100	100–150	150–200
Сир, г	6,5–7,5	–	10–30	30	30	50
Ячний жовток, шт.	7–7,5	–	1/8–1/4	1/4–1/2	1/2	1/2–1
М'ясне пюре, г	7–7,5	–	30	50	50	50–60
Рибне пюре, г	8–10	–	–	10–20	30–50	50–60
Олія, г	6	–	½ ч.л.	1ч.л.	1ч.л.5	1ч.л.
Вершкове масло, г	6–7	–	½ ч.л.	1ч.л.	1ч.л.5	1ч.л.
Сухарі, печиво, г	8–9	–	–	5	5	10–15
Хліб пшеничний, г	8–9	–	–	5	5	10

Годуючи дітей раннього віку, важливо звернути увагу на продукти, що можуть зашкодити здоров'ю малюка та виключити їх із раціону дитини. Наприклад, консерванти, що поширені зараз, можуть викликати захворювання печінки, шлунку, підшлункової залози, нирок, жовчного міхура, викликати алергічні реакції. Своєчасно поінформуйте близьких про продукти, що не слід давати дитині.

Шкідливі для малюка	Можуть викликати алергію
<ul style="list-style-type: none"> • консерви та продукти, що містять консерванти; • ковбаси, сосиски, копчене, м'ясо бройлерних курей; • цукерки, газовані солодкі напої, торти • шоколад та какао • картопляні чіпси, солоні горіхи • оселедець • майонез, кетчуп • гостре, солоне • жарене, жирне 	<ul style="list-style-type: none"> • цитрусові • яечний білок • арахіс • полуниці • помідори • молоко • жирні сорти риби • ікра • мед

Важливі й способи приготування їжі для маленьких. Бажано, дотримуватись наступних порад. Готувати свіжу та корисну їжу. Баночне харчування, що виробляється спеціально для малюків, краще не використовувати у повсякденному раціоні, оскільки воно менш поживне. Пюре у баночках виправдано тоді, коли потрібно кудись їхати. Варити супи на овочевих відварах, оскільки бульйони складно засвоюються, містять токсичні речовини, що ускладнюють роботу організму. Овочі, корисно готувати на пару, у спеціальному посуді чи пароварці, а потім робити пюре. Це дозволяє зберегти поживні речовини у продуктах. Каші краще робити самим, ніж купляти заготовлені суміші, змолоти у кавомолці окремо вівсяну, пшеничну, гречневу, ячневу крупи, що потім варити з них каші. Корисніший хліб - з муки грубого помолу, житній, висівковий, оскільки містить вітаміни групи В, рослинний білок та харчові волокна.

М'ясні та рибні страви, фрикадельки, котлети готувати на пару чи тушкувати. Молочні продукти мають бути свіжими та не містити консервантів та крохмалів. Молоко має кип'ятитись та бути перевіреним відповідними установами. Молоко придбане на стихійних ринках може містити віруси та бактерії, що викликають захворювання органів травлення. Здорове харчування у ранньому віці є запорукою здорового розвитку дитини та створює фундамент для здоров'я на все життя.

ДОГЛЯД ЗА ДИТИНОЮ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ



ДОГЛЯД ЗА ДИТИНОЮ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

Народження дитини — це велика радість. Турбота про малюка — це створення комфортних умов для його життя.

Приміщення, де буде жити малюк повинно бути світлим, затишним, добре провітрюваним, що дозволить утримувати його охайним.

В кімнаті повинна підтримуватися температура повітря не нижче 22 °С.

Усі новонароджені теплолюбиві, і якщо температурний режим не буде зберігатися, дитина буде витрачати багато енергії на зберігання свого тепла.

Небезпечно і перегрівання малюка. Немовля потребує спокою, зручності та чистого повітря. Тому кімната, де стоїть ліжечко, повинна бути затишною, без протягів, джерел додаткового шуму (телевізор, радіо тощо). Якщо Ви з немовлям знаходитесь у селі, то пам'ятайте, що в жодному разі ліжечко не можна ставити близько від печі.

Враховуючи нездатність малюка добре регулювати процеси теплопродукції та тепловіддачі, він може дуже легко перегрітися і навіть отримати тепловий шок. Із цієї ж причини перевірте, чи не занадто закутане дитя. Одяг малюка повинен відповідати температурі навколишнього середовища, і не обмежувати обсяги його рухів. Одяг дитини складає: льоля, кофтинка, повзуни, шапочка, шкарпетки, рукавички.

Здорове немовля в ліжечку має лежати на боці. Але для попередження деформації голівки необхідно щоразу змінювати положення, чергуючи правий бік із лівим. Ліжечко повинно мати матрацик, простирадло. Ніякої подушки, особливо пухової, не потрібно. По-перше, це небезпека для дитини: перегрівання, можливість удушю, алергізація пухом тощо. По — друге, коли немовля спить без подушки, то це допомагає формувати нормальні фізіологічні вигини хребта. Для накривання можна скористатися вовняною ковдрочкою за розміром дитячого ліжка.

Шкіра дитини дуже ніжна, легко уразлива, вона потребує старанного догляду, тому розпочніть догляд за нею від самого народження. Пам'ятайте, що шкіра малюка є сухішою за вашу, бо має менше сальних залоз для вироблення жиру, а отже, ступінь захисту її від подразнень є дуже низьким. Регулярні купання з використанням мила надмірно пересушують шкіру. Частий контакт із сечею або калом, протирання шкіри вологою телушкою викликають появи роз'ярень — попріlostей. При недостатньому догляді за шкірою дитини почервоніння можуть виникати у складках шиї за вушками, під пахвами, біля статевих органів. Як тільки ви помітите такі почервоніння на шкірі маляти, ретельно промийте ці ділянки водою і висушіть. Тоді змастите шкіру малюка засобом від попріlostей.

Пам'ятайте, що ділянки статевих органів наших діток також вимагають неабиякої чистоти. Тому після кожного випорожнення підмивайте малюка водою з дитячим милом. Потрібно слідкувати, щоби шкіра була добре висušена, і лише після цього можна змащувати її засобом від опріlostі.

Підмивають дитину під теплою (37 °С) проточною водою — хлопчиків у напрямку ззаду наперед, дівчаток — спереду — назад.

Вмивають дитину кіп'яченою водою. Очі промивають в напрямку “до носа”. Для кожного ока використовується окремий ватний тампон. Купають дитину щодня у воді, температура якої 36°–37° С.

Догляд за дитиною передбачає періодичне очищення носових ходів малюка. А зробити це можна дуже просто. Візьміть ватний жгутик, зволожите його і круговими рухами обережно видаліть шкірочки, слиз, тобто все, що заважає дитині дихати.

Отож, перед кожним годуванням перевірте прохідність носових шляхів.. Адже утруднення носового дихання може призводити до неспокою дитини і навіть відмови від годування грудьми.

Вуха дитини не слід прочищати паличками, щоб запобігти травмувань барабанної перетинки. Достатньо витирати у вушках сіру із зовнішньої поверхні вуха.

Пуповинний залишок не потребує спеціального догляду. Ще у пологовому залі на залишок пуповини накладається стерильний зажим. Залишок підсихає під впливом повітря та самостійно віддаляється на 5 — 10 день життя малюка. При дотриманні сучасних вимог догляду (щоб він був відкритий та сухий, без обробки дезінфікуючими засобами, наприклад, зеленкою, спиртом, перекисом водню), матері необхідно забезпечити дитині чистий одяг та охороняти залишок пуповини від забруднення сечею та випорожненнями. У випадку забруднення, пуповину можна промити чистою водою і висушити чистою марлевою серветкою. Слідкуйте, щоб пуповинний залишок був сухим та без ознак запалення.

Протягом періоду новонародженості у дитини деколи спостерігаються стани, які можуть привернути вашу увагу.

Чхання, позіхання, здригання під час сну є нормальними явищами для новонародженого. Звичайно, якщо вони не є надто вираженими і не супроводжуються ознаками захворювання.

У новонародженої дитини може спостерігатися нагрубання молочних залоз та іноді виділення молозива. Цей стан не вимагає спеціального лікування.

У дівчаток можуть бути незначні кров'яністі виділення з піхви. Цей стан вимагає тільки гігієнічного догляду. Деякі діти народжуються із сухою шкірою, що може лущитися на долонях та підощвах. Це явище зникає протягом декількох днів.

Легкий жовтяничний колір шкіри у немовляти — це нормальний стан, який триває зазвичай до 14 дня життя малюка. При виражених проявах жовтяниці лікування проводиться методом фототерапії (за допомогою спеціальних ламп ультрафіолетового випромінювання). Однак, при появленні жовтяниці, зверніться до лікаря для того, щоб своєчасно провести діагностику та лікування для профілактики негативних наслідків.

Ще однією проблемою періоду новонародженості є відригування і блювання.

Відригування — вихід через рот немовляти повітря з домішками неперетравленого молока. Це відбувається через деякий час після годування (протягом години).

Блювання відрізняється від відригування більшим об'ємом блювотних мас, що мають частіше вигляд звурдженого молока. Блювання може бути на певну відстань ("фонтаном"), через триваліший проміжок часу після годування (за винятком блювань, зумовлених уродженими аномаліями травної системи).

Причини, які можуть викликати відригування чи блювання: перегодовування дитини, різка зміна положення дитини чи туге сповивання після годування, поспіх та нервозність матері під час прикладання до грудей, неправильне прикладання до грудей, коли дитина засмокує багато повітря.

В новонароджених є фізіологічні передумови до виникнення відригувань: слабкість м'язової системи вхідного відділу шлунка і досить хороший розвиток вихідного відділу. Шлунок немовляти займає положення, аналогічне відкоркованій пляшці, з якої рідина досить легко витікає. І ще, при смоктанні дитина заковтує повітря, яке поки не має постійного місця локалізації в шлунку (в дитини шлунок ще остаточно не сформований).

У хлоп'ят відригування і блювання зустрічається частіше.

Не варто, про те, забувати, що блювання може бути першою ознакою важкого захворювання: менінгіту, гострої диспепсії, інтоксикації тощо. Тому, перш ніж розпочати якісь заходи, варто порадитися з педіатром.

Зригування (відригування) можна зменшити, або позбутися зовсім шляхом правильного прикладання дитини до грудей матері. Відразу після годування варто потримати немовлятко у вертикальному положенні злегка притуливши животиком до себе (так, щоб голівка дитини була на вашому плечі, а животик дотикався до грудей), поки не почувете, що повітря вийшло через ротик.

Перед кожним годуванням рекомендується також класти дитину на живіт. Це сприяє звільненню шлунка від повітря і тренує м'язи живота.

Частою скаргою на другому місяці життя є поява на тім'яній частині шкіри голови лусучкового покриття, що має назву "гнейс".

Не докоряйте собі в неретельному догляді за голівкою. Це явище фізіологічне. Причиною є незрілість обміну речовин взагалі, а також недосконалість функціонування сальних та потових залоз голови.

Які заходи треба вжити? За 30–40 хвилин до купелі рясно змастіть ділянку гнейсу дитячою олійкою. Перед самим купанням ватним тампоном (не гребінцем і не пінцетом!) обережно зніміть лусочки.

Перший зуб. Під кінець четвертого місяця життя може розпочатися процес прорізування молочних зубів, хоч на сьогоднішній день у більшості грудних дітей перші зуби з'являються переважно у шестимісячному віці. Проявами прорізування зубів є дратівливість, неспокій малюка, покусування яснами всього, що потрапляє до рота, іноді підвищення температури тіла до 38°–39°С, проноси і навіть риніт. Якими саме будуть ознаки у вашої дитини, залежить від кількості зубів, що прорізуються, зрілості й досконалості центральної та периферичної нервової систем, типу тілобудови, стану реактивності організму.

Першими, як правило, з'являються два нижні центральні різці. При прорізуванні ясна в місці, де з'являються перші зуби, печервонілі, набряклі. Маля роздратовано потирає цю ділянку чим-небудь, що тягне до рота. Тому в цей період важливо придбати гумове кільце або фігурку, наповнену всередині водою.

В аптеках є в продажу гелі, які містять у своєму складі анестезин, що виконує дубильну і знеболювальну функції, а також заспокоює подразнення ясен.

Ознаки небезпеки для малюка

Спостерігаючи за дитиною, батькам треба знати ознаки небезпеки для малюка:

- відмова від грудей, або в'яло смокчить груди;
- судоми;

- дитина загальмована або сонлива;
- блювання;
- порушення дихання (частіше або важке);
- підвищення температури тіла вище 37,5 °С, або зниження ніж 36,5 °С;
- діарея (часті жидкі випорожнення кішечнику).

При їх появі треба негайно звернутися за медичною допомогою!

Водні процедури

Потужним природним засобом загартовування є вода, її температура, на організм дитини впливають також механічні фактори. Наприклад, душ, купання, а також хімічні — соляні, хвойні ванни.

Водні загартовуючі процедури бувають місцеві та загальні.

Місцеві процедури — це обтирання, обливання, ванни. Усі гігієнічні процедури такі, як вмивання, миття рук, ніг при правильному їх проведенні забезпечують чистоту.

Обтирання — найкраща гімнастика для судин. При короткочасному охолодженні судини звужуються, зменшується втрата тепла зі шкіри. Натренований таким чином дитячий організм при потраплянні в несприятливе середовище менше охолоджується.

Вологі обтирання зручно комбінувати з проведенням загального туалету дитини. При цьому всю поверхню тіла від голови до п'ят протирають вологою губкою (м'якою ганчіркою). Робити треба це поетапно. Спочатку обтирають верхні кінцівки та груди, одягти сорочку, а тільки потім обтирати окремо кожен кінцівку.

Місцеве обтирання грудних дітей слід проводити наступним чином: спочатку обтирають руки від пальців до плеча, ноги — від стопи до гомілки, потім груди, живіт, спину. Кожну частину тіла після обтирання зразу розтирають до суха м'яким рушником або рукавичкою до легкого почервоніння. Таким чином, поєднуються дія води та легкого масажу. Продовження цієї процедури 3–4 хвилини, а найкращий час проведення — перед одним із денних снів.

У прохолодні місяці вихідна температура води для обтирання повинна бути +36–35°С, літом — +34–33°С. Поступово знижують температуру води, доводячи її до +30–28°С.

Повітряні ванни

Проведення повітряних ванн починається з провітрювання приміщення, при цьому температура повинна знижуватися більш, ніж на 1 °С. Одним із способів загартовування повітрям є прогулянка, включаючи сон на свіжому повітрі. Корисно гуляти з дитиною вранці, коли багато ультрафіолетових променів. В погану погоду прогулянку можна організувати на лоджії, веранді. Одяг дитини повинен відповідати сезону та не заважати рухам.

Повітряні ванни починати треба з першого місяця життя — при перевдяганні малюка, потім тривалість повітряних ванн слід збільшувати, при чому з 1,5–2 місячного віку повітряну ванну потрібно проводити з масажем, а з 3 місяців — з гімнастикою.

При цьому температура повітря у приміщенні повинна бути не вище за 22°С.

Велике значення має одяг дитини: вона повинна залежати від температури повітря та відповідати гігієнічним вимогам.

На сонці корисно бути разом з дитиною лише у визначений час з 9 до 11 години ранку та з 17 до 19 години вечора. Шкіра дитини чутлива до впливу сонячного проміння, тому слід уникати контактів з пекучим сонцем.

В яких випадках слід негайно звернутися до лікаря?

Батькам треба негайно звернутися до лікаря якщо Ваш малюк:

- Має утруднене дихання, або храпе;
- Регулярно відригує їжу, особливо якщо це відбувається не відразу після її вживання;
- Має температуру вищу за 38°C або нижчу від 36°C;
- Дуже пітніє без очевидних причин;
- Раптово блідне або його шкіра набуває синюшного відтінку;
- Поводиться незвично та плаче;
- Відмовляється від грудей або погано смокчить груди;
- Відмовляється від їжі або пиття;
- Судоми;
- Дитина млява;
- Виразна неспокійність;
- Почервоніння навколо пупкового залишку;
- Виділення гною із пупкової ранки;
- Діарея (часті і рідкі випорожнення з кишечника або кров);
- Висип на шкірі;
- Жовтяниця;
- Виділення з очей або вух;
- Стан дитини під час хвороби погіршується;
- Швидка втомлюваність;
- Плаксивість;
- Утруднене засипання;
- Агресивність;
- Неспокійний сон, безсоння;
- Зменшення або надмірність маси тіла;
- Рухова розторможеність;
- Безцільна рухова діяльність;
- Утруднена пізнавальна діяльність;
- Моторна, пізнавальна пасивність, неконтактність;
- Повна емоційна залежність від дорослих;
- Значно занижені показники фізичного і розумового розвитку.

Ніколи не давайте жодних ліків дитині, якщо їх не призначено лікарем!!!

БЕЗПЕКА МАЛЮКА



Життя малих дітей сповнене небезпеки: гострі та дрібні предмети, хиткі меблі, електричні прилади, гарячі каструлі, ліки та інші цілком звичайні речі можуть стати причинами нещасних випадків і, як наслідок, травмування та навіть смерті. Причиною нещасних випадків може бути також недбале поводження дорослих або відсутність знань із догляду за дитиною. Ніщо не захистить вашу дитину краще, ніж ваша любов, дбайливе, відповідальне ставлення та знання.

З появою малюка в будинку батькам слід особливо ретельно потурбуватися про його безпеку.

Дуже багато нещасних випадків відбуваються тільки тому, що батьки не були в достатній мірі пильними, або не приділили уваги створенню безпечного для маленької людини житла.

Використайте наші поради, щоб життя дитини було безпечним.

Народжена дитина не має власного механізму терморегуляції, тому вкрай важливо запобігати їй переохолодженню — гіпотермії. Чому гіпотермія небезпечна?

Вона спричиняє збільшення споживання організмом дитини кисню, що призводить до кисневої та дихальної недостатності.

Діти з гіпотермією занадто спокійні, вони не просять їсти. Це може спричинити зниження вмісту глюкози в крові, що загрожує виникненням судом та серйозних неврологічних ускладнень.

Гіпотермія збільшує ризик розвитку інфекцій та інших порушень здоров'я.

Якщо температура в немовляти знижується до 36,0–36,4 °С, то це вже холодний стрес. Ваше немовля має бути зігріте, перебувати в теплій кімнаті, якомога частіше в тісному контакті з вами, якщо дитина народилася передчасно або з малою вагою тривале зігрівання теплом материнського тіла так званий метод “кенгуру” є особливо бажаним і ефективним.

Нормальна температура тіла в немовляти — 36,5 до 37,2 °С.

Якщо у вас немає термометра, температуру можна оцінити дотиком до шкіри дитини, передусім до стопи. Якщо стопа холодна, це може бути ознакою переохолодження. Якщо ж, навпаки, тіло та ніжки гарячі, обличчя почервоніло і дитина неспокійна, можливо, вона перегрілася. Важливо, щоб ви навчилися оцінювати температуру дитини на дотик. Робіть це якомога частіше, щоб не допустити небажаного зниження температури тіла. Одяг малюка не повинен обмежувати його рухів. Не можна туго пеленати.

Уникайте переохолодження та перегрівання дитини. Оптимальна температура в кімнаті має бути близько 22 °С.

Не варто загортати новонародженого в пухову ковдру. У ліжечку має бути достатньо твердий матрац, простирadlo — добре заправлене під матрац, подушка — тонка та щільна. Зручно, коли дитяче ліжко стоїть поряд із маминим. Для більшої безпечності не одягайте дитині на шийку жодних ланцюжків або мотузочок із оберезами чи хрестиками, які могли б її травмувати під час сну.

Коли дитина починає самостійно рухатися, вимоги до її безпеки зростають. Ви маєте перевірити все, що може становити небезпеку. Для цього треба докласти певних зусиль і

поглянути на світ очима дитини. Перш за все з'ясуйте, що може стати причиною травми. Поставте собі такі запитання:

Що сьогодні вміє робити дитина і що вона зможе зробити вже завтра? Як високо вона здатна залізти чи дотягтися, як швидко — дістатися до того, що її цікавить? Які речі можуть викликати її інтерес?

Дитина до року не розуміє значення слова “ні” та ваших застережень. Щоразу, побачивши незнайомий предмет, вона тягнеться до нього. Саме таким чином маля пізнає світ.

Вам треба враховувати й темперамент дитини. Надзвичайно активні та цікаві діти частіше стають жертвами нещасних випадків. Інколи малюки бувають упертими, легко засмучуються або не можуть сконцентрувати увагу. У такому разі виявляйте особливу обережність, оскільки саме в цей час діти більш схильні до порушення правил безпеки.

Причиною нещасних випадків може стати й стресовий стан батьків:

- батьки або дитина відчують голод, втомилися чи погано почувають;
- між дорослими членами родини напружені або погані стосунки;
- родина з дитиною перебуває в новому місці;
- родина з дитиною кудись поспішає;
- увага батьків прикута до інших членів родини;
- батьки переоцінюють здатність дитини захистити себе;
- за дитиною доглядає стороння людина або старші діти, які ще занадто малі, щоб усвідомити відповідальність за дитину;
- хтось із членів родини вживає алкоголь або наркотики.

Середовище, в якому зростає дитина, має давати їй свободу для досліджень, яка необхідна для її розвитку, й водночас бути безпечним. Ось деякі загальні поради, які допоможуть вам створити таке середовище у вашій оселі:

- тримайте на видному місці номери телефонів служб екстреної допомоги надзвичайної ситуації;
- постійно перебувайте поряд із дитиною. Не залишайте її саму;
- не трясіть і не смикайте малюка, його дуже легко травмувати;
- не куріть у присутності дитини.

Вода є однією з найбільших небезпек із якими доведеться мати справу вашій дитині — річечки, ставки для розведення риби, рівчаки, криниці — бочки для дощової води дуже приваблюють дітей. Якщо такі водойми є поблизу вашого дому, пильнуйте, щоб дитина не бавилася біля них сама. Діти можуть купатися в пластиковій ванночці або басейні для малят тільки під пильним наглядом дорослих. Зливайте з емкостей воду і перевертайте їх догори дном, коли їх не використовують.

Ви також маєте знати, що сухі молочні дитячі суміші — нестерильний продукт. Вони можуть містити ентеробактерії, які швидко розмножуються і становлять загрозу для здоров'я, а інколи й життя малюка. Штучне вигодовування потребуватиме від вас особливих зусиль щодо суворого дотримання рецепту приготування суміші. Відстежуйте її склад і термін придатності, дотримуйтесь чистоти посуду. Порції їжі змінюються щомісяця. приготовлена

суміш повинна бути теплою, не забувайте перевіряти температуру суміші, накрапавши кілька крапель на долоню. Небажано підігрівати суміш, готуйте порцію тільки на один раз.

Готову суміш не можна використовувати, якщо минуло понад 40 хвилин із моменту її приготування.

Корисні поради для батьків

Давайте дитині вітаміни лише за призначенням лікаря та на основі медичних рекомендацій. Завеликі дози вітамінів можуть призвести до фатальних наслідків.

Багато кімнатних декоративних рослин є отруйними. Знайдіть для них місце, недоступне для дитини.

Алкоголь отруйний для малюка. Зберігати всі алкогольні напої в зачиненій на замок шафі. Відразу виливайте недопиті алкогольні напої.

Не накривайте скатертиною стіл, дитина може потягти її разом із предметами, які стоять на столі

З огляду на поширення пташиного грипу уникайте всіх можливих контактів дитини із живою чи забитою птицею.

Обмежуйте перебування дітей на сонці, щоб уникнути сонячних опіків.

Якщо на подвір'ї гойдалка, саджайте дитину посередині і попереджайте про потребу триматися обома руками. Не дозволяйте двом дітям гойдатися на одній гойдалці. Навчíte дитину ніколи не ходити перед гойдалкою або за нею, коли на ній гойдається інша дитина.

Ліжечко, в якому спить дитина, повинно бути забезпеченим: каркас та кріплення надійними, відстань між рейками не більш 6 см, твердий матрац. відсутність шнурів і довгих зав'язок.

- Ліжечко дитини має стояти на віддалі від вікна, завісок або штор, а також меблів за допомогою яких малюк може вибратися з ліжечка.
- Ліжечко треба поставити так, щоб малюк не виявився затиснутим між ліжечком і стіною або меблями, що розташовані поруч.
- Ніколи не залишайте дитину без догляду на сповивальному столику, а туалетні прилади і засоби догляду за малюком повинні знаходитись досить далеко від дитини.
- Для іграшок відведіть спеціальну полицку (шафа з дверцями може бути небезпечною, бо дитина може прищемити палець).
- Електричні прилади, дрібні предмети, голки, ножиці, леза бритви або речі, що легко б'ються треба прибрати в закриті шафи та місця поза межами досяжності.
- Електричні розетки необхідно закрити заглушками, а електроприлади, якими зараз ніхто не користується, вимкнути з мережі.
- Вікна, балкон, лоджія повинні надійно закриватися.
- Треба привчати готувати на віддалених конфорках та повертати ручки сковорідок до задньої сторони плити.
- Не ставити дитячий стільчик, на якому сидить малюк, біля кухонної плити, або відкритого вікна.
- Батькам не треба вживати гарячі страви і тримати гарячі предмети, коли малюк знаходиться на руках.

- Індивідуальний посуд дитини повинен бути зроблений з матеріалу, що не б'ється.
- Не розігрівати страви для дитини в мікрохвильовій печі, тому що таким чином вона розігрівається нерівномірно. І при куштуванні шматочок їжі може бути небезпечно гарячим, що може викликати опік ротової порожнини у дитини.
- Ножі, виделки та інші гострі предмети, а також засоби для миття посуду, миючі хімікати, отруйні речовини та поліетиленові пакети повинні знаходитися поза зоною досяжності дитини.
- На кухонних шафах, мікрохвильових печах, пральній машині й іншій побутовій техніці мають бути замки або клямки.
- Шапка з ліками повинна бути завжди закритою.
- Малюк не повинен бігати, коли рот, наповнений їжею.
- Не залишайте новонародженого самого або під наглядом іншої дитини.
- Перевіряйте температуру води у ванночці, де ви збираєтеся купати дитину.
- Не підпускайте до малюка тварин, навіть дружелюбно налаштованих, вони можуть виявити не передбачувану реакцію.
- Двері у ванну кімнату повинні бути завжди закриті, а дверний замок розташований так, щоб дитина не змогла його відкривати.
- Не залишати дитину одну у ванні, навіть тоді коли у ванночці не багато води.
- Сидіння у туалеті завжди закривайте кришкою.
- Воду з ванни одразу треба зливати, як тільки вона не потрібна.
- Треба купувати дитині лише ті іграшки, які мають сертифікат якості і відповідають віку дитини.
- Іграшки не повинні мати дрібних деталей (гудзики, бусинки), якими дитина може подавитися, а також не мають гострих кутів або країв, вони не повинні бути зламаними.
- Треба вибирати іграшки такі, щоб розмір їх був не менше 4 см у діаметрі, а шнурки, або стрічки довжиною не більше 20 см.
- Батьки повинні завжди слідкувати за грою дитини.
- Маленьку дитину треба саджати в дитяче автомобільне крісло (підбирати його відповідно до ваги, зросту, віку дитини).
- У дорогу треба брати улюблені м'які іграшки, щоб розважати дитину.

Батькам важливо знати, що в разі отруєння дитини потрібно телефонувати до "Служби 03".

Що слід зробити, щоб забезпечити безпеку дитини:

- визначити правила безпеки і послідовно їх дотримувати;
- пояснити причини, що лежать в основі правил;
- повторювати дитині правила щоразу, коли вона намагатиметься порушити їх. Таким чином, дитина довідається, що небезпечні дії є несхвальними і неприйнятними;
- перш ніж ваша дитина запам'ятає правила, треба багато практики й повторень. Це потребує терпіння.

Додержання простих правил, збереже Ваших дітей від нещастя!!!

ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК БАТЬКІВ НА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Дуже тяжка небезпека для малюка колишній тютюновий дим — це суміш більше ніж 4 тисяч хімічних речовин, 43 із яких відомі як канцерогени (речовини, що викликають рак). Медики всього світу згодні з тим, що не існує безпечного рівня забруднення повітря тютюновим димом.

Майже 700 мільйонів дітей у світі, або близько половини всіх дітей, вдома дихають повітрям, забрудненим тютюновим димом.

Вплив дорослого паління на здоров'я дитини відбувається за трьома основними напрямками:

- 1 — на початку життя через материнське куріння;
- 2 — через вимушене вдихання тютюнового диму, або пасивне куріння;
- 3 — через рольове моделювання батьків, які курять, тобто наслідування.

Дитину тільки зачали, вона ще не народилася, а мати, батько, навіть незнайомі перехожі на вулицях уже наражають її життя та існування на небезпеку.

Куріння матері — це додатковий ризик спонтанних абортів. А що таке викидень, як не померла дитина?

Материнське куріння — це основна причина синдрому раптової смерті немовляти, народження дитини з недостатньою вагою тіла, вродженими вадами (расщелина губи, твердого неба, деформація кісток, вади серця, черепа). Ці дефекти пов'язані з дією гіпоксії та анемії, які виникають під впливом угарного газу тютюнового диму.

Нікотин викликає збудження, частий серцевий ритм, блювання, діарею у новонароджених.

Існують дані, що паління матері підвищує вірогідність розвитку лейкемії, а також у дітей виникають проблеми у навчанні та поведінці.

Якщо мати продовжує палити і після народження дитини, у неї скорочується період лактації, крім того молоко містить усі шкідливі речовини тютюнового диму і має неприємний відштовхуючий запах, змінюється його склад, зменшується кількість білка, вітамінів. Гірким, у прямому розумінні, називають молоко матері, яка палить.

Як показують лабораторні аналізи, в 1 літрі молока жінки, яка палить, міститься до 0,5 мг нікотину та інші отрути. 1 мг нікотину, якщо він був би прийнятий одразу є смертельною дозою для малюка.

Не важко підрахувати, щотижня дитина від матері, яка палить, отримує небезпечну дозу токсичних речовин. Все це негативно відображається на його розвитку. Порушуються функції органів та систем малюка, особливо нервової, несприятливо впливає на фізичний та психічний розвиток.

Кров та молоко жінки, яка палить містить у два рази менше вітаміну С ніж звичайної жінки. У зв'язку з цим, малюк постійно недоотримає велику дозу вітамінів. В медичній літературі описані випадки нікотинового отруєння малюків із смертельним кінцем.

Частіше виникає гостре нікотинове отруєння. Новонароджений на 3–4 день життя, без причин відмовляється від грудей, плаче, з'являється блювання, колір шкіри має землистий відтінок. Тільки завдяки інстинкту самозбереження (відмова від грудей), малюк виживає.

Якщо дитина у перші роки життя вдихає тютюновий дим, то у ключових зонах її мозку зникають мільйони клітин. Наслідком паління матерів під час вагітності, годування груддю та пасивного паління стає погіршення розвитку мозку, здібностей дитини, здатності до навчання.

Вживання алкоголю матір'ю, яка годує немовля груддю також може визвати отруєння, призвести до порушень функцій органів та систем, особливо нервової, несприятливо сказати-ся на фізичному та психічному розвитку. Крім того, у таких дітей поступово йде звикання до алкоголю, з'являється тяга до спиртних напоїв, вчені такий процес називають “алкогольною наркоманією” грудного віку.

Жінки та їхні родичі повинні пам'ятати, що в раціоні матері, яка годує груддю не повинно бути ні куклика пива, ні келиха горілки або вина.

Батько дитини курить вдома, обговорює шкоду чи користь цього для його власного здоров'я, але ніяк не задумується про шкоду, яку заподіює своїй дитині. Коли курці-батьки мають змогу закурити чи ні, дитина сама не може уникнути ситуації вимушеного куріння, вона позбавлена права перебувати у сприятливій для її здоров'я атмосфері.

Діти, які зазнають на собі вплив тютюнового диму, частіше хворіють на гострі респіраторні захворювання (бронхіт, пневмонія), на вушні інфекції, хронічні респіраторні захворювання, астму, у них нижчий рівень функції легень.

Діти курять тому, що курять дорослі. Якщо головний чоловік для хлопчика — його батько-курець, то образ чоловіка як такого буде невіддільним від сигарети. Діти з родин, де курять, не зупиняються на експериментуванні, вони швидко стають залежними курцями. Відомо, що з двох підлітків, які зараз почали курити та продовжать в дорослому віці, один помре від хвороб, викликаних курінням.

Для захисту малюків від впливу тютюнового диму поінформуйте родичів, які палять про шкідливість впливу тютюну на здоров'я та розвиток дитини.

Переконайте родичів та гостей, які палять робити це на вулиці.

- Захищайте малюка від пасивного паління під час прогулянок.
- Якщо біля Вас палять, відійдіть від цього місця та поясніть чому саме не можна палити поруч із дитиною.

- Ніколи не залишайте дитину у приміщенні, де палять.

Якщо Ви або члени Вашої родини ще палять, то саме для Вас факти, що надихають припинити паління.

Після припинення паління:

Через 20 хв.: нормалізується кров'яний тиск, пульс уповільнюється до норми; температура долонею підвищується до норми.

Через 8 годин: відновлюється нормалізація кисні в крові;

Через 24 години: зменшується ризик інфаркту;

Через 48 годин: відновлюється зріст нервових клітин.

Через 2-3 місяці: поліпшується кровообіг, об'єм роботи легень збільшується на 30%.

Через 9 місяців: зменшується ризик застуди; кашель, нежить. Віддишка; починають оновлюватися тканини легенів.

Через 1 рік: ризик ішемічної хвороби серця знижується вдвічі;

Через 5 років: Ймовірність померти від раку легень зменшується на 50 %.

Прийміть рішення про припинення паління заради здоров'я Ваших дітей

КАЛЕНДАР ЩЕПЛЕННЯ



Які інфекції найбільш небезпечні для малюків у перший рік життя?

З перших днів життя дитини найбільшою турботою батьків є забезпечення її здоров'я. Приходячи в цей світ малюк стикається з багатьма небезпеками, серед яких найбільш грізні — інфекції, які можна контролювати. Серед них є ті, що вдалося побороти, використовуючи вакцинацію, а саме, поліомієліт, дифтерія, кашлюк, правець, вітряна віспа.

Метою імунізації є захистити дитину від різних інфекційних захворювань, які для дитини є небезпечними, бо часто мають тяжкий перебіг хвороби. Ускладнення, які виникають при цих інфекційних хворобах, часом можуть призвести навіть до смерті дитини, або завершуються інвалідністю. Тому захист дитини від цих інфекцій є дуже важливим для збереження її здоров'я на усе подальше життя.

У разі імунізації дитині вводять вакцину, яка містить дуже ослаблені не шкідливі різновиди тих мікроорганізмів, які викликають небезпечні хвороби. Вакцина надто слабка, щоб викликати інфекційну хворобу, зате у відповідь на її введення організм виробляє антитіла, які в майбутньому забезпечать захист від конкретної хвороби, тобто імунітет. Імунізацію проводять у визначені вікові періоди життя дитини.

Згідно із ст.27 Закону України “Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення”, ст. 1 та 12 Закону України “Про захист населення від інфекційних хвороб ” та наказу Міністерства охорони здоров'я України від 03.02.2006 року №48 “Про порядок проведення профілактичних щеплень в Україні якості й обігу медичних імунобіологічних препаратів” затверджено календар профілактичних щеплень в Україні, який передбачає обов'язкову імунізацію з метою попередження інфекцій, керованих засобами специфічної профілактики, на туберкульоз, кір, краснуху, паротит, гемофільну інфекцію, поліомієліт, дифтерію, правця, гепатит. Рекомендовані та дозволені до застосування в Україні також вакцини проти ряду інших інфекційних хвороб, які легко поширюються, вважаються епідеміологічно небезпечними і можуть призвести до тяжких наслідків: грип, гепатит А, вітряна віспа.

Існують вакцини, які пропонуються у формі комбінованих препаратів і дають можливість шляхом однієї ін'єкції проводити щеплення проти 2–6 інфекцій. Це дозволяє зменшити введення побічних речовин (консервантів) та зменшити кількість ін'єкцій. Реактогенність комбінованих вакцин не перевершує реактогенність моно вакцин. Великий спектр комбінованих вакцин дозволяє обрати для кожного пацієнта індивідуальну, оптимальну для нього програму щеплення.

Вакцини виробляють у формі шприц-доз, що збільшує якість та безпеку технології проведення щеплень.

Зроблені щеплення у 95–100% дітей створюють стійкий імунітет до тих інфекцій проти яких вона проводилась.

Програма імунізації

Вік дитини	Призначення вакцини
1–3 ^й день життя	Гепатит В, туберкульоз
3 місяці	Коклюш, дифтерія, правець, гепатит В, поліомієліт
4 місяці	Дифтерія, правець, коклюш
5 місяців	Поліомієліт
12—15 місяців	Коклюш, дифтерія, правець, гепатит В, поліомієліт
13 місяців	Кір, краснуха, паротит (свинка)
3 роки	Коклюш, дифтерія, правець, поліомієліт
6 років	Поліомієліт
7 років	Дифтерія, правець кір, краснуха паротит
14 років	Туберкульоз
15 років	Туберкульоз, дифтерія, правець поліомієліт
18 років	Краснуха, паротит
	Дифтерія, правець

У перший день життя для профілактики гепатиту В підлягають усі новонароджені, щеплення проводиться моно вакциною. Якщо мати новонародженого обстежена і HBsAg “–” (негативна), що документально підтверджено можна почати щеплення дитини з перших місяців життя або об’єднати із щепленням проти кашлюку, дифтерії, правця, поліомієліту.

На третій день життя проводиться щеплення проти туберкульозу. Ревакцинації проти туберкульозу підлягають діти 7–14 років з негативним результатом проби Манту. Ревакцинація проводиться вакциною БЦЖ.

У 3 місяці проводиться вакцинація проти дифтерій кашлюку, дифтерії, правця, поліомієліту, інфекцій, що були спричинені гемофільною бактерією типу В, потім щеплення робиться у 4 та 5 місяців. Ревакцинацію проводять у 18 місяців.

Щеплення проти кору, паротиту та краснухи проводять у 12 місяців. Повторне щеплення — у віці 6 років. Діти, які не були прищеплені проти кору, паротиту та краснухи у 12 місяців та у 6 років вакцинацію можна провести у будь-якому віці до 18 років. В такому випадку дитина повинна отримати 2 дози з мінімальним інтервалом.

Дітям у віці 15 років, які отримали 1 чи 2 вакцинації проти кору, але не зроблені щеплення проти паротиту та краснухи та не хворіли на ці інфекції, проводиться планове щеплення проти паротиту (хлопчики) або проти краснухи (дівчата).

У віці 6, 14, 18 років проводиться щеплення проти дифтерії та правця.

Зроблені щеплення фіксуються у медичній картці та в картці імунізації (форма 063/о).

Бажано, щоб у вашої дитині була “карта імунізації”, яка зберігається вдома, до неї заносяться усі щеплення, зроблені дитині протягом життя.

Чи є ризик в імунізації?

Профілактичні щеплення є безпечні і абсолютна більшість дітей їх легко переносять. В рідких випадках діти після імунізації можуть легко слабувати: вередувати, дещо гірше їсти, у них на короткий час може бути незначне підвищення температури тіла.

На місці ін’єкції може утворитися незначна припухлість, яка зникне за кілька тижнів і не потребує якогось втручання. Вакцина кору може зумовити через 7–10 днів легку висипку

і підвищення температури. Можна дати дитині вікову дозу парацетамолу. Переконайтеся, що дитина п'є достатньо рідини. Після імунізації паротиту (свинки) через 3 тижні може проявитися припухлість внизу обличчя, яка через кілька днів пройде. Якщо ж появляться інші симптоми, чи температура тіла дитини буде понад 38° — викликайте лікаря.

Щоб уникнути можливих ризиків від імунізації проконсультуйте дитину у лікаря перед щепленням. Безпосередньо, перед його проведенням, проводиться медичний огляд з обов'язковою термометрією, а також інформування щодо можливих проявів побічної дії препаратів у післявакцинальному періоді.

У медичній документації лікар здійснює відповідний запис про інформування щодо можливих проявів побічної дії, яка підписується батьками, та запис лікаря про дозвіл на проведення щеплення.

Медичні протипокази до щеплень кожній конкретній дитині встановлюються комісією з питань щеплень у дитячій поліклініці.

Не імунізуйте дитину, якщо в неї застуда, або з інших причин вона почувається нездоровою.

**РОЗВИТОК ДИТИНИ
ВІД ДНЯ НАРОДЖЕННЯ
ДО ТРЬОХ РОКІВ:
КРОК ЗА КРОКОМ**



РОЗВИТОК ДИТИНИ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО ТРЬОХ РОКІВ: КРОК ЗА КРОКОМ

Новонароджений (від народження до одного місяця)

Світ дитини

Новонароджене немовля сприймає навколишній світ як потік відчуттів, що швидко змінюються. Всі відчуття, звуки, образи для нього незнайомі і не зв'язані між собою. У малюка немає відчуття часу і він не може відділити себе від навколишнього світу. В його системі мислення відсутня причина і слідство. Події відбуваються як би самі по собі, незалежно один від одного. Дитина відчуває голод і починає плакати. Можливо, і плач, і відчуття голоду зникають тому що прийшла мама? Дитина не знає відповіді і не може задати питання... Оскільки розлад викликає плач, а за плачем слідує утіха, в свідомості дитини поступово формується зв'язок між цими подіями. Вона бачить маму біля свого ліжечка і вже відчуває, що зараз наступить відчуття комфорту і спокою. Через якийсь час малюк почне інтуїтивно відчувати себе в безпеці, знаючи, що мама поряд і всі його потреби будуть задоволені. Тепер мама для нього найважливіша людина в його житті, яка розуміє його потреби і характер.

Немовля не взмозі самостійно приймати їжу або пересуватися, але воно далеко не безпорадне. Новонароджений вступає в світ, маючи в запасі достатньо великий набір способів поведінки, заснованих на безумовних рефлексах. Більшість з них життєво важливі для малюка. Наприклад, якщо новонароджену дитину погладити по щоці, вона повертає голову і шукає губами соску. Якщо соску покласти в рот, дитина автоматично почне смоктати її. Інший набір рефлексів захищає дитину від фізичних пошкоджень. Якщо малюку прикрити ніс і рот, він вертітиме голівкою з одного боку в інший. Коли до його обличчя наближається який-небудь предмет, він машинально моргає очима.

Здатність бачити, чути, відчувати

Дитина з'являється на світ з природженим набором реакцій, що допомагають їй пристосуватися до навколишнього світу. Вона мружить очі, коли запалюється яскраве світло або який-небудь предмет наближається до її обличчя. На невеликій відстані вона може простежити поглядом предмет або людську особу, що рухаються. Новонароджена дитина володіє також природженою здатністю через свої відчуття одержувати нову інформацію. Як правило, немовлята віддають перевагу конфігураціям з вираженою крапкою; їхню увагу особливо привертають предмети і поєднання чорного з білим, що рухаються. І найголовніше це те, що немовлята здатні встановлювати зоровий контакт зі своїми батьками. Разом з природженими зоровими здібностями, новонароджений володіє також чудовим слухом. Ми не тільки упевнені в тому, що малюк чує з моменту народження, але є всі підстави припустити, що він чує, ще знаходячись в утробі матері. Новонароджений повертає голівку в ту сторону, звідки доноситься звук, особливо якщо це незнайомий йому звук, і, навпаки, відвертається від звуків,

що повторюються, гучних або безперервних. Ще більш вражає той факт, що дитина в змозі відрізнити людський голос від будь-якого іншого звуку. Іншими словами, окрім природженої здатності дивитися вам в очі, в дитині закладена також здатність чути ваш голос. Проте не дивлячись на те, що новонароджений взмозі сприймати звук і повертатися в ту сторону, звідки він доноситься, його зорова і слухова системи недостатньо скоординовані. Якщо дитина чує шум, джерело якого знаходиться прямо перед нею, він не стане інстинктивно шукати його поглядом. Для розвитку такої координації необхідний час. Даючи дитині можливість познайомитися з предметами, які привертають його увагу і своїм виглядом, і своїм звуком, батьки закладають в свідомості малюка основу для здатності пов'язувати побачене з почутим. Дотепер йшлося про здатність дитини бачити і чути. Тепер настала пора поговорити про інші відчуття: про смакові, про нюх і дотик. Діти люблять солодке і відмовляються від солоної, кислої і гіркою їжі. Крім того, вони відвертаються від сильних і різких запахів. Відомо також, що новонароджені реагують на різного роду дотик. Тоді як енергійне розтирання махровим рушником збуджує малюка, ласкавий масаж здатний його приспати. Проводячи по тільцю дитини кінчиками пальців або шматочком м'якої шовкової тканини, можна заспокоїти малюка. Малюкам особливо приємно відчувати дотик людської шкіри. Багато мам, що годують дітей грудьми, розповідають, що немовля починає активніше смоктати, якщо його рука лежить у матері на грудях.

Плач для немовлят це і зняття напруги і засіб, щоб заявити про свої потреби. Для того, щоб заспокоїтись усім дітям необхідна стороння допомога. Однак кожному з них необхідний індивідуальний підхід. Подумайте, який із перерахованих способів найкраще підходить саме вашому немовляті:

- Ходити по кімнаті, притиснувши малюка до плеча.
- Тримати дитину на вісу, колишучи з одного боку в інший.
- Тримати його коло плеча і ритмічно поплескувати по спинці.
- Поклавши дитину собі на коліна, ритмічно рухати ними вгору і вниз або з одного боку в інший, або ласкаво поплескувати малюка по сідницях.
- Сидячи в кріслі-гойдалці, покласти дитину обличчям вниз собі на коліна або, притиснувши до плеча, тримати у вертикальному положенні, поволі розгойдуючись.
- Швидко і ритмічно розгойдуватися в кріслі-гойдалці.
- Покласти дитину в коляску і катати її назад і вперед.
- Прогулятися, поклавши дитину в коляску або в спеціальний рюкзачок.
- Покласти дитину в підвісний домашній гамачок і тихенько покачати.

Звуки, так само як і рухи, діють на дітей заспокійливо, але і тут у малюків є свої переваги. Деякі швидше заспокоюються, коли чують безперервні звуки цокання годинника, шум пральної машини, звуки, що імітують биття серця, і т. д. Інші краще реагують на неголосну розмову, монотонний спів або тихий шепіт. Є і такі діти, яким подобається музика—колисанки, записи класичних творів, мелодії з музичних шкатулок. Та все ж найприємнішим для малюків є мамин голос, тому так важливо щоб мама сама співала своїй дитині колискові.

Дуже важливою в цей період є роль тата, який має забезпечити комфортне перебування, необхідний захист, опіку, харчування для матері та дитини.

Світ дитини

Це час, коли малюк стає більш сприйнятливий до навколишньої дійсності і виразніше проявляє свою реакцію на поведінку дорослих. В той же час можна побачити, як поліпшується координація рухів дитини і його здатність реагувати на зорові образи і звуки. У міру того як розвивається здатність малюка сприймати і засвоювати нову інформацію, батьки починають відноситися до нього як до особи. Вже у віці одного місяця можна визначити індивідуальні риси характеру дитини, що відрізняють його від однолітків

Місячна дитина починає вже управляти своїм тілом. У нього зникають хаотичні сипання, а рухи рук і ніг поступово стають більш рівними і впорядкованими.

Перша зміна, яку можна помітити в поведінці дитини, — це здатність повертати головою. Якщо малюка викласти на живіт, він зможе повертати голову з одного боку в інший. А деякі, особливо сильні діти, можуть піднімати її на короткий час. Здатність дитини рухати головою особливо очевидна, коли тримати його, притуливши до свого плеча. Проте незалежно від того, наскільки міцна дитина, вона далеко не повністю може управляти своїми рухами. Виймаючи малюка з ліжечка або носячи його по кімнаті, обов'язково слід підтримувати його голівку руками.

Здатність бачити, чути, відчувати

В стані пильнування місячна дитина здатна стежити поглядом за об'єктом, що рухається. Вона зосереджується і з цікавістю дивиться на який-небудь предмет або малюнок, що знаходиться перед нею на відстані 12 — 30 сантиметрів. Якщо щось особливо сподобається малюку, він навіть починає “гукати”. Потім через декілька хвилин він відводить погляд. Цей процес називається “ознайомленням”. Дитина нібито говорить: “Так, тепер я знаю, що це таке”. Для місячної дитини нові звуки так само цікаві, як і нові зорові образи. Вона може відрізнити мову від інших звуків і при цьому явну перевагу віддає людському голосу. При незнайомому звуці дитина насторожується, завмирає, і здається, що вона уважно прислухається до нього. Якщо звук повторюється кілька разів, дитина перестає звертати на нього увагу. В цей період в свідомості дитини зміцнюється зв'язок між побаченим і почутим. Малюк по-різному реагує на різні звуки. Музика заспокоює його, гучний шум лякає, а свист або дзвін викликає інтерес.

У місячної дитини пропадає характерний для новонароджених сонний блукаючий погляд. Тепер малюк здатний досить довго пильнувати до і після годування, проте він дотепер не готовий до дій, що мають різкий характер. Якщо він чує дуже гучні звуки, бачить яскраве світло, відчуває дуже енергійні дотики, він не в силах відділити одне відчуття від іншого. Переобтяжений враженнями, малюк починає нервувати. Дійсно, в цьому віці у багатьох дітей протягом дня бувають певні періоди, коли вони несподівано швидко перевтомлюються і починають капризувати. В такі моменти одного малюка можна заспокоїти, узявши на руки, покачавши або ритмічно поплескавши по спині. Інший перестане плакати і засне, якщо його загорнути в ковдру або затишно влаштувати в колясці.

Проте трапляється, що дуже активний або неспокійний малюк не реагує ні на які зусилля з боку батьків і його нестихаючий плач створює в будинку напружену обстановку. Такій дитині необхідно дати якийсь час покричати, щоб він міг звільнитися від внутрішньої напруги.

Запропоновані способи допоможуть заспокоїти невгамонного малюка:

1. Прагніть завершувати щоденні справи, такі, як годування, сповивання, купання і масаж перед сном, в урівноваженому спокійному стані.

2. Сядьте в крісло-гойдалку в напівтемній кімнаті. Візьміть дитину на руки і тихенько гойдайтеся, наспівуючи мелодію. Якщо дитина напружена і вигинається, покладіть його вниз животом собі на коліна або влаштуйте у великій зручній колясці і обережно похитуйте. Наспівуйте що-небудь тихим голосом.

3. Розгойдуючись якийсь час, прислухайтеся до крику. Чи не почав він утихати? Можливо, став не таким пронизливим і гучним? Якщо ви відчуєте, що плач став більш сонним і тихим, продовжуйте гойдатися ще протягом п'яти хвилин.

4. Буває і так, що плач не стихає, а, навпаки, посилюється. В цьому випадку обережно покладіть дитину на живіт в ліжечко. Включіть неголосну музику — радіо або музичну шка-тулку, і навшпиньки вийдіть з кімнати.

5. Якщо крик продовжується не більше 10 хвилин, поверніться до звичайних справ. Будьте упевнені в собі і не забувайте, що займаючись справами, потрібно зберігати їх звичайну послідовність, спокій і рівновагу.

6. Нарешті, якщо ви бачите, що дитина завжди засинає насилу, зверніться до дитячого лікаря.

Місячна дитина ще не готова до контактів з оточуючими, проте вона прагне спілкування. Спробуйте пограти з своїм малюком в гру “один на один”: ви і дитина пильно дивитесь один одному в очі, потім відводите їх убік і знову зустрічайтеся поглядом. Таким простим способом батьки виробляють у дитини навик спілкування, який стає для нього першим кроком до розмовної мови. І через якийсь час дитина починає “гулити”. Хоча його звуковий репертуар небагатий і обмежується одним або двома голосними переднього ряду, він в найповнішому значенні слова вчиться говорити.

Два місяці

Світ дитини

Двомісячна дитина помітно відрізняється в своєму розвитку від новонародженого — її поведінка більш усвідомлена. Вона вже не знаходиться в повній залежності від безумовних рефлексів. Тепер дитина використовує їх в своїх інтересах. Її реакції на зорові, слухові і тактильні відчуття перестають бути інстинктивними, а поведінка змінюється відповідно до умов навколишнього оточення.

В періоди пильнування двомісячний малюк велику частину часу активний і виявляє цікавість до зовнішнього світу. Він уважно прислухається до звуків і обстежує кімнату в пошуку нових зорових образів. Побачивши який-небудь новий об'єкт дитина радіє і затримує на ньому погляд. З особливим задоволенням малюк розглядає власні руки і вчиться при цьому тримати їх в полі зору.

Мати, батько і дитина продовжують вести розмови “один на один”, описані в попередньому розділі, проте характер цих “діалогів” міняється. Почати і підтримувати їх як і раніше може тільки дорослий, але тепер дитина знає, як повідомити про те, що пора зробити паузу. Поперемінно дивлячись на вас і відводячи погляд убік, він здатний підтримувати “розмову” достатньо довго, не нервуючи і не перевтомлюючись.

В цей час відбувається важлива зміна в поведінці малюка — дитина починає частіше усміхатися. Як правило, у віці трьох тижнів дитина усміхається при звуці знайомого голосу, а у віці чотирьох тижнів — побачивши знайоме обличчя. Двомісячний малюк радіє вже не тільки знайомим обличчям, але також цікавим предметам і звукам.

Хоча протягом другого місяця життя у дитини не відбулося значних зсувів в розвитку рухових навиків, все ж таки помітні деякі істотні зміни в характері його рухів. Незалежно від того, відпочиває малюк або пильнує, хаотичні судорожні сіпання виникають у нього тепер лише зрідка, і створюється враження, що він управляє рухами свого тіла. Коли дитину прикладають до материнських грудей, видно, що його поведінка вже більше не залежить від безумовних рефлексів, що виникають побачивши джерело їжі. Тепер перед годуванням він спочатку вертить головкою, шукає сосок, потім пристосовується, хапає його губами і лише після цього починає смоктати.

У двомісячної дитини смоктальний рефлекс виявляється не тільки під час їжі. Між годуваннями він смоктатиме майже все, що потрапить до нього в рот, — власну руку, пустушку, кут ковдри або мамин палець. Проте він чудово відчуває різницю між просто смоктальними рухами і тими, що вгамовують голод. Коли дитина сита, вона охоче смокче пустушку, але переживаючи почуття голоду, вона наполегливо випльовуватиме її і кричатиме.

Здатність усвідомлено смоктати великий палець руки є ще однією ознакою розвитку, характерною для дітей цього віку. Раніше дитина починала смоктати свій великий палець, якщо той випадково потрапляв у рот, коли палець вискакував, немовля починало кричати. Тепер, у віці двох місяців, він робить це цілеспрямовано.

У дитини все ще зберігається сильний хапальний рефлекс, і вам неважко вкласти йому в долоню брязкальце. По тому, як енергійно вона починає трясти іграшкою і намагається піднести її до рота, видно, що вона його зацікавила. Як правило, в цей період діти вже можуть, лежачи на животі, підняти головку вгору, а коли їх тримають на руках у вертикальному положенні, утримувати її прямо протягом декількох секунд. Найсильнішим малюкам вдається, лежачи на животі, навіть підводитися на руках і якийсь час зберігати таке положення.

Здатність бачити, чути, відчувати

Добрим прикладом, що демонструє здатність дитини змінювати поведінку в нових умовах, є його успіхи в просторовій координації рухів. До кінця другого місяця життя дитина вже здатна стискати і розтискати пальці, зосереджуючи всю увагу на рухах руки. Здається, малюк розуміє, що рука, на яку він дивиться, належить йому і що нею можна управляти.

Двомісячна дитина здатна стежити поглядом за предметом, що знаходиться в декількох кроках від нього. Він робить це з особливим задоволенням, якщо предмет, за яким він спостерігає, рухається, або якщо раптом виявляється, що це його старший брат або сестра.

Оскільки тепер у дитини руки не стислі в кулачок, у нього з'являється більше можливостей відчувати долоньками оточуючі його речі. Він починає помічати різницю між твердими і м'якими предметами і радіє, відчуваючи в своїй долоні що-небудь м'яке. У міру того як дитина продовжує знайомитися з різноманітними відчуттями, вона поступово накопичує нову інформацію про оточуючий її світ.

В цьому віці малюк також вчиться вимовляти звуки. Цей етап розвитку починається з невиразного “лепету”. Дитина експериментуватиме із звуками, вимовляючи спочатку “а-а-еє-еє” або “э-э”, повторюючи їх знову і знову. Зосереджена цим заняттям, вона спокійно лежатиме в ліжечку і з задоволенням вслухуватися в звуки, які сам вимовляє. Дитина відчуває потребу в спілкуванні. Малюку необхідно, щоб з ним грали і реагували на його дії. Батьки, які знаходять достатньо часу для розмов, ігор і занять з дитиною, тим самим сприяють розвитку у неї соціальних навичок.

Три місяці

Світ дитини

Третій місяць життя дитини наповнений хвилюючими подіями як для нього самого, так і для його батьків. Оскільки тепер малюк пильнує протягом довгого часу, у нього з'являється більше можливостей вивчати навколишній світ. Він спостерігає як рухається іграшка, що висить над ліжечком, стежачи за нею очима справа наліво і навпаки і уважно розглядаючи кожен її деталь.

В цьому віці улюблена іграшка дитини — він сам. Здається, що малюк невпинно намагається зрозуміти, хто він такий, де знаходиться і що відчуває. Він обмацує пальцями свої очі, ніс, рот і підборіддя.

У багатьох відношеннях третій місяць — перехідний період в житті малюка. Дотепер велика частина енергії дитини була направлена на те, щоб навчитися контролювати себе. В контактах із зовнішнім світом він був зосереджений лише на сприйнятті інформації. Малюк вбирав її всією своєю істотою, використовуючи зір, слух, дотик. Тепер дитина досліджує навколишній світ шляхом безпосередньої взаємодії з ним. Вона вже готова до дій. Ми бачимо це, перш за все, в її цілеспрямованій поведінці при контактах з оточуючими. Вона більше не чекає пасивно, коли з нею заговорять або їй посміхнуться. Вона сама шукає об'єкт для спілкування, потім усміхається, лепече і примушує нас усміхатися у відповідь.

Рухові навички

У цьому віці дитина може повертатись то на один, то на другий бік, тому залишати її одну на столі або на іншому високому місці є небезпечним.

В цьому віці дитина робить спроби дотягнутися до предмету, хоча з першого разу вона часто промахується і не досягає мети.

Здатність бачити, чути, відчувати

У тримісячної дитини помітно зростає інтерес до власних рук і до будь-яких речей, що потрапляють в них. Тепер вона здатна довше тримати предмет в руках і уважно вивчати його.

Коли ви тримаєте який-небудь предмет прямо перед малюком, він намагається схопити цей предмет обома руками.

В той же час дитина вже здатна передбачати події, які повинні відбутися. Всього кілька тижнів тому вона продовжувала кричати з голоду до тих пір, поки декілька крапель маминого молока не потрапить до неї в рот. Тепер, побачивши груди матері вона тут же реагує тим або іншим способом. Вона може або замовкнути, або почати кричати ще голосніше. Очевидно, в свідомості дитини встановлюється зв'язок, заснований на певному стереотипі. Сосок молочної залози, на який вона дивиться — не просто зоровий образ, а предмет, який повинен опинитися в роті і утамувати відчуття голоду.

Разом з тим, що дитина починає усвідомлювати функції навколишніх предметів (для чого ці предмети призначені), вона набуває здатність реагувати на їхнє зникнення.

Тримісячний малюк вже більш усвідомлено і частіше усміхатиметься своїм батькам, ніж іншим людям. Тепер малюк зустрічає появу матері усмішкою, навіть якщо вона не вимовляє ні слова. Його усмішка означає, що він впізнав матір і її поява приносить йому задоволення.

В цей же час в свідомості дитини вже встановився міцний зв'язок між побаченим і почутим. Вона повертає голову на звук материнського голосу. Їй особливо подобається слухати музичні іграшки, радіо, магнітофонні записи і навіть стукіт метронома. Дитина повертатиметься до будь-якого джерела шуму.

Кулачки малюка вже майже зовсім розімкнуті, і він починає активно досліджувати предмети руками. Щоб продовжити приємне відчуття, він тертиме великим пальцем край м'якої ковдри. Тепер дитина не пасивно одержує задоволення, а сама активно шукає нові приємні відчуття.

Чотири місяці

Світ дитини

Чотиримісячна дитина перетворюється з пасивного спостерігача навколишнього світу в активного учасника подій. Тепер, уміючи діставати і хапати предмети, вона шукає будь-яку можливість використовувати придбані навички. Якщо іграшка, що рухається, висить над ліжечком, але до неї не можна дотягнутися, малюк турбується. Йому хочеться ударити, схопити її, покласти в рот і подивитися, що з цього вийде.

Та послідовність дій — схопити, оглянути і знову схопити — відноситься вже не тільки до іграшки, що висить над ліжечком, дитина також поводить себе по відношенню і до інших речей. Займаючись з яким-небудь предметом, що знаходиться поблизу, малюк як би задає собі питання: “Що я тримаю в руках і що з цим можна зробити?”

В цьому віці діти починають активно вивчати навколишнє оточення і одночасно проявляти ініціативу в спілкуванні з людьми. Замість того щоб чекати, коли хто-небудь зверне на нього увагу, дитина, як тільки побачить того, що входить, першим починає “гулити” і лепетати.

Рухові навички

На четвертому місяці життя у більшості дітей спостерігається помітний зсув в розвитку рухової активності. Деякі з них намагаються повзати, лежачи на животі і допомагаючи собі руками.

Тепер багато дітей вже уміють перевертатися з живота на спину. Деяким малюкам вдається перевертатися і із спини на бік. В цей період руки малюка постійно зайняті — він зіпнувся і намагається схопити найрізноманітніші предмети.

Оскільки дитина прагне використовувати знов придбані навички, вона активно займатиметься іграшками, проводячи за грою достатньо багато часу.

Здатність бачити, чути, відчувати

У віці чотирьох місяців у дітей розвинута просторова координація рухів рук, яка частково пов'язана з розвитком зорових навичок. Дотепер зорова система дитини нагадувала фотоапарат з фіксованим фокусом. Це дозволяло їй чітко розрізняти об'єкти, що знаходилися на відстані 30 — 40 сантиметрів. Тепер дитина здатна фокусувати погляд залежно від того, на якій відстані від нього знаходиться предмет. От чому малюк так радісно реагує побачивши нові предмети і при зміні обстановки. Найулюбленіша іграшка чотиримісячної дитини — дзеркало. Дивлячись в дзеркало, дитина спостерігає за мімікою обличчя і рухами рук, ловить погляд власного віддзеркалення і усміхається йому.

Не дивлячись на розвиток зорових навичок, дитина досліджує предмети, головним чином, за допомогою рота. Варто малюку схопити яку-небудь річ, він тут же тягне її в рот. Дії швидко слідують одне за іншим — він бачить іграшку, хапає її і кладе в рот. Через деякий час до цього чіткого порядку додається детальний огляд. Перш ніж покласти предмет собі в рот, дитина довго вивчатиме його.

Спілкування

Разом з інтересом до нових зорових образів, дитина захоплена різноманіттям звуків. Чотиримісячний малюк знаходить, що може вимовляти звуки, і радіє, коли їх чує. Деякі з них, наприклад пронизливий крик, невиразне мимрення, кашель, йому особливо подобаються, і він повторює їх знову і знову.

Багато дітей бавляться, видаючи то дуже гучні, то, навпаки, дуже тихі звуки, і одержують задоволення від ефекту, який вони проводять.

Чотиримісячні діти радіють приходу гостей і вітають їх майже так само захоплено, як батьків або братів і сестер.

Не дивлячись на те що дітям подобається бачити нових людей, їх спосіб спілкування з ними відрізняється від того, як вони спілкуються з батьками. Дитина не тільки з великим ентузіазмом реагує на дії батьків, але і обмацує пальцями їх особи. Вона торкається до очей, носа, вусів, смикає за волосся.

У міру того як дитина проявляє все зростаючий інтерес до слів, які вимовляють батьки, його власний репертуар звуків все більше розширюється. Він освоює вже більшість голосних звуків і деякі згідні. У віці трьох місяців діти різних національностей, з різною мовною приналежністю і також глухі однаково вимовляють звуки. До чотирьох місяців ми починаємо помічати, що вони наслідують мові, на якій говорять оточуючі.

Чотиримісячний малюк продовжує розмовляти із заводною пташкою або з яскравим брязкальцем, проте він виглядає більш зацікавленим, якщо співбесідник реагує на його "слова".

Дуже цікаво слухати, як сміється чотиримісячний малюк, але важливо при цьому пам'ятати, що у маленьких дітей веселощі і страх тісно пов'язані один з одним. Сміх дає вихід наростаючій напрузі. Проте якщо вона стає дуже сильною, сміх переходить в плач. Зазвичай це відбувається на галасливих сімейних зустрічах. В той момент, коли ви піднімаєте дитину вгору, вона голосно сміється. Варто підняти її трохи вище, і тут вона заливається плачем. У маленьких дітей веселощі часто граничать з надмірним збудженням.

П'ять місяців

Світ дитини

Дитина намагається пізнавати оточуючий її світ. Вона прагне знайти застосування предметам, які знаходяться поряд з ним.

П'ятимісячна дитина добре бачить відмінність між знайомими і незнайомими їй людьми і віддає явну перевагу тим, кого знає. Коли вона втомилася і капризує, її можуть заспокоїти тільки батьки. У міру того як дитина знайомиться з навколишнім світом, у неї з'являються нові реакції. До п'яти місяців поведінка дитини стає більш осмисленою — можна розрізнити, коли вона збуджена або задоволена і спокійна. Різноманіття навколишнього світу викликає у малюка цілу гамму відчуттів, які виражаються у вигляді незв'язного лепету. Тепер він може означати: “подивися на мене”, “візьми мене на руки”, “мені це не подобається”.

Рухові навички

У віці п'яти місяців деякі малюки вже можуть повертатись з боку набік, а декотрі повертатись зі спини на живіт. Важливо пам'ятати, що ранній розвиток рухових навичок не обов'язково пов'язаний з раннім розвитком розумових здібностей.

Дитині завжди приносить задоволення відчуття того, що вона може самостійно пересуватися. За допомогою батьків вона здатна піднятися і встати на ноги. Лежачи у ванні під час купання, малюк охоче відштовхується ніжками від рук дорослого і борсається у воді. До початку шостого місяця більшість дітей вже уміє дотягуватися до іграшок і хапати їх. Вони можуть робити це спочатку однією рукою, потім іншою.

В цьому віці дитина вже навчилася управляти рухами руки, хапати який-небудь предмет і розглядати його. Тепер вона володіє рухами всіх пальців і без ускладнень бере найменші предмети, включаючи чайну ложку. — Мабуть, малюк починає усвідомлювати, що у нього є права і ліва рука — одну і ту ж річ він може тримати в лівій руці, а потім перекладати в праву.

Здатність бачити, чути, відчувати

Тепер для дитини особливо важливими є зорові образи, з якими вона стикається. До цього малюк ударяв по предмету у пошуках цікавих відчуттів, потім хапав його, щоб засунути в рот. П'ятимісячна дитина вже бере предмети, щоб розглянути їх. Перш ніж узяти брязкальце в рот, він трясє її, вертить і уважно вивчає. У міру того як у малюка нагромаджуються знання про навколишній світ, він продовжує з особливою увагою відноситися до поведінки матері. Якщо вона виходить з кімнати, дитина продовжує пильно дивитися на те місце, де вона тільки що знаходилася. Коли мати повертається, вона стежить за кожним її рухом.

П'ятимісячна дитина не тільки повертає голову, почувши який-небудь звук, але намагається знайти його джерело. Малюк живо реагує на звук кроків, і коли хто-небудь заходить до кімнати, він насторожується і стає надзвичайно уважним. Він проявляє цікавість до звуків, які вимовляє сам, знаходячи при цьому, що звук голосу міняється, якщо покласти в рот палець або іграшку. Йому подобається слухати музику, і він часто поживлюється при звуках ритмічної, бадьорої мелодії.

В цьому віці купання може стати для малюків справжнім святом. Більшість дітей вже уміє бризкатися і робить це відразу, як тільки потрапляють у воду. Звичайно вони б'ють по воді відразу двома руками.

Під час купання дитина може досхочу награтися у воді і одночасно дізнатися, які у неї є частини тіла. Якщо батьки підтримують її за спинку, вона дотягнеться до пальців ніг і поторкає їх. Бавлячись у воді з іграшками, малюк несподівано для себе відкриє свою статеву приналежність. Потім, поки його витирають, він знайде пупок або із задоволенням поторкає свій ніс і вуха. Коли ви близько нахилитеся до нього, він спробує обмацати вашу особу (тобто ваші ніс, вуха, очі, волосся) і порівняти вас з собою.

Спілкування

До цього часу дитина освоїла багато приголосних звуків вона може вимовити: “Ма-Ма”, “Па-па, “На-На”. Цікаво, що вона майже ніколи не вимовляє склади по одному, наприклад “Ма”, а тільки “Ма-Ма” або “Ма-Ма-Ма-Ма”. Коли малюк вимовляє осмислені звуки, такі як “Ма-Ма” або “Па-па”, його батьки, брати і сестри звичайно підхоплюють і повторюють їх, явно одержуючи від цього насолоду. Дитина, відповідаючи на їх захоплення, вимовляє ці слова знову і знову. От так, одержуючи підтримку, вона поступово переходить від незв'язного лепету до усвідомленої мови.

Хоча п'ятимісячна дитина не вкладає значення в те, що вимовляє, проте його мовні вправи є необхідною умовою для оволодіння мовою. Малюк знаходить способи покликати в кімнату маму або примусити її звернути на себе увагу, якщо вона відвернулася. Відповідаючи на заклик малюка, мати тим самим дає йому уявлення про те, якою силою володіє людська мова.

Коли мама і тато, ненадовго розлучилися з малюком, і повертаються назад, він захоплено вітає їх, щосили розмахуючи руками, збуджено підстрибуючи і видаючи гучні звуки. Він також радіє появі братів, сестер і інших членів сім'ї, проте при цьому проявляє свої відчуття більш стримано. П'ятимісячна дитина здатна виражати незадоволення так само безпосередньо, як і захоплення. Якщо ви заберете у неї іграшку або покладете її у ліжечко, поки вона ще не заснула, або дуже довго переодягатимете її, то ризикуєте викликати у малюка гнів.

Шість місяців

Світ дитини

Батьки помічають появу нових особливостей в поведінці і характері дитини. Ласкавий, відкрито проявляючий свої почуття малюк раптом починає з побоюванням відноситися до незнайомих людей. При появі гостя він вже не так охоче усміхається і виражає свою радість. Навіть бабуся, яка постійно відвідує внука, ризикує отримати відсіч, намагаючись узяти його

на руки. На щастя, первинна боязкість малюка швидко проходить. Щоб дитина пододала збентеження, дорослим достатньо лагідно поговорити з нею або подарувати іграшку, і вони знову стануть добрими друзями.

Чому так відбувається? В свідомості малюка мама і тато асоціюються з відчуттям безпеки і комфорту, з їжею і задоволенням, і він не приймає ніякої заміни. Поява нової особи може загрожувати йому розлукою з батьками.

Як тільки малюк зникає до незнайомої людини, він відразу стає веселим і поводить себе природно. Шестимісячна дитина починає усвідомлювати своє “я” і той вплив, який вона спричиняє на оточуючих. Малюк любить покривлятися і попустувати, і якщо його гримаси викликають схвалення дорослих, він починає робити це ще з більшим ентузіазмом.

Рухові навички

У віці шести місяців чимало дітей здатні сідати, але потрібні ще певний час, щоб змогти це робити самостійно. Знаходячись в сидячому положенні, вони бачать світ зовсім по-іншому. Багато шестимісячних дітей вже цілком здатні самостійно пересуватися. Одні повзають, спираючись на живіт і відштовхуючись руками і ногами. Інші переміщуються, упираючись колінами. Крім того, трапляється, що деякі малюки, будучи достатньо розвинутими, не можуть зсунути з місця. Якщо перед такою дитиною покласти іграшку, він прагнучиме дістати її. Проте його спроби просунути вперед, щосили відштовхуючись ногами, залишаються безуспішними, і врешті-решт він навіть відсовується назад від мети. Часто ми помічаємо, що дитина, яка здатна довго і стійко сидіти, не любить рухатися.

В цьому віці малюк вже добре уміє дотягуватися і хапати предмети. Його рухи точні і впевнені. Він бере іграшку однією рукою, перекладає її в іншу, потім знову протягує вільну руку і хапає наступну. Проте якщо ви запропонуєте дитині узяти третій предмет, коли обидві її руки зайняті, ви поставите її в скрутне положення. Їй хочеться схопити нову річ, але вона ще не розуміє, що її руки не вільні. Швидше за все малюк потягнеться за третьою іграшкою і випадково випустить другу. Пройде якийсь час, поки він зрозуміє, що перш ніж узяти нову іграшку, він повинен абикуди покласти ту, яку тримає.

Тепер малюк усвідомлено прагне досягти мети, крім того, він з успіхом підбирає дрібні предмети з підлоги. Мабуть, цьому сприяють дві обставини: по-перше, дитина стала краще володіти пальцями і міцно тримати предмети; по-друге, очні м'язи стають більш розвинутими, що дозволяє малюку сприймати зображення на відстані. Тепер він щосили прагнучиме схопити хлібну крихту, порошок або навіть візерунок на простираллі.

Отже, в цьому віці у дитини формується просторове сприйняття, яке відображає складні фізіологічні процеси, що відбуваються в його нервовій системі.

Часто батьки прагнуть навчити шестимісячних дітей плавати. Значення полягає в тому, що рухи пливучої людини нагадують рухи повзучого, і якщо ваша дитина вже уміє повзати, то без ускладнень навчиться і плавати. Плавання — прекрасне заняття для дорослих і дітей. Проте якщо дитину навчати дуже завзято, вона може почати боятися воду, і цей страх буде важко подолати.

Здатність бачити, чути, відчувати

Для дитини відкривається новий світ звуків і образів. Її увагу починають привертати непомітні на перший погляд деталі, і вона завжди знає, коли ви радієте або сумуєте. Малюку подобається грати одночасно з декількома предметами, особливо з тими, які приємно бачити і чіпати. Тепер його улюблені іграшки — це м'ячик, зшитий з різних по текстурі і кольору шматочків тканини, м'яке гумове звірятко, що видає гучний писк, дзвінки кубики, ключі, ложки, кухонний посуд, яскраві прищіпки для білизни.

Отже, дитина вільно сидить, спираючись на що-небудь, займається іграшками і одержує від цього велике задоволення. Як правило, увага малюка повернута тільки до одного предмету, з яким йому подобається грати. Узявши в руку брязкальце, дитина спочатку уважно розглядає його. Дві-три секунди опісля вона починає енергійно трясти ним, потім перекладає в іншу руку, сильно ударяє брязкальцем, якийсь час тримає його в роті, знову трясє і нарешті випускає. Через якийсь час малюк може звернути увагу на інший предмет і поступити з ним таким же чином.

Дитину привертає шелестіння паперу. Їй подобається м'яти руками тонкий папір, м'яку фольгу або поліетилен. Не дозволяйте їй брати до рота шматочки газети або журналу. Друкарська фарба може нашкодити здоров'ю малюка. На цьому етапі розвитку дитина починає впізнавати знайомі предмети, навіть якщо вони чим-небудь прикриті. Брязкальце, частково прикрите матерією, викликає особливий інтерес дитини.

Спілкування

Шестимісячний малюк любить бавитися з братами і сестрами і радий появі інших дітей. Якщо два шестимісячні малюки знаходяться поряд, вони відразу помічають дії один одного і починають їх повторювати.

Одна з найулюбленіших іграшок дитини — дзеркало. Вона може довго сидіти перед ним, розмовляти з своїм віддзеркаленням і навіть цілувати його. Якщо дзеркало у відповідь мовчить, дитина здатна ударити по ньому, немов намагаючись з'ясувати, в чому справа.

Малюка привертають рухи назад і вперед, а якщо тато ховається за двері, а потім виглядає, це викликає у нього бурю захоплення.

Малюк “розмовляє” з іграшками, не вимагаючи від них відповіді. Проте коли він спілкується з людьми, його лепет звучить набагато виразно і може означати питання, відповідь, зауваження або команду. Якщо тато намагається спустити дитину з рук, а тому не подобається це, то в голосі малюка з'являються наказові інтонації.

Шестимісячна дитина прагне наслідувати вимові, характерній для мови, на якій говорять дорослі. Його лепет стає більш помітним, навіть якщо він сам цього не усвідомлює.

У малюка виявляється все більша здатність наслідувати поведінці оточуючих. Раніше це відносилось тільки до міміки обличчя і до голосу. Тепер ми бачимо, що дитина прагне повторювати і жести. Проте поки що вона обмежується тільки тими рухами, які їй відомі. Щоб імітувати рухи чийось рук, малюк повинен бачити свої. Він починає плескати в долоні або ударяти по каструлі, помітивши, як це роблять батьки.

Світ дитини

Сидячи на підлозі посеред кімнати або повзаючи, семимісячна дитина прагне обстежувати якомога більшу територію. В якийсь момент вона знаходить зв'язку ключів, підбирає її, “розмовляє” з нею, трясє, перебирає ключі, ударяє ними, махає в повітрі, перекладає з однієї руки в іншу і намагається засунути в рот. Потім вона хапає іншу іграшку і проводить ті ж дії. Якщо під час гри хто-небудь підійде до дитини, вона ненадовго відволічється, підніме голову, а потім знову повернеться до свого заняття. Ваша дитина розрізняє все більше і більше предметів і здатна повернутися до перерваного заняття. Поведінка малюка свідчить про те, що він може концентрувати увагу, а також робити вибір. Граючи з різноманітними предметами, порівнюючи і оцінюючи їх якість, дитина інтуїтивно знаходить, що може одночасно займатися декількома іграшками. Її розумові здібності розвиваються по мірі того, як вона знайомиться з навколишнім світом.

Рухові навички

Більшість семимісячних дітей уміє сидіти самостійно. Дитині вже не потрібно спиратися руками, щоб зберегти рівновагу, і вона скоює ними безліч інших дій — дотягується, хапає, ударяє, трясє. Багато дітей вже вміють повзати. Особливо активна дитина здатна досягти більшого — вчитися вставати на ноги. Правда, опуститися назад вниз це вже важче. Трапляється, що, самостійно вставши на ноги, дитина починає в паніці кричати, поки хто-небудь не підійде і не допоможе їй сісти. В цей період сон малюка може бути неспокійним. Навіть міцно спляча дитина прокидатиметься, намагаючись уві сні повзати або вставати. Вона неначе боїться витратити дорогоцінний час на сон, коли у неї стільки нових важливих справ.

Семимісячна дитина, займаючись з різними предметами, тренує руки. Звичайно вона однаково використовує як праву, так і ліву руку, тримаючи іграшку спочатку в одній, а потім повторюючи ті ж рухи іншою рукою. Якщо малюк використовує одну руку частіше, ніж іншу, це ще не означає, що він лівша або правша.

Здатність бачити, чути, відчувати

Одна з найхарактерніших особливостей семимісячної дитини — помічати найдрібніші деталі навколишнього оточення. Малюк зразу ж знаходить малюнок на новому простирадлі і дряпає його пальцями так, як ніби хоче узяти. Крім того, він починає цікавитися взаємозв'язком навколишніх предметів. Дитина бере кубик в одну руку, розглядає його, потім ще один — в іншу, і теж вивчає його, а потім ударяє кубики один об одного.

В цьому віці дитина з цікавістю досліджує розташування предметів в просторі. Тепер вона впізнає знайомі речі, наприклад ріжок або плюшевого ведмедика, навіть якщо вони перевернуті догори ногами, і, як правило, повертає їх в звичайне положення. Цікавість малюка викликає також положення власного тіла в просторі. Він совається і вигинається у мами на руках, закидає голову назад, прагнучи побачити навколишні предмети.

В цьому віці дитина починає розуміти, що один предмет може знаходитися на іншому, навіть якщо вони виглядають як одне ціле. Якщо яку-небудь дрібну річ, наприклад розетку

для варення, покласти на більший предмет подібної форми, наприклад на блюдце, то малюк помітить, що розетку можна узяти, не чіпаючи блюдце.

Дитина також прагне досліджувати співвідношення між передньою і задньою стороною предмету. Він вертітиме з одного боку в іншій плоскі предмети, такі, як книга або кришка від каструлі, намагаючись усвідомити, як окремі поверхні, що мають різну форму, можуть бути частинами одного і того ж предмету. Найбільший інтерес дитини викликають речі круглої форми. Він знову і знову обертатиме круглий предмет, намагаючись знайти у нього кути, знайти його передню і задню, верхню і нижню сторони.

Дитина з цікавістю знаходить, що у одних предметів є частини, що рухаються, а інші змінюють свою форму. Це стимулює цікавість малюка. Він хапається за латочки або за мотузочок, які прив'язаний до іграшки, і вертить їх з одного боку в інший. Малюк може провести не менше 10-ти хвилин, перебираючи в руках шматочок фольги.

Упустившись брязкальце із столу на підлогу, дитина заглядає вниз, прагнучи знайти його там. Пам'ятайте, всього кілька місяців тому він продовжував пильно дивитися на те місце, звідки вона зникла, як би сподіваючись, що поглядом можна повернути її назад. Тепер дії малюка стали більш усвідомленими і цілеспрямованими, тому що він знає, що брязкальце, яке впало на підлогу, там і залишиться.

В цьому віці дитина вже знає, що заховані предмети не зникають, а продовжують існувати. Це особливо добре видно під час гри в хованки. Семимісячні і восьмимісячні діти починають розуміти, що об'єкт, який зникає з поля зору, зовсім необов'язково пропаде назавжди. Коли мама ховається під шарфом, а потім з'являється, своїм радісним сміхом дитина виражає не тільки задоволення від гри, але і відчуття полегшення. Хоча малюк і здогадується, що мама поряд, йому все ж таки хочеться знати це напевно.

Спілкування

Щодня в репертуарі дитини з'являються все нові і нові звуки. Цікаво, що при цьому зникають деякі голосні звуки, характерні для немовляти. Тепер дитина віддає перевагу приголосним звукам і може вимовити відразу декілька звуків підряд. Часто малюк знаходить особливий звуковий ряд і використовує його протягом цілого тижня, перш ніж перейти до іншого. Дитині подобається слухати, як розмовляють мама і тато, і вона може довго грати наодинці, якщо вони час від часу звертають на неї свою увагу. В цьому віці малюк починає розрізняти своє ім'я, і це значний крок вперед в його розвитку. Коли хто-небудь називає дитину на ім'я, вона перериває гру і дивиться на того, хто це вимовив, крім того, вона може спілкуватися з оточуючими за допомогою жестів. Якщо дитина хоче, щоб тато продовжував з нею гратися, вона смикає його за руку або нетерпляче підстрибує. Помітивши щось цікаве на іншій стороні кімнати і прагнучи поділитися своїм відкриттям, малюк вказує рукою у напрямку до побаченого предмету і збуджено викрикує певні звуки.

Семимісячна дитина любить, коли з нею грають дорослі. Особливо їй подобається брати і повертати предмети. Вона віддає іграшку татові, потім протягує руку, щоб отримати її назад. Малюк знаходить брязкальце, заховане в мамчиній долоні, бере її і знову віддає мамі. Дитина може затіяти подібну гру з Незнайомою людиною і продовжуватиме її до тих пір, поки та виявляє до цього цікавість.

Не дивлячись на готовність заводити нових друзів, дитина продовжує недовірливо відноситися до незнайомих людей. Вона не лише виражає незадоволення при несподіваній появі незнайомого гостя, але і не перестає соромитися, навіть якщо той залишається з нею поряд протягом деякого часу. В цьому віці дитина вже достатньо добре розрізняє знайомі і незнайомі обличчя і разом з тим стає більш сприйнятливою до різних виразів обличчя і відтінків голосу. Коли дорослий строго говорить дитині “немає”, малюк припиняє свої дії, принаймні, на декілька секунд.

Вісім місяців

Світ дитини

Восьмимісячна дитина — це в деякому розумінні загадка. У неї пробуджується допитливість, вона починає цікавитися навколишнім світом і шукає пригод, відповзаючи від батьків, щоб обстежувати нові території. З другого боку — це боязка істота. Малюк побоюється незнайомих людей, з побоюванням ставиться до нових місць і насилу засинає в незнайомому ліжечку.

Насправді як збільшена допитливість, так і боязкість дитини пояснюється зростанням його самосвідомості. Все краще запам’ятовуючи те, що відбувається, вона починає відрізняти нові ситуації від вже відомих. Малюк розуміє, що можна безпечно вчинити втечу в незнайому кімнату, оскільки мама десь зовсім поряд і зворотний шлях йому відомий. Нова людина, нова особа або нове ліжечко — це зовсім інша справа. Дитина не може співвіднести новий досвід з тим, що він вже знає, і не в змозі передбачати наслідки. Вона розуміє тільки, що нова людина це не мама і не тато, що в новому місці не видно знайомих предметів і що нове ліжечко це не те місце, де можна поспати в теплі і безпеці. Малюк криком виражає свій страх, і якщо мама підійде до нього перевірити, що трапилося, він притискатиметься до неї, шукаючи захисту.

Рухові навички

Восьмимісячні діти можуть впевнено сидіти без будь-якої опори. Вони роблять перші спроби самотужки встати на ноги, схопившись за мамині руки.

Малюк досить вправно хапає великим і вказівним пальцями невеликі шматочки їжі. Навчившись самостійно пересуватися, він може опинитися в нових для нього місцях, тому особливо важливо тримати подалі від нього намисто, гудзики і інші дрібні предмети. Всі дрібниці, які дитина може схопити, легко можуть опинитися в роті.

Восьмимісячний мандрівник проявляє своє знання навколишнього оточення. Повзаючи по будинку, він знаходить дорогу навкруги столів і стільців, огинає шафи і, опинившись під низьким ліжком, нахиляє голівку. До деякої міри дитина в змозі зрозуміти різницю між безпечним місцем і місцем, де йому може загрожувати біда. Швидше за все він не впаде з краю ліжка і не скотиться з пеленального столика. Звичайно, той факт, що дитина в основному поводить себе обережно, не означає, що батьки можуть розслабитися, навпаки, вони весь час повинні бути напоготові.

Здатність бачити, чути, відчувати

У віці семи місяців дитини особливо привертала увагу іграшки з латочок або у яких є ручки, шнурки і інші виступаючі частини, за які вона могла вхопитися. Хоча цей інтерес зберігається і у вісім місяців, проте тепер дитину просто захоплюють іграшки, які розбираються або певним чином вставляються одна в іншу. Малюк тільки починає розуміти, що таке місткість, і приходиться в захват, щодня відкриваючи для себе щось нове — горщики із землею, собачі миски з водою, рот, в якому є зуби, коробки з ганчірками і сумочки зі всілякими предметами. Тепер найприємнішим заняттям для малюка стає спустошення банок і коробочок, а через місяць у нього розвинеться новий інтерес — заповнювати їх чимось. Спустошуючи банки, сумочки і коробочки і вивчаючи їх вміст, дитина продовжує досліджувати різні властивості предметів. Одна з основних ідей, яку засвоює дитина, полягає в тому, що предмети продовжують існувати, навіть якщо їх і не видно. Швидше своїми діями, ніж словами малюк весь час питає: “Коли я залізу рукою у відерце, чи будуть там ключі, які тільки що впали в нього?” Якщо на очах у восьмимісячної дитини що-небудь заховати, він вже може розгадати таємницю зниклого предмету. Накритого простирадлом плюшевого ведмедика можна знайти, стягнув з нього простирadlo, а маленьку іграшку, що зникла в кишені батькової сорочки, легко дістати рукою. Кожний з таких дослідів дає дитині поняття про постійність існування предметів.

Проте краще всього діти дізнаються про цю властивість, спостерігаючи, як йдуть і повертаються батьки. Через особливу прихильність дитини до батьків, вона чуйно реагує на будь-які ознаки, що свідчать про їх подальші дії. Наприклад, дитина знає, що якщо мама вже в капелюшку, а тато надягає собачі повідець, то вони зараз підуть.

Знаходячись удома, малюк витрачає багато зусиль, постійно спостерігаючи за батьками. Він весь час прагне тримати їх в полі зору, але це не завжди йому вдається. Дорослі заходять і виходять з кімнати, щоб вимкнути пральну машину, поговорити по телефону або зробити інші домашні справи.

Спочатку восьмимісячна дитина турбується і кричить, побачивши, що поряд немає мами. Проте поступово вона починає розуміти, що батьки удома, якщо до нього доносяться їх голоси. Дитина, що навчилася повзати, наслідно самостійно відправитися в сусідню кімнату, а потім повернутися, перевіривши, чи тут мама і тато. Знайшовши в собі здатність пересуватися, вона все виразніше усвідомлює, що люди і предмети продовжують існувати, навіть якщо їх і не видно. Дитина як і раніше із захопленням грає в “хованки”, відшукуючи зниклі предмети. Мама ховає голову під простирадлом, і малюк, стягуючи простирadlo з мамчиної голови, радісно сміється.

Активно досліджуючи навколишній світ, дитина весь час стикається з новими проблемами. Вона намагається доторкнутися до звуку в заводній музичній шкатулці. Вона дивується з того, що через скло акваріума не можна дістати золоту рибку. Їй цікаво, що відбудеться, якщо потягнути за шнурок, до якого прив'язана іграшка, смикнути за волосся старшу сестру або стягнути скатертину із столу.

Спілкування

Лепет восьмимісячної дитини включає майже всі звуки рідної мови. Улюбленою грою для нього може стати розмова по телефону. Деякі діти віддають перевагу справжньому телефону, а інші лякаються, почувши в трубці голос, який завжди доносився з батькового рота.

У вісім місяців дитина ще не освоїла значення слів, але своїм лепетом вона може чудово висловлювати всі свої бажання і наміри. Веселе “па-па-па” — це швидше за все запрошення пограти, тужливе “ма-ма-ма” може означати прохання узяти її на руки, а пронизливий крик, що складається з одних голосних, виражає вимогу не залишати його одного. В цьому віці дитина дуже реагує на тон, яким вимовляються слова. Не розуміючи повністю їх значення, вона добре відчуває ваш настрій: задоволені ви або тривожні, сердитесь або спокійні.

Дитині все ще подобається грати, передаючи дорослому іграшку і тут же одержуючи її назад. Проте тепер умови гри змінюються. Малюку хочеться грати з м'ячиком за своїми правилами. Він повертає вам м'яч, який ви кинули йому через кімнату, і чекає, поки ви повернете його назад. Існує інший варіант подібної гри: сидячи на високому дитячому стільчику, дитина кидає вниз іграшки і з цікавістю спостерігає за тим, як мама підбирає їх; мама, звичайно, втомлюється при цьому набагато раніше за дитину.

Восьмимісячна дитина із задоволенням наслідує дії дорослих. Копіюючи маму, вона примушуватиме пищати ляльку, бити по каструльці, пити з чашки або надягати на голову капелюх. Цікаво, що тепер малюк повторює рухи дорослих, іноді навіть не бачивши всіх деталей їх дій. Це можна пояснити тим, що зорова пам'ять дитини з кожним днем стає все краще.

Дев'ять місяців

Світ дитини

Незалежно від рівня розвитку дев'ятимісячної дитини, можна помітити цікаву зміну, яка виражається в швидкості її рухів, будь-то гра або подорожі по будинку — малюк стає більш спритним і енергійним.

Приблизно в цьому ж віці дитина краще запам'ятовує поточні події і досить успішно справляється з простими проблемами. Спробуйте запропонувати їй небажану їжу, вона негайно відштовхне ложку. Якщо ви засунете їй під кофтинку якусь іграшку, вона відразу підніме її нижній край, і іграшка випаде.

Рухові навички

До дев'яти місяців більшість дітей добре повзає. Частіше за все використовуючи долоньки і коліна, діти успішно долають перешкоди і маневрують на різних поверхнях. Інші малюки віддають перевагу, як засобу пересування — п'ятій точці.

Тоді як у багатьох дітей в дев'ять місяців помітно виявляються нові рухові навички — уміння стояти, пересуватися, підніматися на сходинки, злазити з дивана, — інші, здається, застигли в своєму розвитку. В цьому плані у всіх дітей бувають свої підйоми і відносні спади.

Якийсь час малюки швидко засвоюють нове, потім їм необхідно потренуватися і закріпити свої досягнення, а потім засвоїти щось інше. Проте часто буває, що в певній сфері жит-

тедіяльності розвиток дитини ніби абсолютно не просунувся, тоді як в іншій сфері у нього з'явилися цікаві досягнення.

Дев'ять місяців — це важливий вік для розвитку різних груп м'язів. Деякі діти витрачають масу енергії, прагнучи скоріше встати, а інші більше “працюють” руками, весь час намагаючись щось узяти, дослідити. Особливого значення тут набувають ложки. Діти починають розуміти, що ложка існує не тільки для того, щоб бити нею по якійсь поверхні, але використовується і як інструмент, за допомогою якого їжа потрапляє до рота. І хоча ваш малюк може перевернути ложку, перш ніж вона дійде до його рота, все-таки він вже міркує, що спочатку на ложку кладуть їжу, а вже потім відправляють її до рота.

Здатність бачити, чути, відчувати

Багато дітей в дев'ять місяців вже обирають собі улюблену іграшку або ковдру. Брудний плюшевий ведмедик, кинутий до пральної машини, здатний створити в сім'ї кризову ситуацію. Не дивлячись на проблеми, які здатна викликати “улюблена іграшка”, ця рання прихильність представляється нам важливою подією в розвитку дитини. Вона свідчить про уміння малюка чудово розрізняти предмети. Нове ведмежа люто відкидається, якщо дитину прагнуть утішити ним у відсутність старого “друга”, тому що малюк вже пам'ятає, як виглядає, пахне, яка вона на дотик його улюблена іграшка, навіть коли її немає поряд. Здатність дитини розрізняти звуки виявляється в цьому віці так само помітно, як і уміння розрізняти предмети по їх зовнішньому вигляду. Особливо уважно малюк відноситься до звуків, що допомагають йому розуміти події, що відбуваються: дзижчання бритви означає, що тато прокинувся, хлопнули двері холодильника — сніданок готовий, стук у двері — хтось прийшов. В дев'ять місяців дитина не тільки добре розрізняє предмети і звуки, але частково вже уміє “планувати” свої дії. Особливо очевидно ця здатність виявляється, коли перед малюком встає задача з двома діями. Якщо перед його улюбленим грузовиком поставити “бар'єр” у вигляді іншої іграшки, дитина відштовхне перешкоду убік і дістане машинку.

Відсунувши на інший край кавового столика квіти — подалі від дитини, ви побачите, що це не зупинить його допитливість, малюк поповзе навкруги столика і дістанеться до об'єкту, який його так зацікавив. В подібних ситуаціях дитина демонструє здатність координувати дві дії (слідкувати за об'єктом та рухатися до нього).

Щось подібне плануванню дій виявляється і в тому, як дитина тримає в руках знайомі речі. Всього два місяці тому будь-який предмет, потрапивши до рук малюка, проходив через певну стадію дитячих дослідів: його розглядали, трясали, били, брали в рот і т.д. Тепер, коли дитина бере що-небудь в руки, дії її целенаправлені, і вона знає призначення предметів. Малюк трясє брязкальце, тому що воно існує саме для цього. Чашку він підносить до рота, шматочок фольги бгає, в дзвоник дзвонить — неначе усвідомлює, що предмети служать різній меті, і він скоює ті або інші дії, щоб досягти певної мети. В дев'ять місяців у дитини спостерігається ще одне захоплення. Поклавши іграшку в коробку, малюк тут же перекидає цю коробку, знову кладе туди іграшку, і історія повторюється. Такі дії, що повторюються, можна розглядати як своєрідний варіант гри “в хованки”. Дитина перевіряє, чи продовжує існувати іграшка, захована в коробку. Тепер, коли малюк усвідомлює постійність предметів, його увагу привертають найрізноманітніші варіанти “хованок”. Побачивши, що ви затиснули

в кулаці маленьку іграшку, дитина намагатиме розкрити ваш кулак. Малюк винаходить власні ігри — йому подобається відкривати кухонні шафки, діставати звідти різні каструльки, сковорідки і розкидати їх по будинку. На жаль, надії на те, що ця гра скоро втратить для дитини інтерес, практично не залишається.

Спілкування

Дев'ятимісячна дитина з кожним днем все краще розуміє значення слів. Коли у неї питають: “Де мама?”, “Де тато?” — вона переводить погляд з одного батька на іншого. Малюк вже виконує прості команди і, почувши: “Дай мамі ложку”, протягне мамі ложку. Проте буде краще, якщо мама підкріпить своє прохання протягнутою рукою або звернеться з проханням в той час, коли вона дивиться на ложку. Для малюка це цікава гра, і якщо він один раз зрозумів, що потрібно зробити, він із задоволенням гратиме знову і знову. Починаючи сполучати звучання слів з їх значенням, малюк будує свій образний словник. І хоча велика частина його лепету може бути всього лише звуковою грою, він вже починає вимовляти деякі слова у відповідному контексті. Він скаже “тато”, побачивши, що в будинку з'явився гість-чоловік. Першими словами дитини швидше за все не будуть ті, що позначають вимоги (типу “дай”), звичайно він прагне назвати близьких людей, домашніх тварин або вимовляє слова, якими мама супроводжує звичні дії. На цій дуже ранній “розмовній стадії” головну роль відіграють батьки. Якщо на вдалу спробу малюка сказати яке-небудь слово, мама і тато реагують галасливим захопленням і підвищеною увагою до свого “балакучого чуда”, дитина починає розуміти, що правильно вжите слово — це цікаво і приємно. Коли малюк виконує словесне прохання і його кмітливість наголошується батьківським ентузіазмом, він старатиметься ще більше.

В дев'ять місяців дитина продовжує із задоволенням грати в ігри типу “туди — назад”. Одне з найулюбленіших занять дітей — знімати з батьків окуляри. Майже такою ж популярністю користується гра “я тебе з'їм” — малюк кладе руку в батьків рот, а тато вдає, що збирається її відкусити, тут дитина висмикує руку і дуже сміється. Варіантом такої гри є гра “йде коза-дереза”, коли тато “нападає” на черевце малюка, а той “обороняється” від нападу.

Більш спокійним варіантом гри “туди — сюди” можна рахувати гру в “телефон”. Візьміть іграшковий або справжній апарат і по черзі з дитиною говоріть в слухавку. Мама імітує дзвінок, бере трубку і вигадує короткі фрази, типу: “Привіт, як поживаєш? Ти снідаєш?” Потім вона передає трубку дитині і говорить: “Тепер твоя черга”. Скоро малюк звикне до телефону і обов'язково пробурмотить якісь свої “фрази”, перш ніж покласти трубку.

Якщо дитина часто грає з своїми однолітками і у неї є постійний “приятель”, можна спостерігати, як діти самі грають в подібну гру, хоча і в більш примітивній формі. Ваш малюк передає м'яку іграшку однолітку, той вручає її назад вашій дитині, і потім все починається спочатку. Діти при цьому усміхаються, цілком задоволені, і абсолютно ясно, що це саме гра, а не конфлікт.

Десять місяців

Світ дитини

Десять місяців це дуже цікавий вік. Спостерігати за малюком цікаво і приємно. Він так самозабутньо занурюється в гру, що майже не помічає нічого навкруги. Здається, що десятимісячну людину якнайбільше займає питання, чи не можна якось використовувати один предмет, щоб щось зробити з іншим. Звичайно, це питання дитина задає швидше діями, ніж словами. Граючи одночасно з двома предметами, малюк приходиться до ідеї перетворити один з предметів в інструмент. Наприклад: дитина бере ложку і старанно розкидає горошини навкруги свого стільчика або б'є чайним ситечком по каструлі. Ми бачимо, що дитина в своїх діях як би розділяє засіб і результат.

Що використовується як інструмент предмет служить малюку засобом, а досягнутий ефект — результатом.

У міру того як дитину починають цікавити складніші ігри, ви помітите, що і у вашій манері грати з малюком теж щось змінилося.

Малюку продовжують подобатися ігри “із спілкуванням”, такі, як “хованки” або “йде коза -дереза”, а також “сумісний спів”; такі ігри викликають у дитини відчуття близькості і довіри до батьків. Проте в цьому віці на перше місце виходять вже ігри з новими, дещо іншими іграшками, і дитина із задоволенням грає, передаючи кому-небудь іграшку і тут же одержуючи її назад, ця передача з рук в руки захоплює малюка. В процесі гри дитина визнає і запам'ятовує багато нового.

Рухові навички

В десять місяців дуже помітно виявляються відмінності в розвитку рухових навичок дітей. Одна дитина вчиться добре повзати, а інша вже непогано ходить. Не дивлячись на старе прислів'я “перш ніж ви встанете на ноги, доведеться поповзати”, це не завжди буває саме так. Насправді вправно повзаючий малюк пересувається набагато швидше і краще зберігає рівновагу, ніж дитина, яка зарано стала на ніжки. Досліджуючи нову територію, у справного повзуна менше шансів заподіяти собі шкоду. Повзун, так само як і дитина, що навчилася ходити, може вправно огинати перешкоди, забиратися по сходинках і досліджувати цікаві об'єкти.

Цікаво, що не можна знайти пряму відповідність між руховими навичками і розумовими здібностями дитини. Якщо дитина пішла рано, це зовсім не означає, що вона кмітливіша або добре вирішуватиме задачі. І більше того, квапити події не слід. Кожна дитина розвивається по-своєму, і тому вона піде тоді, коли буде до цього готова. В десять місяців більшість дітей встає на ніжки. Багато хто з них може цілком самостійно зберігати рівновагу. Використовуючи ці переваги, малюк, спираючись на що-небудь, починає стояти. Діти дуже гордяться своїм вертикальним положенням.

Батьки часто питають, чи треба ставити манеж для десятимісячних дітей. Відповідь: можливо. З одного боку, десятимісячний малюк з цікавістю вивчає навколишній простір і предмети, і висновок — манеж перешкоджатиме його дослідженням. З другого боку, для дітей, які тільки навчилися підтягатися і вставати, манеж може виявитися зручним і безпечним місцем

для тренувань. Трапляється також, що батьки не можуть весь час стежити за своїм малюком, і тоді чинником номер один стає безпека дитини. Частіше всього манеж буде корисний тільки при творчому відношенні до нього. Наприклад, можна використовувати манеж з опущеною стороною, тоді малюку зручно вчитиметься залізати в нього, берегти в ньому свої іграшки або тренуватися, кидаючи в нього різні предмети. Коли малюк дістає і хапає різні речі, у нього розвивається координація рухів плеча, передпліччя, зап'ястка і пальців. Корисно дати йому якісь певні завдання, наприклад: розкрити коробку або поставити на ноги іграшкову собачку. Якщо перед дитиною покласти невеликий предмет, він швидко дотягнеться до нього і вправно схопить великим і вказівним пальцями. На першій фазі цього руху можна помітити в зап'ястку дитячої руки легкий нахил або поворот. Коли ваша дитина була меншою, вона вже використовувала схожий хапальний рух, підбираючи крихти на своєму високому стільчику. Руку в зап'ястку вона повертає і тоді, коли тримає іграшку і досліджує її з усіх боків. Тепер вона з'єднує ці два елементи, і її рухи стали спритнішими і скоординованими.

У дитини з'являється і нове досягнення — вона навчилася рвати папір. Малюк хапає тонкі сторінки журналу або телефонної книги і швидким рухом (повертаючи руку в зап'ястку) розриває листки. Приблизно до цього часу у дитини може з'явитися ще один інтерес йому захочеться “будувати”, складаючи один маленький кубик на іншій. Йому потрібно узяти кубик великим і вказівним пальцями, підняти його і покласти на інший кубик. Потім він, звичайно, штовхне і повалить цю “споруду”. Проте малюк не зупиниться на досягнутому. На другий кубик йому захочеться покласти третій. Але в результаті, знову відбудеться крах “башти”.

Здатність бачити, чути, відчувати

Доросла людина знає, що речі, на які ми дивимося здалека, не стають меншими. Знаходячись в іншому кінці кімнати, ми з легкістю визначимо на око чашку такого ж розміру, що стоїть перед нами. Ця здатність враховувати відстань при визначенні розмірів предмету називається постійністю величин. Деякі психологи вважають, що у дітей ця здатність поступово розвивається, але все-таки потрібно, щоб у малюка було певне тренування в сприйнятті предмету. В поведінці десятимісячної дитини є ознаки, що свідчать про те, що у нього з'являється поняття про постійність величин. Великий собака, побачений вперше, лякає малюка, навіть якщо знаходиться на іншій стороні кімнати, а ось з маленькою собачкою, яка виявилася зовсім близько від нього, дитині захочеться пограти.

Десятимісячна дитина вже має поняття про те, як повинні виглядати ті або інші речі, демонструючи це різними способами. Подайте дитині чашку вверх дном, і вона негайно переверне її. Якщо сестричка робить стійку на голові, малюк регоче, дивлячись на неї. Він вже може впізнати знайомий предмет, якщо йому видна тільки частина його. Якщо ложка майже цілком закрита серветкою, дитина, проте, упевнено бере її і тягне в рот. В цьому віці продовжує удосконалюватися як звукове, так і зорове сприйняття дитини. Вона починає визначати, звідки доноситься звук. Почувши щось за своєю спиною, малюк негайно повертається і дивиться на те місце, де повинне бути джерело звуку. Він може виключно по голосу розрізнити членів сім'ї і по легких змінах тону розуміє настрій близьких — гнів, бажання подражнити,

спокій, радість, роздратування все це малюк швидко розпізнає. В дев'ять місяців дитину привертало спустошення коробочок і сумочок. В десять вона починає цікавитися і їх наповненням. Вона засовує пальчики в ніс і в рот, надягає кільця на стрижень, ховає маленьких лялечок в іграшкові меблі. Дитину дуже займає проблема: що до чого підходить. Вона буде дуже старанно трудитися, намагаючись засунути мірну чашку в меншу за розміром, видаючи при цьому незадоволені звуки. Потерпівши невдачу при вкладанні одного предмету в інший, дитина може віддати обидва предмети дорослому з безмовним проханням про допомогу.

У дитини з'являється здатність вирішувати задачі “за” або “в”. Якщо ви тримаєте перед нею іграшку, затуливши її прозорим екраном, швидше за все дитина обійде бар'єр, щоб дістати іграшку. Зовсім недавно вона намагалася дістати її крізь екран. Покладіть іграшку в прозору коробочку з кришкою, і ви побачите аналогічну дію. Раніше малюк намагався дістатися до іграшки крізь стінку або кришку коробочки. Тепер, щоб дістати іграшку, він зіштовхне кришку і залізе всередину.

Вашу дитину може повернути ще одне заняття — закидання предметів в коробку. Коли дитина була трохи меншою, вона вже кидала в неї іграшки, але це були випадкові рухи. І ось через декілька місяців дитина навчилася цілеспрямовано закидати предмет в коробку. Іноді вона кидає туди яку-небудь іграшку, щоб тут же схопити іншу. Іноді дітям подобається грати, скидаючи з свого високого стільчика шматочки їжі і іграшки. В десять місяців дитина любить експериментувати, кидаючи предмети. Вона може потримати зв'язку ключів над каструлькою, а потім розтиснути пальці, щоб перевірити, як ключі дзвякнуть на дні каструльки.

Спілкування

Десятимісячна дитина звичайно доброзичлива і товариська. Вона використовує свій малозрозумілий лепет, щоб поговорити з новою людиною, і їй подобаються експерименти зі всілякими звуковими ефектами. В цьому віці у малюка виявляється здібність до наслідування, і він намагається копіювати звуки і слова, яких ще немає у нього в репертуарі. Деякі слова він вже розуміє і з готовністю демонструє свої досягнення перед знайомою аудиторією. Ці нові шаблони, засвоєні дитиною, можуть виявлятися в іграх “слово—дія”, таких, як: “Де у нас очки”, “Як ти любиш тата”, “Ладки — ладки”. У віці шести — дев'яти місяців діти прив'язані до батьків майже у прямому розумінні, тобто насилу переносять будь-яку розлуку. В десять місяців можуть з'явитися деякі зміни в прояві цієї прихильності. У міру того як повзання стає для дитини легкою і автоматичною справою і вона починає усвідомлювати, що цілком зможе сама повернутися на колишнє місце, малюк вже сміливіше покидає маму і насмілюється поповзти туди, де її не видно.

Тепер він відчуває себе самостійною людиною, яка готова відправитися в похід на іншу сторону кімнати або навіть за її межі і досліджувати нові території. Збираючись в “далеку експедицію”, дитина може захопити з собою улюблену ковдру або іграшку. Ця іграшка або ковдра є для неї певним гарантом безпеки, допомагає розірвати старі зв'язки і знайти незалежність.

Опинившись з батьками в незнайомому будинку, дитина не може бути достатньо спокійною, і в прояві її допитливості відбуваються певні зміни. Спочатку вона прагнучим обме-

жити територію своїх ігор межами відстані, де можна дотягнутися до мами або тата. Навіть наважившись відправитися на іншу половину кімнати, малюк стежитиме очима за мамою і час від часу “зватиме” її, щоб мама подала голос.

Присутність мами або тата дає дитині відчуття безпеки, і це допомагає їй потроху задовольняти свою допитливість.

Деякі діти поза межами свого будинку не наслідуються зайнятися дослідженнями, навіть якщо хтось з батьків поряд. Якщо до кімнати увійде незнайома людина, такий малюк притиснеться до батьківської ноги і триматиметься за неї, поки “чужий” не піде. Якщо мама або тато ненадовго вийдуть, залишивши дитину, вона бурхливо реагуватиме на повернення батьків, одночасно обіймаючи їх і виражаючи своє обурення їхньою відсутністю.

Для дітей, які дуже бояться уходу батьків, порадимо поступово привчати їх до тимчасового зникнення мами або тата. Можете почати з гри в “хованки” — заховайте голову під ковдру. Коли дитина вивчила правила цієї гри, як наступний крок сховайтеся в кімнаті, а через момент з’явитесь з радісним вітанням: “Привіт, малюк!” Знову сховайтеся і знову з’явитесь. Коли дитина звикне до ваших зникнень і появ в межах кімнати, спробуйте розповсюдити цю гру за межі цієї кімнати. Родичі, брат або сестра, або близькі друзі також можуть допомогти дитині — якщо малюк залишається удома з ким-небудь знайомим, йому набагато легше прощатися з батьками.

Якщо батьки вимушені залишати свого малюка на довгий час, дуже важливо мати няню, яку дитина любить і якій довіряє. Те саме стосується ясел. Численні дослідження на прикладі ясельних дітей показують, що якщо там у дитини постійна і дбайлива няня, а удома він любимий і щасливий, малюк добре адаптується до ясельного режиму.

Альтернативою яслам може бути “домашня няня”. Звичайно, як правило, батьки вважають за краще, щоб няня приходила до них в будинок. Бажано, щоб няня могла один-два рази зайти до вас і познайомитися з дитиною до того, як їй доведеться залишатися з дитиною.

Якщо у ваших обставинах доводиться залишати дитину в будинку няні, важливо полегшити йому ситуацію. Тут може допомогти улюблена іграшка, яку малюк візьме з собою, або ковдра. Добре, якщо ви самі проведете якийсь час у цієї няні разом з дитиною. Йому буде не так страшно, якщо він побачить, що мама і няня добре і весело спілкуються.

Десятимісячна дитина, що знаходиться удома, вже цілком уявляє собі, що має відбуватися протягом дня. В новій обстановці вона не може передбачити події і відчуває себе не так впевнено. Якщо вам раніше не доводилося часто залишати дитину, швидше за все вона злякається ясел або няню. Будучи упевненими в тому, що залишаєте малюка з досвідченою нянею, попрощайтеся з дитиною бадьоро і рішуче, щоб вона не встигла розжалобити вас.

Навіть якщо дитина протягом дня поводить себе цілком незалежно, вночі їй необхідно, щоб батьки були поряд. Зрозумівши, що батьків немає, малюк стоятиме в ліжечку і ні за що не ляже, поки вони не знайдуться. Проблема, як підготувати дитину до сну, різні батьки вирішують залежно від свого розуміння і можливостей. Деякі тримають дитину на руках, поки вона не засне, а потім кладуть її в ліжечко. Інші вважають за краще покладатися на звичний ритуал: дають малюку улюблену м’яку іграшку. Іноді мама співає колискову пісеньку, або дитину пестять, цілують, поки вона не починає засинати, і лише тоді батьки покидають малюка. Та

все ж деякі батьки не хочуть привчати малюка до того, від чого потім його буде важко відучувати. Вони весело, але твердо кладуть малюка в ліжко і прощаються, не звертаючи уваги на його плач. Для вирішення цієї постійно виникаючої проблеми єдиного правильного рішення немає. Кожна сім'я повинна шукати варіант, який краще всього підходить їхній дитині.

Одинадцять місяців

Світ дитини

В попередньому розділі ми говорили про те, як десятимісячний малюк звикав до того, що за словами “поцілуй мене”, “ладки-ладки”, “ось який ти великий” слідує певні дії. Тепер ми бачимо, що його розуміння мови не обмежується лише сприйняттям цих фраз. В мовному потоці він навчився розрізняти окремі слова і пропозиції. Хоча малюк здатний вимовити всього одне-два слова, він став набагато краще розуміти їх значення. Тепер дитина виявляє цікавість до значення окремих слів, і саме час зайнятися з нею читанням. Майже у кожної дитини є улюблені книжки. Краще вибирати для своєї дитини книжки з міцними гладкими сторінками, яскравими малюнками і цікавим змістом. Спочатку малюк гратиме з нею, як з будь-якою іншою іграшкою, смикати за сторінки, вертати в різні боки і стукати об підлогу. Тільки після ретельного і докладного огляду книги дитина зможе зосередитися на її змісті. Цікаві дитячі книжки — перехідна сходинка від іграшки до книги. Коли ви помітите, що дитину стали цікавити картинки, вибирайте для неї книжки із зображенням знайомих предметів. Одним малюкам подобаються великі картинки, де намальовані телефон, м'який плюшевий ведмедик або зв'язка ключів. Інші люблять шукати картинки із зображенням певного казкового персонажа, який з'являється на кожній сторінці книги, Мікки Мауса, Червоної Шапочки або Сірого Вовка. Цілком природно, що батьки із задоволенням читають дитині, посадивши її до себе на коліна, проте це може їй не сподобатися, тому що так вона не бачить обличчя дорослого. Прагніть читати дитині, сівши з нею поряд на підлогу, так щоб вона могла одночасно дивитися вам в обличчя і бачити книгу.

Рухові навички

В одинадцять місяців деякі діти продовжують повзати, а іншим вже вдається самостійно зробити декілька кроків. Проте більшість дітей вчиться ходити, спираючись на руки батьків або тримаючись за меблі. Роблячи перший крок, дитина піднімає руки як крила, балансує, широко розставивши ноги, згинає коліна, злегка нахилиється вперед. Набувши деякого досвіду, вона зможе підтримувати рівновагу за допомогою однієї руки, затиснувши в іншій іграшку. Незабаром малюк братиме предмети в обидві руки. Мабуть, він намагається взяти, скільки іграшок йому вдасться нести одночасно.

Здатність бачити, чути, відчувати

Одиннадцятимісячна дитина радіє новим звукам і новим зоровим образам. Хвилюючою подією для неї стане, наприклад, подорож до супермаркету. Малюк із задоволенням трястиме коробкою з макаронами, торкатиметься бананів і нюхатиме яблуко. Деякі діти люблять пробувати на смак все нове.

В цьому віці більшості дітей подобається переживати нові тактильні відчуття. Дитині може щось подобатися більше, а щось менше. Іноді вона дратується від дотику до деяких предметів або речовин. Наприклад, дитина відмовлятиметься ходити босоніж по пляжу, якщо їй не подобається відчувати під ногами пісок. Малюк може відчувати огиду, торкаючись руками до чогось липкого і вологого, наприклад до желе або кефіру. Ця негативна реакція указує на підвищену тактильну чутливість. Якщо дитина особливо гостро реагує на ті або інші відчуття, спробуйте познайомити її з ними поступово і ненав'язливо. Якщо малюк набуде подібного досвіду, його не дратуватиме зміна відчуттів при дотику до різних поверхонь.

Різноманітність — важливий елемент при сприйнятті світу через дотик. Намагайтесь, щоб дитина якомога частіше ходила босоніж. Їй сподобається тьопати босоніж по прохолодному кахлю у ванні, по ворсистому килиму або гладкій дерев'яній підлозі. Всупереч розхожій думці, зовсім не обов'язково надягати дитині черевички, щоб вона не впала, роблячи перші кроки.

В цьому віці дитина починає розуміти просторові зв'язки і уявляє, що таке “всередині” і “заду”. Вона знайома з тим, що означає заховати іграшку, і тепер їй набагато важче обманути. Раніше, коли ви переховували предмет з одного місця в інше, дитина продовжувала шукати його там, де ви його заховали вперше. Тепер вона уважно стежить за вашою рукою і упевнено прямує до нового тайника.

Проте дитині поки що важко засунути один предмет в іншій. Якщо малюку дати дві банки різного розміру, йому далеко не відразу вдасться поставити меншу у велику. Йому доведеться зробити багато спроб, перш ніж це у нього вийде. Він докладе багато зусиль, поки не зрозуміє, що не можна засунути велику банку в маленьку.

Набагато легше вдасться дитині класти маленькі предмети у великі коробки, кошики або в інші місткості. Врешті-решт, це може перетворитися у нього на нав'язливу ідею. Дитина знову і знову опускатиме маленькі дрібниці в коробку, витягуватиме або викидатиме їх і знову кластиме назад. Батькам дуже скоро набридне спостерігати за його діями, а малюк буде захоплено і зосереджено продовжувати гру протягом довгого часу.

Спілкування

В період між десятим і дванадцятим місяцем у дітей різко зростає потреба в людському спілкуванні. Раніше контакти дитини з оточуючими людьми обмежувалися тим, що вона намагалася повідомити про те, в якому стані вона знаходиться, весело їй або сумно, добре або погано, задоволена вона чи тривожна. Тепер у дитини з'явилися більш широкі можливості для спілкування. Часто мовні успіхи малюка першими помічають знайомі або бабуся з дідусем що прийшли в гості.

Ваша дитина все більше і більше цікавиться назвами предметів. Подорожуючи в автомобілі або сидячи перед телевизором, дитина радісно скрикує побачивши собак, корів, вантажівки і всього, що їй добре відомо. В цьому віці діти все частіше розрізняють в мові оточуючих ключові слова, включаючи пісеньки, в яких мовиться про дії. Коли ви співаєте, дитина намагається жестами зображати те, про що в ній мовиться.

Малюк стає все більш товариським. Тепер він охоче знайомиться з новими людьми. Хоча мамі і татові не загрожує конкуренція, дитина з особливим ентузіазмом вітає знайомих до-

рослих. Частіше всього малюк виражає своє добре відношення тим, що протягує їм іграшку. Тепер, проявляючи в спілкуванні з оточуючими все більшу активність, дитина постійно прагне бути в центрі подій. Коли вся сім'я разом з друзями збирається за столом, їй обов'язково потрібно бути тут. Якщо в автомобілі дитину посадили на заднє сидіння, а попереду сидить інший пасажир, він гучним криком виражатиме свій протест. Її вимоги не завжди легко виконати. Якщо умови дозволяють, малюка можна влаштувати за загальним столом. Коли під час поїздки дитина починає капризувати, заспівайте всі разом пісню або дайте їй в руки іграшкове кермо, щоб вона могла "управляти" машиною.

Хоча дитину, що подорослішала, простіше залишити з нянею, в цьому віці деякі діти стають більш неспокійними, ніж раніше. Малюк постійно пильнує, прагнучи ні на хвилину не випустити з уваги батьків. Проте через якийсь час поведінка дитини міняється, і він знаходить в собі сили подолати страх перед розлукою з батьками.

В попередньому розділі ми говорили про те, що до кінця першого року життя у малюка виникають проблеми з сном, які можуть зникати, а потім з'являтися знову. Дитина вночі часто прокидається, важко засинає.

Дванадцять місяців

Світ дитини

Коли вашій дитині виповнюється один рік, ви помічаєте, що вона стала по-новому відноситися до свого оточення; тепер вона не тільки досліджує його, але і намагається експериментувати. Малюк захоплено витрушує вміст мамчиної сумочки, прагнучи знайти способи, як це зробити швидше і ефективно. Спочатку він виймає предмети поодиноці, потім запускає в сумочку обидві руки і вигрібає її вміст. Нарешті він встає, тримаючи сумочку в руках, перевертає її і спостерігає за тим, як все, що там ще залишилося, вивалюється на підлогу. Також міняється його поведінка по відношенню до навколишніх людей. Дитина поступово починає розуміти, що може справляти на них вплив, і активно використовує це. Кілька місяців тому вона могла затягти гру з незнайомою людиною, пропонуючи їй узяти іграшку, а потім забирати її назад. Тепер ми бачимо, що під час гри малюк починає пустувати. Він несподівано протягує гостеві печиво. Як тільки той збирається відкусити шматочок, малюк відсмикує руку і сміється. Малюк починає наслідувати дорослим, що вказує на його здатність аналізувати їх поведінку. Тепер він повторює не тільки ваші дії, але і манеру поведінки. Особливо йому подобається гримасувати — сердито хмуритися або морщити ніс.

Здатність малюка відновлювати, зафіксовані у пам'яті життєві побутові сцени і події свідчить про розвиток його інтелекту. В майбутньому ви можете в значній мірі сприяти цьому розвитку.

Рухові навички

До кінця першого року життя більшість дітей здатна самостійно пересуватися по будинку, навіть не навчившись ходити. Дитина цікавиться не тільки тим, що знаходиться прямо перед нею або позаду неї, але і тим, до чого не дотягнутися. Випробовуючи цікавість, багато малюків забираються туди, звідки самі не в змозі злізти. Оскільки дитині простіше залізти вгору, ніж спуститися вниз, висота може викликати у нього несподіваний страх. Не можна

сказати, що це крок назад в розвитку малюка, у нього просто з'являється відчуття висоти, яке у свою чергу викличе відчуття небезпеки.

Тепер і час купання може використовуватися для розвитку рухових навиків дитини. Малюк розбризкує воду не тільки руками, але і ногами. Він встає у ванні і навіть намагається вилізти з неї. Жорсткий килимок на дні ванни дозволить зробити купання більш безпечним.

Хоча однорічна дитина тільки що навчилася ходити, проте, пересуваючись, вона здатна скоювати і інші дії. Вона зможе йти і штовхати, йти і тягнути, йти і нести іграшки і т.д. Якщо поряд з нею знаходиться старший брат або сестра, малюк охоче, наслідуючи їм, займеться гімнастикою. Він нахилиться, упершись головою в підлогу, і з цього положення з цікавістю розглядатиме оточуючих, при цьому чекаючи їх схвалення. Дитина навчилася кидати предмети і тепер тренується при кожній слушній нагоді. Іноді вона робить це просто заради задоволення, а іноді їй хочеться взнати, куди покотиться м'яч. Вона може два або три рази обережно кинути м'ячик татові, а потім сильно кинути його зовсім в іншу сторону. Зосереджена, вона уважно спостерігає за тим, як м'яч відскакує від стіни або як котиться вниз по сходах. Малюк пильно стежить за тим, як м'яч проскакує через двері в спальню і заковчується під ліжку.

Плавання може стати улюбленим заняттям однорічної дитини. Більшість дітей не боїться занурювати голову у воду і із задоволенням плаває туди і назад між татом і мамою. Малюкам подобається плавати на дитячому надувному матрацику, ковзаючи по поверхні води і розбризкуючи її руками. Не слід надягати на дитину надувний рятувальний круг, оскільки малюк може легко вислизнути з нього.

Заняття в групі по плаванню допоможуть розвинути рухові навички у однорічної дитини, хоча і маловигодно, що він стане справжнім плавцем. Оскільки малюк все ще насторожено відноситься до незнайомих людей, під час занять батькам слід знаходитися поряд з ним. Значення раннього навчання плаванню полягає в тому, що воно допомагає дитині вільніше відчувати себе у воді. Якщо під час занять малюк відчує страх навіть у вашій присутності, їх необхідно припинити.

Здатність бачити, чути, відчувати

Дитина любить проводити “дотикові експерименти”. Неможливо утримати малюка від того, щоб під час годування він не доторкався до їжі. Він розмазує по столу вівсяну кашу, розбризкує яблучний сік і занурює пальці в молоко. Навіть найакуратніші і прискіпливі батьки не в змозі перешкодити цьому. Дитина повна бажання дізнатися про нові звуки, так само як і про нові предмети. Вона стукає ложкою по стакану, мисці і по стільчику. Малюк експериментує і з своїм голосом — іноді він скрикує, іноді довго невиразно бурмоче, наслідуючи розмові і співу. Буває, що, прокинувшись вранці, він починає бурмотати так цілих хвилин двадцять, поки хто-небудь не зверне на нього увагу.

Більшість “наукових відкриттів і дослідів” відбувається, коли дитина займається з іграшками і іншими предметами. Вона любить стукати і перемішувати що-небудь ложкою, перевертати коробочки, банки і інші місткості, висипаючи звідти вміст, або смикати іграшку за мотузочок. Кінець кінцем, всі дії малюка направлені на те, щоб навчитися використовувати предмети за призначенням.

Прагнення знаходити щось нове розвивається паралельно з фізичною силою і виявляється в спробах взяти, чи можна предмети розділити на складові частини. Замість того щоб спокійно грати з соскою, він трястиме і стукатиме нею і врешті-решт, розмахнувшись, викине. Тепер дитина наполегливо прагне з'єднати разом окремі частини предметів, щоб надати їм ту форму, яку вона бачила спочатку, — вона складає кубики назад в коробочку, сполучає разом розсипані намистини.

Хоча це не завжди їй вдається і вона при цьому турбується, проте поступово її спроби стають більш успішними. Малюк вже може перекладати ложку з їжею з однієї руки в іншу, тримати чашку і відкривати коробочку з родзинками. Крім того, він вчиться черпати воду у ванні за допомогою різних предметів, смикає шнурок від черевика до тих пір, поки він не розв'яжеться, відриває листочки від рослини, знімає намисто через голову, чиркає олівцем і, взявшись за ручку, відкриває дверці тумбочки.

Дитина в цей період цікавиться явищами природи, спостерігає за тваринами, рослинами, помічає зміни відповідно до пори року та радіє від одержаних вражень. Важливо підтримувати таку цікавість та розповідати малюку про навколишній світ, використовувати віршики, забавки, ігри, де описуються природні явища та об'єкти.

У 11-12 місяців дитина виявляє цікавість до світу прекрасного. Може слухати невеличкі музичні твори та реагувати на них, співати, починає цікавитись музичними інструментами. В цей період малюки можуть спостерігати та запам'ятовувати кольори, робити перші спроби за допомогою фарб та пензлика, малювати руками. Дитині приносить задоволення спільна творчість з дорослим. Для розвитку творчих здібностей дитини доцільно створити відповідне середовище та приділяти час спільній творчості.

В цей період життя як і раніше діти відтворюють поведінку дорослих, уважно придивляються до вчинків, звичок, манер, рухів дорослих. Спочатку спостерігають, а потім швидко починають повторювати самостійно. На даному етапі дорослим бажано уважно спостерігати за собою та розглядати свою поведінку як приклад для дитини.

Спілкування

До кінця першого року життя більшість дітей вже уміє використовувати, принаймні, одне слово і робить це при кожній слушній нагоді. Це слово більш ніж просто слово. Часом воно замінює цілу фразу. “Мама” означає: “Мама, йди сюди і візьми мене”. “Да- да” може означати: “Дай мені швидше мою пляшку!” Хоча в цьому віці дитина не може вимовити більше трьох-чотирьох слів, він вже добре розуміє мову інших. Малюк знає ім'я кожного члена сім'ї і дивиться на людину, ім'я якої вимовили. В альбомі він визнає фотографії рідних і указує на них пальцем. Коли ви питаєте його, чи хоче він печива, голос малюка звучить зовсім інакше, ніж коли він відповідає на ваш заклик випити ліки.

У міру того як розвивається здатність дитини розуміти мову, він вчиться виконувати деякі прості вказівки. Звичайно діти розуміють значення однієї — двох простих фраз, таких, як: “Дай мені” або “Покажи мені”. Як тільки дитина засвоїть ці ключові слова, вона зможе виконувати і інші ваші прохання: “Покажи мені свої очки”, “Покажи мені свій носик”, “Покажи мені свої ніжки”, “Дістань мамчину сумочку”, “Дістань мамчині ключі”.

Хоча малюку подобається виконувати ваші вказівки, він іноді може і подразнити вас. Коли ви просите його що-небудь принести, він може піти за цим предметом, а принести абсолютно іншій. Той факт, що він, спостерігаючи за вашою реакцією, сміється, свідчить про те, що це гра.

Разом з умінням подразнити дорослого до дитини приходять розуміння того, що значить слово “немає”. Коли малюку було десять місяців, почувши “ні”, він зупинявся на секунду, а потім знову повертався до свого заняття. Тепер він розуміє, що це слово означає заборону. Коли дорослий говорить однорічній дитині “немає”, той звичайно починає протестувати або плакати.

Бажання дитини пізнати навколишній світ розповсюджується і на сферу людських відносин. Вона радіє можливості пограти з іншими дітьми. Спілкуючись із старшими дітьми, особливо з братами і сестрами, малюк спочатку спостерігає за тим, з якими іграшками вони грають. Потім всі його зусилля спрямовують на те, щоб заволодіти цими іграшками.

Коли однорічна дитина знаходиться поряд зі своїм однолітком, їх спілкування полягає в тому, що спочатку малюки вивчають один одного, а потім повторюють дії один одного. Познайомившись, вони починають обмінюватися іграшками або, навпаки, віднімати їх, при цьому спостерігаючи за реакцією товариша. Контакти такого роду є значним кроком вперед в порівнянні з тим, як проводили час разом дев'ятимісячні діти. Тоді товариш по грі був лише цікавим об'єктом, який можна було ущипнути, посмикати і штовхнути. Тепер ваша дитина без сумніву по гідності оцінить реакцію товариша на свої дії. Протягом року, спочатку лише епізодично, а потім все частіше, вона радітиме спілкуванню з іншим малюком.

Бажання грати, цікавість, прагнення до нових відкриттів — все це робить вашу дитину відмінним партнером для ігор. Займаючись з нею протягом другого року життя, ви будете свідком того, як вона перетворюється на особу з своїми особливостями характеру і поведінки. Іноді малюк буде пустотливим і неслухняним. Деколи він використовуватиме вас як засіб для досягнення своєї мети. Він з гордістю ділитиметься з вами своїми відкриттями, і йому буде необхідна ваша любов і турбота.

Другий рік життя принесе вам і дитині нові переживання, труднощі і нові можливості для вдосконалення. Час, який ви провели разом, ігри, в які ви грали, любов, яку ви випромінювали один до одного, підготували вас до зустрічі з труднощами і радощами наступного року.

**ОСОБЛИВОСТІ
РОЗВИТКУ ДІТЕЙ
ВІКОМ ВІД 1 ДО 2 РОКІВ**



Загальна характеристика віку

Три основні навички, що характеризують цей вік, — вміння ходити, говорити і думати — це підстава до того, щоб визнати вашого малюка прямо ходячою істотою. Тепер малюк вміє добре пересуватися. В результаті поступового вдосконалення цієї навички, яка характеризує весь другий рік життя, малюк перейде від ходьби до бігу. Зараз іде стрімкий процес навчання — він бере корисну інформацію з усього, що потрапляє під руки. Це вік дослідів і експериментів. Закінчується той час, коли малюк потребував вашої допомоги та підтримки, і настає період, коли найголовніше — встигати спостерігати за малюком. В цьому віці інтенсивно формується мова. Дитина вже спроможна виразити свої бажання. Розвиток мислити надихає малюка на всі можливі авантюри. Тепер він не пробує безпосередньо і імпульсивно вирішувати виникнувшу проблему (методом спроб і помилок), а спочатку продумає своє рішення.

Другий рік життя є особливим для розвитку мовлення. В цей період накопичується словарний запас. Дитина починає розуміти більшу кількість слів та повторювати їх. Мовлення дитини розвивається завдяки спілкуванню з дорослими. Малюки повторюють поведінку дорослих: піклуються, жаліють, годують, одягають, вкладають спати. Діти цього віку люблять коментувати свої дії «Ганнуся вмивається», «Катруся бух-бух» та ін.

Малюки продовжують пізнавати світ природи, розвивають навички спостереження за природними явищами. Разом з дорослим чи старшими братами та сестрами може доглядати за рослинами та тваринами: полити квіти, погодувати рибок. В цей період дитина може навчитись дбайливо ставитись до дерев, рослин, починає розуміти, чому не можна ламати гілки, виривати трави.

Малюки вже вміють самостійно їсти, вчаться роздягатися та вдягатися, вмиваються, чистять зуби. З 1,5 до 2-х років зростає працездатність дитини, вона вже менше спить та може самостійно гратись та займатись улюбленими справами.

Страх самотності якби врівноважує все наростаюче прагнення дитини до мандрювання і досліджування світу. Тільки-но малюк шукав у вас захисту, а в наступну хвилину стрімко прямує до предмету, який його зацікавив. Ця подвійність (залежність та самостійність) і бажання вивчати все нове призводять до сильних емоційних переживань. Малюк не лише здобуває емоційний досвід, але й вчиться виражати власні почуття. Він, як правило “все хоче робити сам”. Та в цьому віці він поки ще не в змозі виконати це.

В той час, коли розумові рухові здібності швидко наростають, фізичний ріст на другому році життя поступово сповільнюється. Протягом цього періоду вага їхнього тіла збільшується приблизно на 2,3 кг., а ріст — приблизно на 13 см. таке уповільнення росту співпадає з послабленням апетиту. І справа не в тому, що дитина отримує менше калорій з їжею, але і в тому, вона стає набагато активнішою, більше бігає і витрачає більше енергії.

Дитина 1,5 років

Така дитина зазвичай має вагу 10–12 кг. Середній зріст в цьому віці, приблизна 78–83 см. Майже всі діти вже самостійно ходять. Під час ходьби їм подобається щось нести в руках, тягнути, або підштовхувати попереду себе. Діти ходять по колу, повертаються назад, кружляють на місці. В цьому віці вони вже бігають, бродять, стрибають. Піднімаються по сходах з підтримкою. Зупиняюся, щоб підняти іграшку. Малюки вже можуть навчитися кататися на чотирьохколісному велосипеді з допомогою. Намагаються вдарити по м'ячу, але часто не промахуються.

Малюки вже говорять 10 — 20 зрозумілих слів. Вимовляє слова повністю (замість “ба” — “баба”). Навчаються складати перші речення (“Іди. Пока-пока”). Дітки лепечуть багато на своїй мові. Розуміють слова “вниз”, “вгору”, “гаряче”.

Вони можуть сортувати предмети за формою, складати пірамідку, враховуючи розміри кілець. Для дітей цікаво заглядати у всі куточки оселі. Знаходити знайомі картинки в книжці. В цьому віці дітки вже менше хвилюються, коли залишаються самі та можуть відтворювати в уяві образи близьких людей, коли їх не має поряд. Також вони здібні побудувати вежу з двох — чотирьох кубиків і малювати каракулі олівцем і крейдою. Малюки починають більш вправно їсти, самостійно тримаючи ложку, і частково роздягатися без допомоги дорослих. (Вдягатися, зазвичай, діти вчаться пізніше). Багато їхніх дій носять наслідувальний характер: вони “читають” журнал, “підмітають” підлогу, або спілкуються через іграшковий телефон, як це роблять оточуючі дорослі.

Дитина 2 років

До 2 років діти збільшують вагу на 900 грамів, і до 5 см. в рості. Зниження темпів росту ще відслідковується.

В цьому віці діти вміють не лише ходити і бігати, а й кататися на трьохколісному велосипеді, підстрибувати на місці на двох ногах, деякий час тримати рівновагу на одній нозі і досить влучно кидати м'яч дорослому. Вони самостійно піднімаються сходами, а зі сторонньою допомогою можуть спуститися з неї. Вони досліджують предмети з усіх сторін, намагаючись брати їх до рук, перекладати, нести, штовхати і тягти все на що наштовхнуться. Складають предмети у великі коробки і викладати їх звідти. Наливати воду, ліпити з глини, розтягати і згинати, перевозити предмети у возику. Це діти дослідники, які все пробують і перевіряють на міцність. Всі ці дії дозволяють їм здобувати життєвий досвід відносно властивостей і можливостей оточуючого світу. Вони спочатку уявляють собі завдання, а лише потім виконують.

Якщо двохрічним дітям до рук потрапляють олівці, або крейда, вони можуть намалювати каракулі і деякий час зачаровано розглядати їх. Вони вже здібні скласти вежу із 6 — 8 кубиків, а із трьох спорудити місток. Легкість, з якою вони зводять свої будови із кубиків, говорить про їхню здібність підбирати елементи за формою та розміром, і навіть про дотримання симетрії.

Фізичний і моторний розвиток дітей протягом перших двох років життя — це комплексний динамічний процес. Для повноцінного розвитку дітей необхідно, щоб близьке оточення задовольняло всі їх потреби. Вони повинні спати достатньо, почувати себе в безпеці, отримувати

мувати необхідний догляд і отримувати необхідний, стимулюючий досвід. Кожна система, яка розвивається сприяє розвитку інших систем, наприклад, вдосконалення моторно-рухових здібностей сприяє розвитку мови.

Знайомство з власним тілом

Вивчення свого тіла, яке на першому році життя приймає форму смоктання власного пальчика та “ігри в ручки”, вже ближче до 2 років перетворюється на вивчення власних статевих органів. Розвиток дитячої сексуальності, в цей період, звісно в здорових проявах, передбачає вивчення без будь-яких перешкод і оцінку всіх органів, які цікавлять дитину у власному тілі.

М’яко відволікайте дітей від такого цікавого для них заняття (переключіть їх увагу на будь-яку іншу іграшку, дайте її дитині в руки). Будьте коректними і толерантними у висловлюваннях відносно цікавості дітей щодо власних статевих органів. І обов’язково поговоріть з дитиною про ці “приватні частини” їхнього тіла саме у віці від 2 до 3 років.

Що подобається дітям у цьому віці

Півторарічні малюки люблять штовхати і підкидати іграшки. Кидати м’яч, шукати іграшки. Всі ігри, які пов’язані з дотиком. Досліджувати пусті шухляди, відра для сміття (будьте уважними!). Кататися на плечах у тата. Розмовляти з іграшками. Імітувати звуки, які видають тварини.

Штовхати перед собою візочки. Стукати іграшковим молотком. Складати кубики. Грати з частинами власного тіла (“А де твій носик?”). танцювати під музику. Крутити ручки від меблів, натискати на кнопки. Грати в хованки. Тягнути за собою вагончик, машинку, візочок. Займатися гімнастикою (качатися на підлозі). Залазити на стілець і допомагати “мити посуд”. Використовувати для своїх забав полиці, стіл, стільці. Пересувати стільці. “Читати” книжки з картинками, час від часу перегортаючи сторінки.

Малюкам подобається малювати, вони охоче заповнюють великий аркуш паперу за допомогою пензлика та фарби. Можна пропонувати дитині малювати одним-двома кольорами, спостерігати за утворенням нового кольору, розчиняти фарби у воді, малювати за допомогою пальців та різних форм з паперу та інших матеріалів. Діти люблять бавитись із піском, будують замки, печери, варять їсти, роблять бабки. Малюки проявляють цікавість до книг, самі розглядають малюнки. Важливо створити умови для розвитку та підтримувати бажання до виконання різних видів діяльності.

РОЗВИТОК ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД 2 ДО 3 РОКІВ



Фізичний розвиток

В цьому віці у здорових дітей збільшується протягом року вага тіла на 2 кг. і ріст на 8 см. Поряд із загальним зростанням відбувається анатомічне формування і функціональний розвиток тканин та органів. Змінюється співвідношення між величиною голови, тулуба та кінцівок. Вже до двох років у дитини прорізаються зуби. Розвиваються органи дихання та кругообігу тощо.

Підвищується працездатність нервової системи, збільшується загальна вага мозку, зростають регулююча роль кори великих півкуль та контроль з її боку над підкорковими центрами.

Піднімається по сходах, ставлячи по черзі ноги на одну сходинку. При спусканні все ще стає обома ногами на одну сходинку. Зістрибує, притиснувши ноги одна до одної, зі сходинки. Швидко бігає, не втрачаючи рівноваги. Уміє кататися на трьохколісному велосипеді.

Соціальні навички

У цьому віці дитина цілком захоплена предметом. Це виявляється, зокрема, у тому, як вона сідає на стілець чи возить за собою машинку, малюк весь час дивиться на цей предмет. Опановувати операції оперування з предметами без дорослого вона ще не вміє. Вчить також з допомогою дорослого кольори. Може намалювати хрест або коло. Починає грати з іншими дітьми. Може самостійно знімати одяг, та вчиться одягати деякі частини одягу. Точніше вимовляє слова. Запас слів збільшується, дитина вже починає використовувати слова у множині, прикметники та займенники. Вчиться рахувати до п'яти. Розмовляє сам з собою і наслідує дорослим у всьому, що бачить.

Маніпулятивна діяльність поступово замінюється предметними діями, пов'язаними з оволодінням виробленими людьми способами користування предметами. Їхні функціональні властивості відкриваються дитині лише через навчальний вплив дорослого. Одні предмети, як, наприклад пірамідки, коробочки тощо потребують чітко визначеного способу дії; для інших — молоток, олівець, ложка та ін. — точно фіксується їх соціальним призначенням.

Говорить 20 — 50 зрозумілих вам слів. Відповідає на прості запитання (“Що робить пєсик?”). Про них можна сказати: ”говорить мало, але розуміє все”. Співає і підспівує. Може назвати своє ім'я і прізвище.

Психічні функції та інтелектуальний розвиток

Досвід, нагромаджений у предметній діяльності, служить основою розвитку мовлення дитини. Саме цей період є сенситивним для розвитку мови, тобто її засвоєння в цей час відбувається найефективніше, а втрачені можливості пізніше вкрай важко надолужувати.

У спільній діяльності з дорослими дитина поступово починає розуміти зв'язки між словами і реальністю, що стоїть за ними. Бурхливо формується мова дитини. На кінець 3 року

життя дитина використовує до 1500 слів. Формування активної мови є джерелом усього психічного розвитку дитини.

Сприйняття в цьому віці розвивається передусім за рахунок дій, що виробляються у предметній діяльності. Добираючи різноманітні предмети (за формою, кольором чи розміром). Дитина тим самим оволодіває зовнішніми орієнтувальними діями. Від порівняння властивостей предметів за допомогою таких дій вона поступово переходить до зорового порівняння, тобто у неї формується новий вид дій сприйняття. Нарівні із зоровим у ранньому дитинстві формується і слухове сприйняття. Надалі сприйняття предметів набуває більш цілісного характеру.

Дитина вчиться мислити, вдаючись до практичного аналізу (розламує іграшки, щоб з'ясувати що в них в середині), практичного синтезу (складає новий об'єкт із деталей конструктора, кубиків), відкриваючи для себе нові властивості об'єктів у процесі практичного та мовного спілкування з дорослими тощо.

Перші узагальнення в цьому віці робляться на основі окремих, найпомітніших, часто несуттєвих ознак.

Емоційний розвиток

Помітні зміни на третьому році життя відбуваються і в емоційно-вольовій сфері дитини. Зумовлені вони передусім розширенням її спілкування з людьми, оволодінням мовними засобами і розвитком елементів самостійності.

Дитина емоційно реагує тільки на те, що безпосередньо сприймає. Вона гостро переживає неприємну процедуру в кабінеті лікаря. Але вже через кілька хвилин потому — спокійна, жваво цікавиться новою обстановкою. Вона не здатна засмучуватися через те, що у майбутньому її очікують прикрощі, їй неможливо порадувати тим, що станеться через кілька днів.

Бажання дитини ще нестійкі, вона не може їх контролювати і стримувати. Зробити вибір і зупинитись на чомусь одному їй досить складно, навіть неможливо.

Під впливом стосунків із близькими розвиваються соціальні емоції, джерелом яких стають взаємини між членами родини. Атмосфера сімейного життя тощо. Важливу роль в емоційному розвитку дитини відіграють слова — оцінки дорослих. Важливим для них є наслідування дій інших, повторення їх.

Але не слід переоцінювати здатність малюків контролювати власну поведінку, яка ще тільки-но формується і залежить від того, наскільки послідовно підкріплюються дорослими потрібні й гальмуються небажані форми їхньої поведінки.

Криза трирічного віку

Результатом інтенсивного розвитку спільної діяльності дитини і дорослого у ранньому дитинстві є, зокрема, формування у дитини системи власного “Я” — центрального утворення, що виникає наприкінці цього етапу (Л. Божович). Малюк вчиться відокремлювати себе від дорослого, починає ставитись до себе як до самостійного “Я”, тобто в нього з'являються початкові форми самосвідомості.

Все це призводить до розвитку прагнення дитини, бодай у вузьких межах своїх можливостей, діяти самостійно, без допомоги дорослих (“Я сам”). Цей період прийнято вважати

критичним (криза трьох років), оскільки дорослі зіштовхнулися з труднощами у взаємостосунках з дитиною, яка може стати вкрай впертою.

Описана криза, зрозуміло, тимчасова, але пов'язані з нею новоутворення (відокремлення себе від оточуючих, порівняння себе з іншими тощо) — важливий етап у психічному розвитку дитини.

Прагнення 3-річної дитини до самостійності може знайти найбільш продуктивне вирішення у формі гри, а тому “криза” розв'язується через перехід дитини до ігрової діяльності.

ОРГАНІЗАЦІЯ РЕЖИМУ ДНЯ ДИТИНИ



ОРГАНІЗАЦІЯ РЕЖИМУ ДНЯ ДИТИНИ

Для багатьох батьків з перших днів життя дитини постає питання про організацію режиму дня для себе та дитини. Звичні слова “режим дня” перетворюються на пошук відповідей, а як саме створити режим? Коли встановлюються режим сну, годування дитини? Режим дня пов’язаний із поняттям ритму.

Протягом життя людину оточують ритми, які пов’язані між собою, впливають один на одного. В людині взаємодіють різні ритми: биття серця, ритми дихання, ритми, створені рухами, чергування сну та бадьорості, багато іншого.

Знаходячись в лоні матері, дитина відчуває мелодійну пісню материнського серця, що створює певний ритм, чує ритми дихання матері. З народженням людина поступово включається в ритми дня і ночі, ритм тижня, місяця, року, ритми річних свят. Ритм дня складає саме та діяльність, що повторюється кожного дня, ті слова, ті побутові звичайні дії. Все має свій зміст, своє місце. Зокрема те, яким чином мама зустрічає дитину ранком, якими словами, діями, рухами, як допомагає вмиватися, де і як дитина снідає, як збирається на прогулянку, де і з ким гуляє, коли іде обідати, спати та ін. З маленьких дій, побудованих у ритмі, складається довге життя. Всі перелічені ритми взаємодіють між собою та впливають на розвиток людини.

Упорядкований образ життя — запорука нормального та здорового зростання. Правильно побудований ритм впливає на розвиток та самопочуття дитини найкращим способом, перш за все, допомагає належним чином формуватися внутрішнім органам дитини. Зовнішній ритм гармонізує внутрішні процеси, що відбуваються в організмі людини. Звичайні дії, що повторюються кожного дня, складають ритм, дають дитині почуття надійності й безпеки.

Створення ритму чи режиму дня починається для немовляти через установалення годин грудного вигодовування. Протягом перших тижнів дитину слід годувати за вимогою, та з часом у дитини виробиться власний режим годування — кожних 2, 5 — 3 год. Час для гігієнічних процедур, гімнастики, прогулянки обирають мама, тато, близькі.

Вчасно вставати та засинати, вчасно приймати їжу, виходити на прогулянку необхідно дитині, як чисте повітря. Піклуючись про створення ритму в житті дитини, ми піклуємось про фізичне та психічне здоров’я людини на все життя. Дитина, яка живе у певному ритмі, знає, що за чим відбувається, відчувається впевненою, захищеною, спокійною. Кожна дитина має свої індивідуальні особливості, тому і ритм — режим дня має свої індивідуальні забарвлення. Очевидно одне, що повинні бути встановлені години, коли дитина приймає їжу, лягає спати, виходить на прогулянку. Ритм дня може змінюватись відповідно до пори року. Наприклад, природним є те, що влітку ми трохи раніше прокидаємось, пізніше лягаємо спати, а взимку навпаки.

Протягом дня нам можуть допомагати створити ритм відповідно підібрані вірші, пісеньки, рими, що узгоджуються з кожним видом діяльності. Н.П. Сивачук зазначає: “Ритм у житті дитини посідає неабияке місце, а чукалки, перегукуючись з ритмами людського серця, биттям пульсу, мають неабиякий вплив на маля, приносять йому несказанну насолоду, воно вже не

є пасивним слухачем, а активним учасником дійства, бо конкретна життєва, ігрова ситуація, зміст пісеньки дозволяють дорослому імпровізувати певні рухи, заохочуючи дитину.”

Ритм може створюватись і завдяки видам діяльності, що розподілені упродовж тижня. Наприклад, у понеділок ми можемо малювати, у вівторок ліпити, у середу пекти разом, у четвер виходити у далеку подорож-прогулянку, у п'ятницю готувати смачний фруктовий салат, у суботу відвідувати бабусів-дідусів, у неділю збиратися всією родиною.

Ритм року створюється на основі кругообігу річних та сімейних свят, природних змін. Кожне свято потребує відповідної підготовки. Діти разом із батьками беруть участь у підготовці свята. До Різдва ми поступово прикрашаємо будинок вітражами, віночками з ялинки, прикрасами, янголятками, співаємо різдвяні пісні. Напередодні Великодня 4 тижні можемо писати писанки, виготовляти прикраси, готувати подарунки, сіяти пшеничку для того, щоб покласти туди крашанки та писанки. Від Великодня до Трійці ми можемо разом із дітьми саджати квіти, водити весняні хороводи, грати в різні ігри на вулиці. Особливе місце в житті людини займають сімейні свята, коли родина збирається разом. Традиції сім'ї дитина вбирає на все життя. Святкування річних свят дають дитині відчуття своєї приналежності до сім'ї, свого народу, своєї землі. Народні традиції, що пов'язані із річним календарем, допоможуть батькам створити свято для сім'ї та продумати календар подій на рік.

У сімейному календарі можуть бути наступні свята, до яких готуються всією родиною: січень — Різдво та Новий Рік, Водохреще, лютий — Масляна; березень — зустрічаємо весну; квітень — Великдень; травень — День матері; червень — Трійця; липень — Іоанів день; вересень — свято Врожаю; жовтень — свято професій; грудень — свято Миколая. До цих свят також додаються Дні народження та дні Янгола кожного члена сім'ї, вшанування дня весілля тощо. Кожне свято потребує підготовки: відповідних прикрас, інтер'єру, підбору пісень, хороводів, подарунків.

Ритм дня, ритм тижня, ритм року створюють гармонійну атмосферу для розвитку та здоров'я, наповнюють життя змістом великих та маленьких справ, приносять радість й задоволення.

Вірши на допомогу батькам для створення ритму дня

Доброго ранку

Доброго ранку, земля,
Доброго ранку, сонце!
Доброго ранку, кожній пташці!
Доброго ранку, кожній бджілці!
Доброго ранку тобі!
Доброго ранку мені!

Під час умивання

Водичка, водичка, умий Олі личко,
Щоб очка блистіли,
Щоб щічки червоніли,
Щоб сміявся роток,
Щоб кусався зубок

До ритму року

В.Лагода
Гляньте, знов зима настала,
Землю ковдрою заслала –
Білою обновою,
Сніжною, пуховою.
Ми надінем рукавиці,
Вийдем з дому подивиться,
Вийдемо з лопатами,
Допоможем татові.
Допоможем одкидати
Сніг пухнастий біля хати,
Щоб ходить доріжками – Тупу-тупу ніжками!

Зима

Розчісування дівчинки

Рости, косо, до пояса,
Не загуби їй волосу,
Рости, кісонько, до п'ят, –
Все волоссячко в ряд.
Рости, косо, не путайся,
Маму, донько, слухайся.

Перед сніданком

Гу-ту-ту! Гу-ту-ту!
Вари кашку круту!
Підливай молочка,
Погодуй козачка!

Каша

Котик, песик і курча,
Ще й малесеньке дівча,
Всі прийшли у хату нашу
Їсти там смачненьку кашу.

Перед прогулянкою

Ніжки, ніжки,
Куди йдете?
На вулицю.
З ким будете гуляти?
З дітками.
Що будете одягати?
Чобітки.

Коли купаємо дитину

У любистку купали,
Живу воду наливали,
Щоб здоров'я тіло мало,
Лиха-горенька не знало.

Перед вечірнею казкою

Люба мамо,
Час вже спати,
Треба іграшки збирати.
Зараз все я приберу,
Казочку я в гості жду.

Г. Римар

Здрастуй, сонечко ясне,
Здрастуй, річечко!
Здрастуй, поле золоте,
Здрастуй, літечко!
Колоситься на полях
Ой пшениченька,
Достигає в полі льон,
Спіє житечко.
Одяга на цілий світ
Сонячну сорочку.

Н. Забіла

У ранці біля хати малесенькі сліди,
Зайчаточко вухате приходило сюди.
Стояло біля хати,
Ступило на поріг,
Хотіло нам сказати,
Що випав перший сніг.

В. Басюк

Білий сніг, білий сніг
Заміта стежинки,
На хати і на сади падають сніжинки.
Хай завія-заметіль,
Хай мороз тріскучий! –
Ми спустатися підем
На санках із кручі.

Весна

Жайвір прилетів,
Весноньку просив:
– Веснонько, прийди,
Землю розбуди!
Жайвір прилетів,
Пролісків просив:
– Вербо, зацвіти,
Квіти розпусти!
Жайвір прилетів,
Дощика просив:
Дощик, поливай,
Земле, розквітай!

М. Петренко

Курка з нашого села
Гарну писанку знесла
Може, не повірить хтось
Ось вона у мене, ось!
Тут узори й тут узори,
А між них – високі гори.
Провіща: Христос воскрес!

Літо

А. Загородний

Літо, літо золоте
Випиває роси.
Та з пшениченьки плете
Україні коси.
Виглядає з-поміж віт
Вишнями в садочку,
Кра-крап-крап.
Пожовтів зелений сад,
У діброві листопад
Шу-шу-шу.
Спів пташиний голосний

Осінь

Т. Волгіна

Осінь, осінь вже прийшла,
Йдуть дощі, нема тепла.

Стихи к ритму дня

Просыпаемся

Рано-рано поутру
Петушок ту-ру-ту-ру!
Наших деточек будить,
Петю, Машу торопить:
«Детки, просыпайтесь,
Маме улыбайтесь,
Глазки протирайте,
Щечки умывайте»

Потягушеньки

Как у нашего Сереженьки
Ручки выросли и ноженьки.
Вот какой он стад пригожий
И на мамочку похожий.
Ножками: топ-топ,
Ручками: хлоп-хлоп,
И на бок кувырок.
Я Сережу подниму,
С ним игрушку соберу.

Умывание

Водичка, водичка,
Умой Даше личко,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки алели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Кормление

Гули-гуленьки налетели,
На кроватку к Ване сели.
Ваня песни слушает,
С мамой кашу кушает.
А зайнька-паинька
Ест морковку сладеньку.
Птичка зернышко клюет,
Мышка корочку грызет.

Развиваем ножки

Ножки, ножки,
Бегите по дорожке.
По кочкам, по кочкам.
По маленьким кусточкам.
С горки – бух!

Качки-качки на серой собачке.
Зацепились за пенек
И стояли весь денек.
Скок, скок, скок.

Скок, скок, сокок,
Молодой дроздок
По водичку пошел,
Молодичку нашел.
Молодиченька невеличенька

Сон

Ночь пришла, заснуло солнышко.
Вышел месяц, чтоб взглянуть,
Спят ли птички, спят ли в гнездышках.
И тебе пора уснуть.
Баю-баю, люли.
Прилетели гули,
Сели гули во кружок,
Дали гуле пирожок.
У нас Коля маленький пирожочку раденький

Ладушки. Состав. Алексеева, М.: Русский хронограф, 2005. — 47с.

Колискові для малюків

Прийди сонку в колисоньку,
Приспи мою дитиноньку – 2р.
Та щоб спала не плакала,
Та щоб росла не боліла – 2 р.
На головку і все тіло,
Та щоб личко не марніло – 2 р.
Прийди сонку в колисоньку,
Приспи мою дитиноньку

Ходить сонко по вулиці,
Носить спання в рукавиці (Двічі).
Чужих діток пробуджує,
А Ганусю присипляє (Двічі).
_ Ходи сонко, ходи до нас,
Буде тобі добре у нас: (Двічі).
У нас хата тепленькая
І Гануся маленькая. (Двічі)

Люли, люли, прилетели гули.
Стали гули ворковать,
Нашу деточку качать.
Спи дитятко сладко-сладко.
Пускай сон к тебе придет,
Ангел тебя бережет,
А-а, А-а, А-а.

Котику сіренький, котику біленький,
Котку волохатий, не ходи по хаті.
Не ходи по хаті, не буди дитяті.
Дитя буде спати, котку волохатий.
Ой, на ката воркота, на дитинку дрімота.
А-а, А-а, А –а.

Ой, ходить сон, коло вікон.
А дрімота коло плота.
Сон дрімоту буде питать.
Де маємо ми ночувати.
Де хатонька білесенька,
Дитинонька малесенька.

Прилинули голуби,
Сіли, впали, загули.
– Ви голуби, не гудіть,
Наст усенькі не збудіть.

Люли, люли, баю, бай,
Поскорее засыпай,
Пускай сон к тебе придет
Ангел тебя бережет,
А-а, А-а, А-а.

КРИТЕРІЇ ДОБОРУ ІГРАШКИ ДЛЯ МАЛЮКА



КРИТЕРІЇ ДОБОРУ ІГРАШКИ ДЛЯ МАЛЮКА

У слові іграшка сховане слово “гра”. Іграшка — засіб для гри, її провідник. Іграшка — образ, товариш, спогад про тих людей, хто подарував або виробив іграшку. Іграшка приходить до дитини з малечку. Раніше іграшки вироблювали своїми руками, індивідуально для дитини. Мати, сестри, тітоньки, бабусі шили ляльку, вироблювали з соломи. Тато чи дідусь — вирізували з дерева. Іграшка присвячувалась конкретній дитині, на її вироблення витрачали час та думки. Вона несла не тільки образ, але й і спогад, і побажання. Іграшок не було багато, лише декілька, подарованих на Миколая, Різдво, День народження, День Янгола, Великдень. Тобто дитина пов’язувала іграшку із важливою для всіх подією, із святом. Саме разом із іграшкою у життя маленької людини приходило свято. Що то були за іграшки? Медвяні пряники на Миколая, шиті ляльки, дерев’яний посуд, машинка, візок, дерев’яні яйця прикрашені візерунком, ляльки та тваринки із соломи, мушлі, камінці, сопілки, дзвоники, підкови, пір’ячко, шкатулочки: звичайні і прекрасні речі дитячого світу.

Зустріч із іграшкою була цілою подією у житті маленької людини. А раз це подія — то іграшку берегли, передавали від старшого — молодшому.

Ляльки ніколи не повторювались, в кожній був свій день народження. І обличчя у ляльки не вимальовували. А раз нема чіткого виразу обличчя одна й та сама лялька і донька, і мати, і баба, і сестра. Може посміхатись, плакати, журитись, радіти, сварити, прощати, жаліти. Вона і багата і бідна. І стара, і молода, і маленька. Скільки перетворень, скільки фантазії, а все в одній ляльці.

Іграшка засіб для виховання та розвитку дитини. Ранній вік характеризується тим, що дитина відтворює все, що бачить зовні, переносить у свої ігри, свій внутрішній світ. Образи іграшок, що ми пропонуємо дітям навіюють образ, на який дитина прагне бути схожою.

Сучасний світ наповнений різноманітними іграшками для дітей. Пригадайте, як виглядає сучасна іграшка? З якого матеріалу вироблена, якого кольору, який образ несе в собі?

Для дівчаток — ви скажете Барбі. А для хлопчиків — машинки, монстри, пістолети, мобільні телефони. Дорослі Барбі, біляві красуні, із довгим волоссям і довгими ногами, пишними формами, гардеробом, схожі одна на одну, всі модні, всі посміхаються. І ні одна не схожа на маму, бабусю, ні одна не плаче, не журиться, не переживає, не готує смачну їжу, не піклується про інших. Барбі зайнята собою, своєю гарним вбранням, зачіскою, інтер’єром. Образ Барбі є ідеальним для підростаючої дівчинки.

В квартирі маленького хлопчика, як правило, мешкає ціла купа машин, різних, яскравих. Машин стільки, що їм нема місця. Їх легко зламати, а якщо поламалася машинка, можна і у смітник. Якщо можна зламати і викинути, то можна купити нову, ще кращу. Сучасні іграшки хлопчиків — монстри, роботи, пластикові, з вузькими, загрозливими очима. Вони сваряться, б’ються, жахають один одного. Такі іграшки є образами для відтворення у глибинних просторах душі, засобом для виховання якостей характеру.

Сучасна іграшка — розумна, вона вміє говорити, пищати, грає мелодії, стріляє, дає приклад для розвитку певних мовленнєвих та емоційних проявів. Дитина відтворює і всі звуки,

що чує. Граючись з такими кричущими іграшками, дитина навчається відтворювати такі самі звуки без допомоги дорослих. Діти по довгу можуть бігати з крикливим кермом у руках. Тільки потім мама незадоволена тим, що її маленький син кричить та пищить не своїм голосом.

Спеціалісти громадської організації NIPPA (Північна Ірландія) при доборі іграшки для малюків рекомендують керуватися наступними критеріями.

Екологічний критерій — іграшка має бути вироблена з екологічно чистого, бажано природного матеріалу. Екологічний критерій передбачає, що іграшка має бути **безпечною** для дитини. В наш час розповсюджені грумові та пластикові іграшки китайського виробництва, що заповнили ринок. Такі іграшки часто не мають відповідних сертифікатів, при аналізі їх складу встановлено, що вони містять підвищену кількість поєднань фенолу, важких металів, небезпечних для здоров'я дитини речовин. Якщо ви вирішили придбати дитині гумові іграшки для купання, перевірте наявність сертифікату іграшки та купляйте їх лише у відомих магазинах. Безпечність іграшки для малюка прихована у її формі, складових. Всім відомо, що малюкам не слід давати дрібних іграшок, або тих, що розпадаються на деталі.

Естетичний критерій — іграшка має викликати естетичне захоплення. Вона має бути гармонійною за співвідношенням форм, розмірами, кольором. Бажано уникати ультра кольори, що занадто збуджують, слідкувати за тим, щоб кольори підходили один до одного. Сьогодні часто можна побачити іграшки-тварини різних ультра кольорів з величезною головою і малим тулубом, якими бавляться діти. Купуючи іграшку потрібно пам'ятати, що оточуючі предмети впливають на формування естетичної культури дитини, подальше використання форм та кольорів у різних видах діяльності. Чим більше прекрасних, гармонійних форм навколо — тим краще розвивається естетичний смак, прагнення до прекрасного.

Педагогічний критерій. Кожна іграшка є образом для відтворення, несе в собі певний зміст, чомусь навчає. Перед тим, як вибрати іграшку для дитини, необхідно поміркувати над наступними питаннями:

Чому навчає іграшка? Який зміст несе в собі? Наприклад, чому навчає така іграшка як монстр, вироблений з пластику, забарвлений темними кольорами. Як правило, монстри мають закам'янілий вираз обличчя, червоні очі, зброю в руках.

Психологічно-моральний критерій. Кожна іграшка вчить дитину проявляти певні почуття, емоції, набувати певних рис характеру, навиків поведінки. Аналізуючи іграшку за даним критерієм, ви відповідаєте на наступні запитання. Яким якостям характеру може навчити? Яку модель поведінки буде засвоювати дитина, граючись нею? Іграшка допоможе дитині опанувати новими рухами, фантазувати, навчитись турботі, доброті. Або вона буде стимулювати дитину до руйнування, агресії.

Обираючи іграшку для малюка, ми обираємо образ, який відображається у внутрішньому світі дитини на все життя. Який образ дитина понесе у світ — вирішувати батькам.

Наведемо перелік рекомендованих іграшок

Дитина до 1 року.

1. Мобіль із паперу, лози, стрічок, прикрашений в залежності від сезону.
2. Вузелкова лялька з натуральної тканини теплого кольору.
з вовни, із дзвіночком в середині.
3. М'яч з фетру, такого розміру, щоб дитина могла взяти у руки.
4. Дерев'яні брязкальця різних кольорів.
5. Дзвоник.
6. Мушля.

Дитина 1–2 років

1. Чарівний кошик — корзина для гри.
2. Кроватка, ковдра, подушка для ляльки.
3. Великий м'який м'яч.
4. Тканини для гри під якими можна сховатися.
5. Лоша для катання.
6. Пошиті з натуральних тканин тварини.

Дитина 3–4 років.

1. Велика лялька.
2. Мала лялька.
3. Декілька одяг для ляльки.
4. Вовняні, шкіряні м'ячики.
5. Ліжечко, ковдра, подушка, матрац для ляльки.
6. Різні залишки тканин для пеленання, шиття, переодягання ляльок.
7. Тканини гарних кольорів для ігор.
8. Дерев'яна машина з кузовом та дровами.
9. Дерев'яні чурочки.
10. Різний папір та картон.
11. Корзинки для камінчиків, каштанчиків, мушлі.
12. Різні тварини вироблені з натурального матеріалу.
13. Різної форми мішечки з квасолею, зерном, гречкою, піском, сіллю.
14. Дерев'яний будиночок або будинок з фанери чи картону вироблений батьками.

* На основі публікації. Разом до гармонії: розвиток дитини раннього віку. Методичний посібник / Авт. – упорядн.: І. В. Братусь, Н. В. Кошечко, О. Л. Нагула; За заг. ред. І. Д. Звереві. — К.: Кобза, 2004. — 160с.

СВІТ ГРИ В ЖИТТІ ДИТИНИ



Важливість та значущість дитячої гри, її розвиваючий, навчально-виховний вплив на процес формування гармонійної успішної особистості дитини, важко переоцінити. Навіть славнозвісний учений А. Ейнштейн авторитетно стверджував, що розуміння атома — дитяча гра в порівнянні із розумінням дитячої гри. Адже, в ній розвиваються всі життєво необхідні психічні процеси — відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, мовлення, фантазія, емоційно-вольова сфера тощо. Все вище перелічене нерозривно пов'язане з фізичним та духовним розвитком дитини, з природнім дозріванням її розгалужених систем, які становлять цілісний унікальний організм. Для повноцінного становлення цього своєрідного неповторного витвору, феномену потрібно створювати відповідні умови. І саме гра є мудрим рішенням, що забезпечить оптимальний вихід з складної, відповідальної ситуації формування майбутнього підростаючих поколінь.

На жаль, не всі батьки звертають відповідну увагу на ігри своїх дітей. А тим більше, на свою особливу роль у їх організації. Набагато легше під час спонтанних дитячих ігор відпочити або зайнятись побутовими справами. Тим самим дорослі зневажають та недооцінюють можливості, внутрішній ресурс гри для розвитку задатків, здібностей, обдарованості своїх дітей, які у перспективі можуть визначити їх долю. Недарма ж гра — це своєрідний “дев'ятий вал” дитячого розвитку. В ній дитина поступово перетворюється на дорослого. *Гра* — це провідний найголовніший вид діяльності дитини до 6–7 років, який характеризується швидким переключенням уваги, фантазуванням, спонтанністю, зміною дій, розвитком мовлення та неординарністю мислення тощо.

Засвоєння соціального досвіду відбувається через взаємодію дитина — дорослий, де кожний впливає та модифікує поведінку іншого. Дитина постійно спостерігає, імітує та моделює відносини, поведінку і діяльність оточуючих її дорослих. Таке моделювання має набагато більший вплив на соціальний розвиток дитини, ніж словесні інструкції та повчання. Тому так важливим є особистий приклад батьків. Моделювання відбувається у вигляді сюжетно-рольової гри. У ній через роль дорослого, котру бере на себе дитина, відбувається засвоєння відносин між людьми. Колективна гра неможлива без спілкування дітей один з одним. Контактуючи з однолітками в процесі гри, вони прагнуть налагодити між собою ділове співробітництво й у них з'являється загальна справа під час якої діти намагаються погоджувати свої дії для досягнення загальної мети.

Розвиток спілкування, встановлення відносин, формування дружніх зв'язків з однолітками — одна з основних складових соціального розвитку дитини. Вона відчуває потребу в співробітництві, що розгортається на тлі спільної ігрової діяльності. Однак гра з розгорнутих сюжетно-рольових форм трансформується в ігри за правилами. Ігри за правилами сприяють усвідомленню дітьми своїх обов'язків, розумінню норм моралі, вимог справедливості, формуванню почуття відповідальності і т.д. Саме тому гра є школою соціальних відносин.

Однолітки суттєво впливають один на одного. Саме в умовах спілкування дитина зустрічається з необхідністю застосовувати на практиці засвоєні норми поведінки стосовно інших

людей, пристосовувати ці норми і правила до різноманітних конкретних ситуацій. У спільній діяльності дітей час від часу виникають ситуації, що вимагають узгоджених дій, прояву доброзичливого відношення до однолітків, уміння відмовитися від своїх бажань заради досягнення загальної мети. У цих ситуаціях діти не завжди знаходять потрібні способи поведінки. Нерідко між ними виникають конфлікти, коли кожний відстоює своє бажання, не зважаючи на бажання і права однолітка. Але саме в цьому віці дитина відкриває для себе ту істину, що без співпереживання іншому, без поступки іншому вона сама залишиться в програші. Саме в цих ситуаціях дитина учиться бути людиною. Беручи на себе ролі дорослих, діти знайомляться з доступними для них правилами і мотивами поведінки, якими керуються дорослі в трудовій і суспільній діяльності, у спілкуванні між собою. Дитина захоплюється грою, глибоко переживає ті почуття, що повинні випробувати зображувані персонажі, — симпатію, співчуття, повагу та ін.

В процесі встановлення ігрових та реальних відносин дитина навчається аргументувати свою позицію, відстоювати те, у що вірить. Вона може бути самостійною серед знайомих однолітків. Здатність виявляти вольові якості, регулювати свою діяльність, активно виконувати задумане, протистояти іншим у випадку впевненості у своїй правоті є самостійністю — найважливішою соціальною якістю людини.

Користь, позитивний ефект від гри підвищиться, якщо батьки будуть цілеспрямовано, систематично і усвідомлено формувати необхідні якості дитини.

Дитина у перші роки життя стрімко розвивається. У процесі розвитку дитини є наявні періоди, або “вікна”, коли вона може найкраще вчитися і вдосконалювати конкретне вміння. По закінченні цього періоду дитині стає набагато складніше, а інколи майже неможливо, вивчити те ж саме. Вдалим є приклад розвитку мовлення. Усім відомо, що дітям набагато легше, ніж дорослим, оволодіти іншою мовою.

Рівень зусиль, що їх необхідно докласти для засвоєння певних знань, умінь та навичок, напряму пов’язаний з “вікнами”. Проте, що ми знаємо про них? Коли ці “вікна” відкриваються? Які наслідки мають для дитини? Якщо дитина пропустить певне “вікно”, чи зможе вона згодом надолужити втрачені можливості? Наразі ці та багато інших питань ретельно розглядаються нейробіологами, які стверджують наступне:

Найоптимальніші періоди деяких “вікон” для розвитку: відчуття (від народження до 1 року); емоційний контроль (від народження до 2 років); візуальні навички (від народження до 2 років); соціальна адаптація (від народження до 2 років); словниковий запас (від народження до 2 років); сприймання (від народження до 3 років); математика/логіка (від 1 до 4 років); уява (від 3 до 6 років); пам’ять (молодший шкільний вік); друга мова (від народження до 10 років); музика (від 3 до 10 років).

Також, гра є надзвичайно дієвим методом розвитку органів чуття (зір, нюх, слух, дотик, смак), моторних та соціальних навичок. У грі специфічно проявляються і особистісні характеристики, властивості, темперамент, стать дитини.

Гра для дитини – природній процес, від якого діти отримують задоволення та завдяки якому пізнають світ.

Для забезпечення належних умов розвитку малюка використовуються різні види ігор, що пов’язані між собою.

Сенсорні ігри. Даний вид ігор спрямований на набуття дитиною сенсорного досвіду. Торкатися води, розглядати квітку, чути та виробляти різні звуки. Відчуття та сприймання світу приносить дитині задоволення. Ігри з водою, піском, природними матеріалами, музичними інструментами, посудом наводяться нижче.

Моторні ігри спрямовані на пізнання та оволодіння різними рухами. Розглядати ручки, повертатися, торкатися ноги, повзати і процес розвитку, і гра для малюка. Малюки можуть повторювати одні й ті самі рухи та отримувати задоволення від процесу власного руху. Пальчикові ігри, забавки з рухами, гімнастика, стрибки, повертання, плавання – лише деякі з можливих ігор з різними рухами.

Ігри для розвитку мовлення перші спроби зі звуками, складами, словами, створювання власних слів, експериментування з силою звуку, темпом, приспівування звуків та слів. Поступово малюки навчаються користуватися мовленням. Після того як перші 10-12 слів вивчено, діти починають експериментувати із словами, вигадувати свої та отримують від того радість. Діти бавляться із звуками, для них важливий сам процес, а не зміст слів. До таких ігор належать: приспівування звуків, пестування, забавки, примовляння, скоромовки, казки, історії та інше.

Рольові ігри

Малюки відтворюють світ дорослих, повторюють те, що бачили у сім'ї. Бавляться у доньки-матері, уявляють себе в різних ролях, наповнюють своїм змістом. Рольові ігри спрямовані на розвиток навичок спілкування, поведінки в різних ситуаціях, творчих здібностей. В рольових іграх діти виявляють свою волю та фантазію. Тільки що вони пливли на кораблі; вже будують дім, утворюють родини, піклуються про дітей, лікують, роблять концерт та ін.

Нижче представлені різні вити ігор для малюків, що можливо використовувати лише з батьками.

**РОЗВИТОК
ЧУТТЄВОЇ СФЕРИ ДИТИНИ:
ЗІР, СЛУХ, НЮХ, СМАК, ДОТИК**



ЗІР

Немовлята і діти, які починають ходити, обстежують світ найактивніше своїми очима, отже, нам слід забезпечити діяльність, яка стимулюватиме їх зір і відповідатиме етапу їхнього розвитку.

НЮХ

Для стимулювання чуття нюху в дітей слід запропонувати їм багате різноманіття навчального досвіду, що забезпечуватиме доступ до нових запахів. Це включатиме розвиток їхньої мови також шляхом опису запахів, які їм подобаються і не подобаються, проти яких вони не заперечують, й тих, які нагадують їм про певні випадки або місця.

СЛУХ

У ранньому дитинстві діти здатні називати звуки і знаходити їхнє відповідне джерело. Дітей можна заохочувати розвивати свої можливості слухового вміння шляхом включення звуків у повсякденну діяльність в яслах. Пам'ятайте, чим більше можливостей надають дітям чути й обстежувати різні звуки, тим впевненіше вони використовуватимуть їх у тих чи інших ситуаціях.

ДОТИК

У той час, як діти розвиваються, їм потрібно підбирати, крутити та повертати, ударяти й тягти різноманітні предмети різної текстури і з різних матеріалів. Предмети слід презентувати привабливим способом, роблячи виклик.

СМАК

Малята впродовж цього періоду життя все ще досліджують світ, використовуючи свої ротики. Запропонувавши їм різноманітні прийоми їжі та ігрові матеріали, щоби смакувати їх ротиком, ми можемо забезпечити їх багатим навчальним досвідом.

Наведемо рекомендації щодо розвитку органів чуттів дитини.

Візуальна поінформованість має велике значення для дітей. Уважно дивитися – тільки половина у розвитку навичок уважності; іншою половиною є добре слухання. Маленькі діти повинні використовувати свої очі як головне джерело отримання інформації для підтримки своєї ранньої мови, а ще через те, що їм важко зрозуміти слова, які означають предмети і людей. Зір також має вирішальне значення для підтримки фізичних умінь, таких, як ходьба, біг й тримання предметів. Наведемо приклади видів діяльності, що сприяють розвитку візуальної поінформованості.

Розвиваємо візуальну поінформованість

Прикраса для ліжка:

- Зберіть колекцію різнокольорових стрічок.

- Виріжте кільце з картону чи сплетіть з лози.
- Розвісьте стрічки на кільці.
- Розмістіть прикрасу над ліжком малюка так, щоб можна було лише розглядати, а не торкатися.
- Покажіть малюку, як можна дути на прикрасу.
- Виріжте різнокольорові фігури з картону у вигляді (пташечок, метеликів, листочків) та причіпіть їх між стрічками за допомогою ниток.
- Час від часу міняйте кольори та фігури прикрас.

Розглядаємо картини

- Зберіть колекцію репродукцій чи оригіналів серед яких: пейзажі, портрети, натюрморти, ікони, фотографії.
- Розмістіть картину біля ліжка дитини так, щоб дитина могла роздивлятися.
- Для фона можете використовувати тканину різних кольорів, та розташовуйте навколо картини чи як основу.
- Через деякий час 3–4 тижня міняйте “експозицію”.

Різнокольорові брязкальця (погремушки)

- Підберіть натуральну тканину приємних кольорів.
- Розробіть форму для брязкальця у вигляді бублика, кола, трикутника, груші.
- Виріжте 2 деталі для майбутнього брязкальця.
- Наповніть середину натуральною вовною, в яку загорніть маленький дзвоник.
- Охайно зшийте дві деталі так, щоб вовна залишалася в середині.

Для розвитку зору та візуальної поінформованості корисно спостереження за явищами природи разом із дитиною та розповідь про них, привертання уваги на деталі, кольори, опис різних предметів та явищ, а також образотворча діяльність.

Розвиваємо слух

На розвиток слуху малюка перш за все впливають звуки, що оточують його. Важливим стимулом для розвитку слуху та мовлення є голос, особливості мовлення батьків, музика, спів, звуки природи.

- Розмовляйте з малюками, коли вони прокидаються, коментуйте свої дії, зміни в режимі дня, оточенні малюка, природі. Розмовляйте з дітлахами, правильно вимовляючи слова, уникайте сюсюкань.
- Співайте для дитини колискові, дитячі, народні пісні.
- Грайте на музичному інструменті класичні та народні твори. Відомо, що саме вони є стимулом для розвитку мозку.
- Сберіть колекцію музичних інструментів для дитини: маракаси, трещітки, ксилофон, трикутник, барабани, сопілка та познайомте дитину з ними, проводьте маленькі заняття.
- Вмикайте класичну музику, твори Моцарта, Штрауса, Вивальди, Чайковського, Римського-Корсакова.
- Навчіть дитину розрізняти звуки природи: вітра, дощу, спів пташок, хруст хмизу, жужжання бджоли та ін.

- Знайомте дитину із звуками, що зустрічаються у побуті: мете метла, горить вогонь, тече вода, дзвонить телефон, працює пиломок та ін.
- Створюйте для дитини ритми, використовуючи долоні та ноги.
- Оберегайте дитину від крикливих галасливих звуків: рок-музики, телевізору.

Розвиваємо дотик

Дотик і фізична приближеність дуже важливі для немовлят і маленьких дітей. Дотик є прямою формою комунікації для малят до трьох років і дозволяє їм знати, що вони в безпеці, доглянуті своїми батьками та іншими знайомими людьми, як, наприклад, у яслах.

Старші немовлята і маленькі діти самі використовують дотик як форму комунікації та обстеження цікавих ігрових ресурсів. Вони вчаться через практичний досвід, отже, потребують середовища, достатньо безпечного, і в якому не дуже багато наказів “не доторкайся”, що робить їхнє життя нудним.

Скарбничка

- Помістіть різноманітні предмети в кошик. Вони мають бути різних форм, розмірів, кольорів та з різних матеріалів. Наприклад, Ви можете використовувати ялинові шишки (подбайте про те, щоби насіння було міцно прикріплене), дерев’яну ложку, крем’ях та клаптик хутра.
- Закрийте “скарбничку” та покладіть її на підлогу. Можна, при бажанні, накрити “скарбничку” великим куском тканини та залишити її, щоби діти знайшли й обстежили.
- Коли вони знайдуть і відкриють “скарбничку”, дозвольте їм обстежити тканину. Сядьте поруч і взаємодійте з дітьми, якщо вони запросили вас до участі поглядом.
- Покладіть декілька м’яких клаптиків поруч і куйовдить їх один за одним, а потім дозвольте дітям продовжити їхнє вивчення.
- Якщо Ви берете участь, то виберіть декілька предметів, покладіть їх поруч один до одного або один на одній.
- Це заохочуватиме дітей маніпулювати з різними предметами та сприятиме подальшому їх вивченню.

Горщики-скарбнички

- Виберіть два або три горщики/посудини великого розміру; можна використовувати горщики з квітами, корито для білизни або ванночки для немовлят.
- Наповніть їх тирсою, рисом, спагетті, піском або водою і дозвольте дітям погратися із вмістом.
- Дозвольте їм взяти ложки або міряльні ложечки, щоби наливати або насипати вміст посудин.
- Потім дозвольте дітям вибрати невеличкі предмети для того, щоби сховати їх у великих горщиках/посудинах. Рахуйте до трьох, поки діти не знайдуть їх.
- Сховайте декілька предметів самі, щоби діти знайшли їх.

Гра у приготування їжі

- Існують різні думки щодо цієї гри через втрату продуктів харчування, однак, якщо здійснювати такий вид діяльності тільки коли-не-коли, то маленькі дітки матимуть надзвичайне задоволення від цієї гри.
- Налийте у глечик трохи води. Помістіть велику тацю на підлогу і поставте на неї невелику чашу із подрібненою картоплею. Запропонуйте дітям, які починають ходити, всипати подрібненої картоплі, а потім додати води.
- Розкажіть їм, що відбувається. Запропонуйте використовувати пальчики або ложку, щоби розмішати суміш.
- Потім запропонуйте додати спагетті, боби або горох та перемішати їх.
- Приверніть увагу до різних видів текстури.

Шовкові клаптики

- Зберіть колекцію клаптиків тканин — таких, як шовк, атлас, а також ароматні серветки, гофрований папір тощо. Розріжте їх на зовсім маленькі шматочки.
- Запропонуйте дітям вивчити текстуру тканин/паперу. Згодом підкиньте декілька у повітря, щоби вони впали.
- Ляжте на спину разом із малятами і повторіть те ж саме, щоби кусочки тканини й паперу спадали каскадом на Ваше обличчя. Якщо малюки захочуть приєднатися, повторіть іще раз.
- Заохочуйте дітей кидати кусочки тканин разом із Вами.
- Ця гра сприяє вивченню дітками, як кидати й ловити предмети.

Розвиваємо точні моторні навички

Для того, щоб опанувати цей матеріал, Вам слід використати 5 моторних умінь: фізичні вміння, необхідні для координації “рука-око” та свої пальці. Ви дивитесь на журнал, берете його або робите фотокопію якоїсь статті. Ваші очі пильно розглядають сторінку, туди-сюди, а, можливо, використовуєте олівець, аби помітити той розділ, яким особливо зацікавилися. Якщо Ви зберігаєте статтю, то можете відривати сторінки із журналу і класти їх у прозору обгортку або робити фотокопію з тим, щоби віддати її в оправу.

Подумайте, що Ви будете робити. Ви настільки звикли до координування того, що бачите, а також до функцій, які виконують ваші руки й пальці, що робитимете все автоматично. Однак, немовлята і діти, які починають ходити, мають навчитися всім цим рухам по-новому, і на нас справляє враження те, що їм удається зробити, а також їхня наполегливість.

Прищипніть прищіпки

- Покладіть приблизно 30 дерев’яних прищіпок для білизни в кошик, подібний до того, що на фото.
- Покажіть дітям, що слід робити, щоби її прикріпити: затиснувши один кінець, відкриваємо інший.
- Дозвольте дітям попрактикуватися деякий час перед тим, як запропонувати їм прищипнути прищіпки по краю кошика.

- З метою полегшення гри просто скажіть дітям розмістити прищіпки по краю кошика, зачепивши іншим кінцем прищіпки, оскільки їм не доведеться докладати будь-яких зусиль.
- Зняття прищіпок також може перетворитися на забаву.
- Або ж використовуйте пластмасові кольорові прищіпки і, можливо, деякі діти створюватимуть за їх допомогою певні візерунки.

Навіщування кілець на гачки

- Знайдіть стару сітку для чашок/кухлів.
- Покладіть набір нелакованих кілець для занавісок різних розмірів у кошик.
- Передусім покажіть дітям, як вішати кільця на гачки.
- Нехай діти вільно пограються з сіткою та кільцями.
- Заохочуйте дітей струшувати кільця й починати все знову.
- Таким же чином покладіть маленькі багатоколірні стрічки для волосся, які доти не використовувалися, у кошик.
- Дозвольте дітям вільно погратися з ними перед тим, як презентувати їм металевий кухонний держак; потім заохочуйте їх, знову ж після вашого показу, натягнути стрічки на металевий кухонний держак.
- Або ж діти можуть накручувати стрічки для волосся на дерев'яний кухонний держак чи сітку для чашок.

Розвішування випраного одягу

- Заохочуйте дітей вішати одяг на вішалки, потім повісьте його на мотузку, використовуючи дитячий одяг, маленькі вішалки, раму для сушки білизни або мотузку (але не залишайте дітей без нагляду, зніміть її, щойно закінчиться гра).
- Іншого разу використовуйте прищіпки для розвішування прання.
- Нехай діти “виперуть” шкарпетки або серветочку з махрової тканини, відіжмуть їх, а потім повісять (передусім покажіть, як це робити).

За матеріалами тренінгового курсу для батьків партнерської організації NIPPA (Північна Ірландія).

Розфарбування олією

- Налийте трохи дитячої олії у мілку тацю і дозвольте дітям обстежити її текстуру.
- Заохочуйте дітей капати краплинки харчових барвників або водної фарби на дитячу олію. Можна вмочити піпетку або соломинку у якийсь колір, а потім капати в олію.
- Запропонуйте дітям зробити відбиток узору, який вони створили, обережно поклавши аркуш паперу на олію та знявши за допомогою їхнього стискування подібно щипцям.
- Нехай діти перероблять свій дизайн, “намалювавши” узори на поверхні олії своїми вказівними пальчиками.

Примітка: За будь-якою діяльністю, де застосовуються дрібні предмети, які малята можуть проковтнути, має уважно наглядати доросла людина.

За матеріалами тренінгового курсу для батьків партнерської організації NIPPA (Північна Ірландія).

Пальчикові ігри

Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращанню вимови звуків, розвитку мовлення дитини.

Дослідження М.М. Кольцової свідчать, що кожен з пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку. Розвиток рухів пальців передує появі артикуляції складів. Таким чином, мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки.

Пальчикові ігри

Перший пальчик – наш дідусь,
Другий пальчик – то бабуся,
Третій пальчик – наш татусь,
А четвертий – то матуся,
А мізинчик – наш малюк,
Він сховався тут.

(Показуємо на пальчик та кажемо: “перший пальчик...”, і продовжуємо гру, загинаючи кожен пальчик.)

Задрімав мізинчик трішки,
Безіменний — стриб у ліжко,
А середній там лежить,
Вказівний давно вже спить.
Вранці всі вони схопились враз –
В дитсадочок бігти час.

(По черзі загинаємо пальчики до долоні. Потім великим пальцем торкатися всіх інших – “будити”. Розкрити всі пальці “враз”.)

На роботу

Старший встав – не лінувався.
Вказівний за ним піднявся –
Розбудив сусід його.
Той – свого, а той свого.
Встали вчасно всі брати –
На роботу треба йти.

(Стиснути пальчики в кулачок. По черзі розгинати їх, починаючи з великого. А від слів: Встали вчасно всі...” широко розсунути пальці.)

Доброго ранку

Доброго ранку, сонце привітне!
Доброго ранку, небо блакитне!
Доброго ранку, у небі пташки!
Доброго ранку тобі і мені!

(Пальцями правої руки по черзі “вітатися” з пальцями лівої руки, поплескуючи одне до одного кінчиками).

Це робота не легка –
Витинати гопака.

(Розгинаємо пальчики, починаючи з великого. Імітуємо пальчиками танок.)

Пташенята в гнізді

Полетіла пташка-мати
Малюкам жуків шукати.
А малята не літають –
Із гніздечка виглядають.

(Всі пальці правої руки обхопити долонею. Утворити “гніздо”. Коли ворушити пальцями правої руки, створюється враження, що у “гнізді” живі пташенята.)

Квітка

Сяє сонечко привітне –
Квітка з пуп’янки розквітне.

(Пучки пальців обох рук зімкнути. Долоньки трішки круглясті, схожі на пуп’янок. Нижні частини долонь притиснути одну до одної, а пальці широко розсунути по колу і трохи вигнути. Утворюється велика квітка, що розпустилася.)

Хрущ

Я малий веселий хрущ.
Мене знає кожен куц.

Маю я красиві вуса
І нічого не боюся.

(Стиснути кулачок. Вказівний палець і мізинець розвести в різні боки (“вуса”). Ворушити вусами.)

Квіточка

Під снігом квіточка росте,
Красу на землю принесе,
Промінчик доторкнеться
І квітка посміхнеться.

(Показати руками шар сніга. Потім утворити руками квітку й торкнутися її пелюсток, показуючи “промінчик”. Далі квітка потроху розпускає пелюстки.)

Спечем хлібчик

Спечем, спечем хлібчик
Дітям на обідчик.
Найбільшому – хліб місити,
А тобі – воду носити,
А тобі – в печі палити,
А тобі – дрова рубати,
А малому – замігати.
Тільки хліба напекли – танцювати почали.

Пальчик-мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем печь топил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел,
Песни пел и плясал,
Родных братьев потешал.

Е. Железнова
Маленькая мышка
По городу бежит,
Глядит ко всем в окошки,
И пальчиком грозит:
“А кто не лёг в кроватку?
А кто не хочет спать?”
Такого непослушного
Я буду щекотать!”.

Віяло

В літню спеку віяло
Вітерцем повіяло.
З нами вітерець погрався –
І у віяло сховався.
(Зображати руками віяло. Потім пальчики
ховаються в кулачок).

*Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж уснул,
А ты братец, не шуми,
Пальчики не разбуди.*

*Е. Железнова
В домике она сидит,
Рожки высунув, молчит.
Вот улиточка ползёт,
Потихонечку вперёд.
На цветочек заползёт
Лепесточки погрызёт.
Рожки в голову тянула,
В домик спряталась, заснула*

Література: Савіна Л.П. Пальчикова гімнастика для розвитку мовлення дошкільнят: Посіб. для батьків і педагогів. — К.: Школа, 2001. — 47 с.

РОЗВИВАЄМО СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ



Діти народжуються із соціальною свідомістю. Вони мають дізнатися чимало про світ, у який вони прийшли. Однак немовлята пильно дивляться, потім дотикаються і гукають для того, щоби контактувати із важливими людьми в їх житті, перш за все із членами сім'ї. Коли малята до трьох років відвідують дитячі заклади, то їх суспільне життя розвивається разом з вами.

Від народження — 12 місяців

Соціальні навички немовлят починають розвиватися, оскільки їхній мозок готовий реагувати на людські обличчя й голоси. Вони швидко навчаються використовувати свій повний набір посмішок та лепетати свої перші розмови. Старші діти мають соціальні навички щодо гри; перевертання з боку на бік та захоплення грою “ку-ку”. Незабаром вони ініціюють знайомі ігри, як, наприклад: кинуть щось та запрошують Вас до участі гуканням або, вказуючи пальчиком на предмет. Вам не слід “стимулювати немовля” до такої поведінки; просто реагуйте на їхні спроби, будьте великодушними, уважними й ніжними.

Діти застосовують дуже особистий підхід до соціальної взаємодії — вони не утворюють групи. Їх цікавить один дорослий або одна дитина одночасно; вони хочуть спілкуватися і привертають цілковиту увагу, щоб мати можливість погратися. Немовлятам подобається товариство знайомих дорослих, проте вони однаково зацікавлені в контактах з іншими дітьми, дивлячись на них або доторкаючись. Немовлята встановлюють соціальні взаємини із старшими рідними братами або сестрами та із знайомими дітками, з якими не мають родинних зв'язків, а знайомляться в дитячих закладах.

1–2 роки

Соціальні навички дітей, котрі починають ходити, підтримуються їх підвищеною мобільністю та фізичною вправністю/спритністю. Вони прагнуть до соціальних ігор, роблячи гримаси перед дзеркалом, надягаючи та знімаючи капелюшки або наслідуючи дії чи звуки один одного. Такі малята виявляють виразну соціальну свідомість, коли вони розуміють, що можуть розсмішити дорослих або дітей, забавно ходячи чи удаючи, що ось-ось упадуть.

Емоційно захищені діти, які починають ходити, демонструють початкову стадію про-соціальної поведінки. Вони усвідомлюють базові емоційні потреби інших й охочі до спрямування їхньої уваги на інших дітей, яких щось непокоїть. Інколи вони можуть самі втішити та заспокоїти цих дітей. Доки очікування дорослих залишаються реалістичними, спостерігається зважання на інших, однак, звичайно, у манері дволітньої дитини.

Чекати для малят такого віку дуже важко, як і дозволити комусь іншому заборонити те, що дуже хочеться. Найкращий спосіб допомоги — запропонувати велику кількість ігрових ресурсів, приклади яких наведені в цій серії, а не іграшки, з якими може гратися тільки одна дитина одночасно.

2–3 роки

Безпечні дволітні діти бажають допомагати в домі або яслах. Ви підтримуєте їхні соціальні навички, коли цінуєте повсякденне клопотання, і вдячні дітям, якщо вони активно допома-

гають. Маленькі діти також, інколи, допомагають один одному. Вони виявляють соціальні навички тим, що знаходять друзів, якщо є така можливість, в їх буденному житті.

Діти вчаться охоче ділитися з іншими, якщо дорослі сприяють цьому. Наприклад, краще запропонувати багато простих дитячих кубиків, ніж різні конструктори, жоден з яких не містить багато деталей. І велика колекція капелюшків, сумок та кольорових шарфів підтримуватимуть колективну гру краще, ніж небагато предметів одягу.

Діти у знайомому середовищі з люблячими дорослими, які сидять поруч з ними, часто мають задоволення від співу у маленькій групі. Не слід сидіти колом або розповідати казки/пригоди у великій групі, оскільки дітям не подобається довго чекати; до того ж їхня особиста задіяність невелика. Однак діти зазнають втіхи від дуже маленьких груп, де можна щебетати, розповідати оповідання/пригоди, роздивлятися книжку або гратися з ляльками.

Причини для хвилювання

Коли дітям виповнюється три роки, як правило, їхня соціальна свідомість вже розвинена; і вони бажають соціально спілкуватися та мають задоволення від гри, включаючи втіху від уявлених ігор. Слід хвилюватися, якщо діти, за якими ви доглядаєте, поведуться по-іншому. Може існувати багато причин, з яких вони можуть робити зусилля з тим, щоби здобути соціальні навички: недостатній соціальний досвід, сімейні стреси або фізичні/розумові вади, як, наприклад, аутизм.

Діяльність щодо розвитку соціальних навичок

Ведмедик приходить на обід

- Запропонуйте дітям подивитися разом з вами на картинки із сервірованими столами.
- Приверніть увагу до різних предметів, які використовуються для того, щоби стіл мав привабливий і цікавий вигляд.
- Скажіть дітям, що ви запросили свого ведмедика на обід, і що хочете здивувати його гарною сервіровкою столу.
- Залиште скатертину, килимок, серветки, підсвічник тощо (дивися фото) там, де діти можуть знайти їх.
- Попросіть дітей допомогти вам зібрати потрібні предмети. Коли вони знайдуть кожний предмет, називайте його і кладіть у кошик, щоби взяти із собою для сервіровки столу.
- Коли діти знайдуть усі предмети, запропонуйте їм накрити на стіл.
- Запропонуйте їм свою допомогу, щоби покласти скатертину на стіл, але дозволяйте розставляти предмети там, де вони хочуть.

Зателефонуй мені

- Сядьте навпроти дитини і поставте телефон перед собою.
- Зніміть трубку і наберіть номер; зробіть так, щоби телефон задзвенів; заохочте дитину підняти трубку.
- Ставте короткі запитання з тим, щоби стимулювати відповідь. Згодом скажіть “до побачення” і покладіть трубку.
- Запропонуйте йому/їй зателефонувати вам, покажіть й поясніть, як це робити.
- Перегорніть сторінки телефонного довідника разом або приверніть увагу до ілюстрацій у “Жовтих сторінках”.

Покупка фруктів

- Покладіть якомога більше справжніх, пластмасових і матер'яних фруктів на довгому столі.
- Запропонуйте дітям кошик або маленький дитячий візок з тим, щоби вони пішли за покупками.
- Запропонуйте їм вибрати фрукти, заохочуйте називати їх або назвіть самі, коли вони виберуть фрукт. Нехай дітки покладуть вибрані фрукти в свої кошики та повернуться на місце гри з метою обстеження своїх фруктів, доторкаючись до них, нюхаючи, а потім смакуючи.
- Розширте діяльність, зробивши фруктовий салат.

Для чого щітка?

- Зберіть колекцію щіток та покладіть їх на великому куску тканини. Сховайте щітки, загорнувши їх по кожному боку тканини, а потім запропонуйте дітям знайти, що сховано.
- Нехай вони обслідують щітки; спостерігайте, як вони використовують їх, а потім візьміть кожену щітку і покажіть, як її слід використовувати (по-справжньому не чистіть зуби й не розчісуйте волосся).
- Заохочуйте дітей називати, для яких цілей використовується кожна щітка, за допомогою слів або жестів.
- Співайте “Ось як ми розчісуємо своє волосся, чистимо зуби тощо”, в залежності від вибраної щітки.

При проведенні гри батькам слід дотримуватись наступних порад:

- Будьте поруч з немовлятами; їм необхідно мати змогу зосереджуватися на вашому обличчі і відчувати себе вдома завдяки вашій посмішці.
- Приєднуйтеся поглядом до всього, що привертає увагу немовлят й дітей, які починають ходити. Інколи кажуть: “Подивися на те!”, однак, виявляйте якомога частіше інтерес до того, на що вони дивляться.
- Допомагайте дітям до трьох років дивитися на щось. Вони потребують цікавого середовища, але не надто заставленого.
- Забезпечте регулярні прогулянки з дитиною. Це допоможе маленьким дітям чекати на щось, бачити й згадувати. Досвід також дозволяє їм практикуватися в розгляданні предметів на близькій, середній й далекій відстані.
- Насолоджуйтеся грою “Знайди...” із дітьми, які вже ходять впевненіше, і дволітніми. Допомагайте їм роздивлятися, пильно вивчати і знаходити ілюстрації в книжках, плакатах, під час гри у схованки з іграшками і частинами власного тіла.
- Реагуйте, якщо поведінка немовлят і дітей, які починають ходити, дуже відрізняється від того, що описано в цій статті. Інколи вам слід тільки стимулювати розвиток умінь немовляти роздивлятися щось; і тоді все буде гаразд. Однак деякі діти можуть, якоюсь мірою, зазнати візуальної втрати; і ваше піклування може привернути своєчасну увагу кожного до такої ситуації.

За матеріалами тренінгового курсу для батьків партнерської організації NIPPA (Північна Ірландія).

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ДИТЯЧІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ МАЛЮКА



Забавлянки, або утішки, потішки, чукалки — коротесенькі пісеньки чи віршики гумористично-жартівливого змісту, що супроводжуються відповідними рухами, активізують єдність слова та моторики дитини, розвивають мовлення дитини. Незважаючи на свою простоту, забавлянки сприяють жвавому спілкуванню з довкіллям, формують відчуття прекрасного. Забавлянки — напрочуд вдала й доцільна форма спілкування дорослих з дитиною, що сприяє гармонійному розвитку. Це спілкування викликає в маляти почуття фізичного комфорту, радість, активізує сприйняття різноманітних зовнішніх подразників

Забавлянка спонукає дитину до активної дії, будить позитивні емоції, сприяє фізичному розвитку дитини, розвиває мову та інтелект, формує моральні цінності, привчає до охайності й дисципліни.

В народних іграх зустрічаємо хороводи, ігри-танці. Хоро, хорос — коло, що нагадує сонячний диск, є символом гармонії. Хороводи присвячували порам року, святам, важливим подіям у житті народу. Наведемо приклади таких ігор.

ЗАБАВЛЯНКИ

ЗАБАВЛЯНКИ

Гойда, гойда, гойдала,
Де кобила, там лоша,
А кобилка в лісі, а лошадка – в стрісі.

Чуки, чуки, чуки, чук.
Наловив дід щук,
А бабуся плотву – годувати дівчору,
А бабуся карасиків – годувати Тарасиків.
А бабуся окуньків – годувати молодців.

Кую, кую ніжку,
Поїдем в доріжку,
Будем коня напувати,
Будем в баби ночувати.

Куй, куй, чобіток,
Подай баба, молоток.
Не подаси молотка,
Не підкую чобітка,
Молоток срібленький,
Чобіток золотенький.

Гоп-чук, чук-чук-чук,
Кращий хлопчик, дівчур:
І волики напасе,
І водички принесе.

Чуки-рики, півники, гайда,
Була собі дівчина-найда.
І хліб пекла, і часник товкла,
І сорочки латала,
І на хлопців моргала.
Ось така вона була.

Очі дівчинки манісінькі,
Яка ж бо ти гарнісінька:
За косою барвіночок
Ще й рука білісінька.

Кує коваль бричку, заглядає в пічку:
Чи є борщ, чи є каша?
Чи є в борщі кусок м'яса?
Ішла киця по водицю та й упала у криницю.
Пішов котик рятувати, став за хвостик витягати.

Ладунки, ладусі!
А де були?
У бабусі.
Що їли?
Кашку,
А що пили?
Бражку.

А що на закуску?
Хліб та капустку.

Сорока-ворона. Діткам кашку варила.
На припічку сиділа. Підіть, дітки, по водицю!
І цьому дам, і цьому дам,
А цьому не дам:

Він дрів не рубав,
В хату не носив, печі не топив,
Води не носив, діжі не місив,
Каші не варив, хліба не ліпив,
В піч сажав, кашу доїдав.

Їде, де пан, пан
На конику сам, сам,
А за паном хлоп, хлоп,
На конику скок, скок.

Народні ігри: бавимось разом

Десь тут була Подоляночка,
Десь тут була молодесенька,
Тут вона сіла, тут вона впала, до землі припала,
Сім літ не вмивалась, бо води не мала...
Устань, устань Подоляночко,
Умий личко, як ту скляночку,
Візьмися у боки та поскачи трохи...
Попливи до Дунаю, бери дівку з краю.

Ой, цить, кицю, будь весела,
Та поїдемо на села,
Та купимо трана-рана,
А в барана спина драна,
А в корови круті роги,
А в Наталі чорні брови.

Танцювала риба з раком,
А петрушка з пастернаком,
А цибулька з часником,
А дівчина з козаком.
А цибулька дивується,
Що так гарно танцюється.

Послухайте, люди,
Довга байка буде!
Був собі горобець,
Бабі збив новий горнець.
Прилетіла горобчиха,
Питається баби стиха:
А хто збив Вам горнець?
Баба каже: "Горобець!"
Підіб'ю йому крильця!
Чи казати знов з кінця?
Як казати, то казати:
Був собі горобець...
Городили зайчика
Тинком, льонком,
Та нікуди зайчику
Та не вискочити,
Та нікуди зайчику
Та не виплигнути.
А в нас ворота
Позамикані,
Жовтим піском
Позасипані.

А ми просо сіяли

А ми просо сіяли, сіяли,
Ой дід ладо, сіяли, сіяли.
А ми просо витопчем, витопчем,
Ой дід ладо, витопчем, витопчем.
Ой чи же вам витоптать, витоптать?
Ой дід ладо витоптать, витоптать?
А ми коней випустим, випустим,
Ой дід ладо випустим, випустим.
А ми коней виловим, виловим,
Ой дід ладо виловим, виловим.

Зайчику, зайчику,
Ти мій братчику,
Не ходи, не топчи
По городчику.
Бо моя рутка,
Як баламутка,
Мо моя м'ятка,
Як пані матка.
Зайчичок, зайчичок прибігає,
Рученьку, ніженьку піднімає;
Чим бито, не бито,
Ноженьку пробито.
З калинового лугу,
Вибирай собі другу.

Ой у полі жито: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє,
Коли б такі ніжки мала,
То я б ними чеберяла,
Як той зайчик. (Двічі)
Ой, у полі просо: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє;
Коли б такі ніжки мала, то я б ними чеберяла,
Як той зайчик.
Ой, у полі гречка: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє...

Там на горі мак

Там на горі мак, мак!
Роди, Боже так, так!
Маки, маки, маківочки,
Посходімось до купочки.

Соловієчку, пташку, пташку!
Та чи був ти в нашім садку?
Та чи бачив ти, як мак сіють?
Ой, так сіють мак! (Двічі)

Соловієчку, пташку, пташку!
Та чи був же ти в нашім садку?
Та чи бачив ти, як мак росте?
Ой, так росте мак! (Двічі)

Соловієчку, пташку, пташку!
Та чи був ти в нашім садку?
Та чи бачив ти, як мак полють?
Ой так, полють мак! (Двічі)

Соловієчку, пташку, пташку!
Та чи був ти в нашім садку?
Та чи бачив ти, як мак цвіте?
Ой, так цвіте мак! (Двічі))

Соловієчку, пташку, пташку!
Та чи був ти в нашім садку?
Та чи бачив ти, як мак ломлять?
Ой, так ломлять мак! (Двічі)

Соловієчку, пташку, пташку!
Та чи був ти в нашім садку?
Та чи бачив та, як мак їдять?
Ой, так їдять мак! (2 рази)
Там на горі мак, мак !
Роди Боже так, так!
Маки, маки маківочки,
Золотії голівочки.

РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДИТИНИ



Як загальновідомо, ніщо так швидко не зближує та не об'єднує людей як спільні інтереси під час спільної діяльності. У ній люди краще пізнають себе та якості і властивості своєї особистості й оточуючих. Інколи, навіть, сама людина і не знає на що вона здатна (у позитиві звичайно). У спільній діяльності проявляються приховані задатки, розвиваються здібності, розкривається творчий потенціал, внутрішній ресурс особистості. Адже, діяльність є зовнішнім виявом внутрішньої сутності людини. Важливість співпраці дітей з дорослими та включення в даний процес гри з пластичними матеріалами для дітей від народження до 7 років є переконливою.

Узагальнюючи раніше розглянутий матеріал, потрібно наголосити, що дитина потребує не тільки доброзичливого, щирого, емпатійного спілкування, а й цікавої спільної творчої діяльності. Такою діяльністю є гра з пластичними матеріалами. Під час даної гри, що буде детально розглянута далі, активно працюють руки, окомір, які на пряму пов'язані з розвитком пізнавальних процесів, інтелектуальної сфери, мовлення, емоційно-вольової сфери тощо.

Дорослі визначальним чином впливають на процес діяльності своїх дітей. Тому батькам та вихователям рекомендовано:

- Створювати невимушену атмосферу.
- Приділяти час дитині.
- Розвивати близькі й задушевні взаємини з дітьми (чутливість і чуйність).
- Передбачати час на вивчення предметів.
- Виявляти інтерес, дивитися в очі, займатися з дітьми, мотивувати.
- Виявляти прихильність, обіймати, розмовляти відповідним тоном.
- Слідувати інтересам дітей.
- Шукати різноманітні ресурси, щоб забезпечити повторення, встановлення зв'язків/асоціацій та збудження.
- Усвідомлювати наслідки для здоров'я та безпеки (будьте обачні щодо використання маленьких предметів, наглядайте безупинно).

Дослідження і практика багатьох країн підтвердили, що певні типи або стилі поведінки викладача, дорослого, батьків пов'язані зі зростаючим прагненням учнів, дітей до навчання, творчості (Аспей, 1979; Роджерс, 1983). Вони також показали, що успішне навчання, діяльність значною мірою, залежить від певних додаткових особливих якостей дорослих. Всі способи втручання дорослих у процес діяльності є вирішальним фактором щодо якості навчання, виховання, розвитку яке дитина пізнає з досвіду.

Ця шкала походить від праці Карла Роджерса, який припускав, що:

“студенти (як діти) вивчають більше й поводять себе краще, коли вони відчують високий рівень розуміння, уваги і щирості, ніж навпаки”. Роджерс визначив низку якостей, що сприяють навчанню, діяльності:

1. Реальність або щирість: коли викладач (дорослий) природний і неудаваний.
2. Висока оцінка, прийняття й довіра, коли викладач (дорослий) цінить, довіряє і приймає/визнає того, хто вчиться, як особу з її власними правами.
3. Співпереживане розуміння, коли викладач (дорослий) розуміє душею дії того, хто вчиться.

Не менш чутливими є:

I. ЧУТЛИВІСТЬ — мається на увазі чутливість дорослого щодо почуттів та емоціонального благополуччя дитини, що включає елементи щирості, співпереживання, чуйності й прихильності. Окрім того **ЧУТЛИВІСТЬ** — це :

- потреба дитини щодо поваги: дати дитині відчувати, що її цінують, ставляться до неї так, як до всіх інших;
- потреба дитини щодо уважності: слухати дитину, визнавати її потребу стосовно уваги;
- потреба дитини щодо безпеки: визнання й реагування на небезпечність та невизначеність стосовно дитини;
- потреба дитини щодо прихильності: реагувати на дитину з теплотою і піклуванням;
- потреба дитини щодо вихваляння й підбадьорення: хвалити дитину та підтримувати її.

II. СТИМУЛЯЦІЯ — метод втручання дорослого у процес навчання та зміст такого втручання. Окрім того, **СТИМУЛЯЦІЯ** це —

- впровадження або запропонування діяльності;
- надання інформації;
- втручання в поточну діяльність з метою стимулювання дій, міркування або комунікації.

III. АВТОНОМНІСТЬ — ступінь свободи, яку дорослий дає дитині щодо експериментування, винесення рішень, вибору діяльності та висловлювання ідей, а також методи розв’язання суперечок дорослим, правила та питання щодо поведінки. Окрім того, **АВТОНОМНІСТЬ** — це ступінь свободи, яку дорослий дає дитині щодо експериментування, винесення рішень, вибору діяльності й висловлювання ідей, а також методи розв’язання суперечок з дорослим, правила та питання щодо поведінки.

За матеріалами тренінгового курсу для батьків партнерської організації NIPPA (Північна Ірландія).

Активна практична діяльність дитини та дорослого, маніпулювання з пластичними матеріалами для вивчення їх властивостей, передбачає контакт з тістом, воском, піском, водою, мушлями та камінцями. Дитині потрібно поставити запитання — “Що можна зробити з цим матеріалом? Як можна ним гратися? Яке твоє відчуття від дотику до пластичних матеріалів? Які переживання, думки виникали у тебе під час взаємодії з тістом, воском, піском тощо?” Проілюструй, будь-ласка, конкретними діями. Обов’язкова умова — поступове послідовне використання всіх раніше перелічених матеріалів. У цій ситуації дорослі —

- підкресліть, що вельми корисно і важливо дозволяти дітям експериментувати з тістом, не використовуючи при цьому ніякого обладнання;
- дайте відповідну пораду щодо контролю за заняттями, як уникнути великого безладу;
- змодельуйте ситуацію для відпрацювання навичок позитивного спілкування, наприклад, поставте доступні запитання — **ЯК, ХТО, КОЛИ, ДЕ**; Поставте також запитання, що змушують думати, вирішувати проблеми, тощо.

Для підвищення ефективності спільної діяльності з дитиною та розвитку творчих здібностей бажано користуватися наступними рекомендаціями щодо взаємодії з такими пластичними матеріалами, як пісок, вода, тісто.

ПІСОК

Дітям подобається грати з піском. Вони дізнаються, що той являє собою на дотик і як з нього будувати. Для збереження піску можна використовувати миску, коробку, старий надувний басейн або кусок поліетилену.

Які предмети можна використовувати, коли граєш з піском

Кусок поліетилену, миску, дитячу ванночку, надувний басейн, відро, склянки з-під йогурту, різноманітні формочки, горшки для квітів, ложки, лопатки, совочки, сито, лійку, воду, гальку (камінці), мушлю, сірникові коробки і гілки.

Які слова рекомендується використовувати:

Лити, перекидати, хлопати, копати, скребти, будувати, збивати, форма, палац із піску, пісочний пиріг, обвалюватися, руйнуватися, твердий, м'який, вільний, сипати, заповнювати, повний, порожній, великий, маленький, більше, менше, вологий, сухий, куча, тунель,нора, печера, дупло (діра), яма, курган, пагорбок, гора, стіна, арка, башта.

Що можна робити:

- Робити різноманітні формочки із мокрого піску.
- Сипати і пересипати сухий пісок.
- Пересипати пісок з однієї посудини в іншу.
- Будувати палаци і пироги з піску.
- Спостерігати, як сухий пісок просипається крізь пальці, якщо його сильно зжати.
- Дізнатись, скільки необхідно висипати склянок з-під йогурту з піском, щоб наповнити відро.
- Відчутти різницю на дотик між мокрим і сухим піском.
- Зробити паперові прапорці на зубочистках і ввіткнути їх у пісочний палац.
- Зробити дорогу для машинок.
- Використовувати сірникові коробки для іграшкових будинків, а каміння і гілки для саду.
- Ходить босими ногами по піску. Це дуже приємне відчуття.
- Якщо це можливо, прогулятися з дитиною берегом моря.
- Знайти мушлю і гальку, котрі можна взяти додому і використовувати у грі.
- Малювати на мокрому піску пальцями або паличкою.

За матеріалами тренінгового курсу для батьків партнерської організації NIPPA (Північна Ірландія).

ВОДА

Дітям зазвичай дуже подобається грати з водою. Під час купання і миття посуду є чудова нагода показати своїй дитині різні речі, які можна робити з водою. Ви можете дати дитині велику миску з теплою водою для гри. Поставте її на підлогу у ванній кімнаті, а влітку винесіть на вулицю. Будьте готові до бризок і калюж. Але ніколи не залишайте дитину без догляду, коли вона грає з водою.

Які предмети можна використовувати, коли граєш з водою

Непроникний для води фартух, килим для ванної кімнати, поліетиленову плівку, ванну, дитячу ванночку, раковину, відро, миску для миття посуду, мочалку, ганчірочку для миття посуду та йоржик, пластикові чашки, глечики, порожні пластикові посудини (наприклад: з-під рідкого мила, рідина для миття посуду, йогурту), сито, друшляк, соломинки, пробки, пластикові тубики, лід, гумові рукавички.

Які слова рекомендується використовувати

Мокрий, сухий, повний, порожній, наполовину наповнений, лити, просочуватися, капати, мрячити, струмитися, струм, течія, текти тонким струмком, плавати по поверхні, тонути, промокати, протікати, бризкати, потік, розливатися, розплескуватися, переливатися, затоплять, бульби, піна, бурлить, полоскати, плавати, гребти.

Що можна робити

- Допомогати мити посуд, машину, прати і вивішувати білизну, прати одяг ляльок, мити лялькам волосся і купати їх, поливати сад.
- Спостерігати за тим, які речі тримаються на воді, а які тонуть.
- Спостерігати, які речі промокають, а які ні.
- Наливати воду в посудини різного об'єму.
- Розбризкувати воду (за допомогою шприца або спринцівки).
- Пускати бульби через соломинку.
- Робити брижі та хвилі на воді.
- Спостерігати за тим, як вода стікає через дренаж.
- Розмальовувати воду, використовуючи харчові фарби.
- Грати зі шлангом.
- Організувати подорож до моря.
- Навіть малюк може навчитися плавати. Дізнайтесь, чи є в басейні поруч вас заняття і спеціальні групи для матерів і дітей.

Ігри з пластичними матеріалами сприяють: вивченню кількості; математичної мови; обсягу; форми тощо.

За матеріалами тренінгового курсу для батьків партнерської організації NIPPA (Північна Ірландія).

Ігри з природними матеріалами

МУШЛІ І КАМІНЦІ

Діти зазвичай люблять збирати природні предмети (матеріали): такі, як мушлі та різнокольорові камінці. Зазвичай їх привозять додому з побережжя моря, річки або озера. Їх можна зберігати у коробці або жерстяній банці. Можна також розсортиувати, порахувати або скласти з них узор. Вам слід підтримати цікавість малюка, пояснивши, що одержати більше інформації про його колекції можна з книг, узятих у бібліотеці, або, відвідавши музей.

Які предмети можна використовувати

Поліетиленовий пакет, коробку або жерстяну банку, дитячі книги про морське узбережжя, скелі та мінерали, блюдце або посуд з водою, неглибоку тарілку, гілки і мох.

Які слова рекомендується використовувати

Скеля, камінь, галька, кристал, круглий, овальний, гладкий, нерівний, твердий, розсипчастий, рожевий, білий, сірий, крапчастий, шифер, глина, мармур, пісок, вугілля, сіль, крейда, мушля, слимак, молюск, мідія, краб, клешня, блискучий, померклий, мокрий, сухий, мерехтливий, перламутровий, збирати, колекція, вид, прибирати.

Що можна робити

- Вийти і пошукати камінці та мушлі на узбережжі.
- Показати дитині мушлі з живими організмами всередині та пояснити, що їх не можна брати через те, що без води вони загинуть.
- Покласти сухі камінці на блюдце з водою і подивитись, як вони змінюють колір.
- Подивитись, які камінці м'які й розсипчасті, а які тверді й міцні.
- Розложіть камінці й мушлі за розміром, кольором, формою і порахуйте їх.
- Спостерігайте за маленькими істотами, котрі живуть під камінцями.
- Вугілля, сіль, крейда — теж скелі (порода), поясніть, як їх використовують люди.
- Відвідайте виставку камінців і мушель у місцевому музеї, а також виставку коштовного каміння, щоб дитина змогла зрозуміти, як багато різного виду каміння існує у природі.

За матеріалами тренінгового курсу для батьків партнерської організації NIPPA (Північна Ірландія).

ТІСТО

Дітям подобається надавати тістові різної форми, розтягати, лупцювати його, розривати на шматки і знову змішувати їх в одне ціле. Вони також люблять прикрашати тісто іншими предметами.

Що можна використовувати

Поліетиленовий пакет, форми для вирізання тіста, гудзики, сірники, металеві пробки від пляшок, насіння гарбуза, гвоздики (треба бути уважним і постійно слідкувати за дітьми, які бавляться маленькими предметами).

Які слова рекомендується використовувати

Борошно, тісто, м'який, рідкий, щільний, гнучкий, вогке, тягнути, рвати, ліпити, прикрашати, місити, розмальовувати.

Що можна робити

- Місити тісто.
- Допомогти ліпити різні геометричні форми, формувати з них фігури.
- Відтворювати життєві ситуації щодо приготування їжі.
- Подивитись, як різні предмети проникають у тісто, як вони там утримуються.
- Викладати малюнки з різних інших предметів на тісті.
- Розмальовувати тісто фарбами.
- Готувати подарунки родичам.

За матеріалами тренінгового курсу для батьків партнерської організації NIPPA (Північна Ірландія).

СПІЛКУВАННЯ У СІМ'Ї



Спілкування, за словами класика, це найвитонченіша розкіш, яку може дозволити собі людина. В переважній більшості випадків ми не звертаємо особливої уваги на цінність того, що маємо поки його не втратимо. (Так, наприклад, батьки підлітків часто жаліються на небажання їх доросліючих дітей спілкуватись з ними, розповідати про свої справи, вітчужденість, закритість молодшого покоління). Щоб такого не відбувалось і батьки не переживали глибокі болючі негативні почуття покинутості, потрібно своєчасно інтуїтивно “чути між слів і читати між рядків по контексту” прислухаючись до своїх почуттів. Адже, слова інколи оманливі. Говорити можна одне, а думати — інше. За древніми легендами слова спеціально придумали боги, щоб приховувати свої думки. Тому, що раніше вони володіли телепатією. А час від часу їх відвідували такі страшні небезпечні думки, що ставало моторошно навіть богам, не те що простим людям. З тих пір уже і смертні почали використовувати хитрощі та маніпуляції пов'язані з використанням мовлення.

У наш час люди переважно контактують за допомогою слів, інтонації. При спілкуванні відбувається не тільки обмін інформацією, а і взаємооцінка, взаємовплив, формування світогляду, переконань, поглядів, характеру, інтелекту. Відбувається остаточне оформлення різних видів діяльності тощо. Саме мова як прояв другої сигнальної системи за Павловим, є тим унікальним вінцем у творінні людини — істоти розумної, і вирізняє її з живого світу.

Також наявний і не менш важливий невербальний комунікативний обмін за допомогою міміки, жестів, положення тіла, погляду. Дорослому у своїй виховній діяльності бажано це обов'язково враховувати. Головне для нього — правильно зрозуміти, що хотіла сказати дитина. Батькам бажано вміти подивитись на явище, процес, проблему “очима дитини”. Тоді багатьох суперечок і конфліктів не відбулося б.

Отож, спілкування — процес обміну інформацією за допомогою вербальних та невербальних засобів. Вербальні засоби це, зокрема, мова, голос, тембр, ритм, інтонація. Невербальні засоби — вираз очей, погляд, міміка, жести, поза, постава. Кожна людина демонструє (в залежності від національності, рівня культури, звичаїв тощо) різне поєднання, співвідношення вербальних та невербальних засобів. В основному дана поведінка закладається батьками в сім'ї. З цього приводу у багатьох батьків закономірно виникає запитання: “Коли ж саме починати спілкування з дитиною?”. І більшість з них дуже дивуються, коли отримують відповідь: “Розмовляти з малюком потрібно ще задовго до його народження”. Починаючи з перших місяців вагітності батькам бажано час від часу спілкуватися з дитиною. А далі все інтенсивніше й інтенсивніше. Батьки можуть розказувати дитині про те яка вона фізично здорова; яке немовля зовні; які особистісні якості воно матиме і т. п. Наприклад, “Моя дитина здорова, кріпка, бадьора, кмітлива. Вона швидко росте і гармонійно розвивається тощо”. Потрібні слова найкраще підкаже любляче материнське чи батьківське серце. При таких висловлюваннях бажано мати видозмінений тактильний контакт з дитиною, який проявляється у погладжуванні мамою чи татом животику у якому росте і чекає на народження майбутній

малюк. Це своєрідний аутотренінг для батьків. Він несе позитивний заряд, програму розвитку, яка спрямовує його у потрібному конструктивному напрямі. Адже, наші думки, а звідси, і слова — матеріальні. Вони поступово реалізуються або ні в залежності від ясності, чіткості, зрозумілості образу того, що саме хоче людина, її сили бажання, прагнення та відповідної дії, вчинків. Тому бажано ввечері та зранку батькам читати дитячі віршики (читати може, наприклад, батько для того, щоб малюк знав і впізнавав його голос і таким чином уже встановлювався з ним такий необхідний контакт, завдяки якому з чоловіка поступово формується свідомий відповідальний чуйний батько). Адже, з народженням дитини у матері “проси-нається материнський інстинкт”(чого не можна сказати про чоловіків), який більшою мірою обумовлений фізіологією жіночого організму. Мати з першого ж погляду безумовно любить свою дитину, переживає до неї дуже глибокі сильні теплі почуття. Матір сприймає дитину такою як вона є — з усіма перевагами та недоліками і не прагне “переробити” її. Вона просто любить малюка. Батьківська ж любов частіше обумовлена певними якостями дитини. У даному випадку потрібно зазначити, що любов матері та батька часто різняться за своєю природою. Материнська свідомість говорить: “Не існує такого дитячого вчинку, який би міг позбавити малюка моєї любові, і мого бажання, щоб він жив і був щасливий”. Батьківська свідомість твердить: “Якщо дитина щось вчинила або не виправдала очікувань, то вона не може уникнути наслідків свого вчинку, і, якщо вона хоче, щоб я любив її, повинна виправити свою поведінку”.

Повертаючись до рекомендацій стосовно спілкування з дитиною, бажано зазначити, що мама може слухати мелодійні колискові, дитячі пісеньки, класичні музичні твори т. п. Їй потрібно якомога більше часу проводити на природі, свіжому повітрі для того, щоб не тільки їм дихати, а й спостерігати, милуватись прекрасними краєвидами. Адже, дитина дивиться на світ материнськими очима. Тому жінка повинна бути спокійною, розважливою, позитивно оптимістично налаштованою і притримуватись відповідної поведінки. Цей стан автоматично передається і дитині.

Визначимо специфічні риси своєї комунікативної поведінки. Чи можемо ми бути взірцем нашим дітям для наслідування? Чи не програмуємо ми їх власним прикладом поведінки на проблеми у взаєморозумінні? Щоб їх уникнути бажано спочатку вміти слухати. Як зазначають провідні фахівці з розвитку дитини раннього віку авторитетної організації “NIPPA”, слухати дитину не так просто як здається. Під час цього процесу бажано прислухатися до: мови, вибіркового слів і висловів, тону, тембру голосу, темпу мовлення (у розмові дорослим бажано уникати неправильного вживання зворотів, слів-паразитів, неправильного наголошення), мовчання, звертаючи увагу на обличчя, тіло, поставу, одяг.

Коли дитину дійсно слухають, то це вже великий здобуток для неї і цінність, тому що вона може: озвучити або прояснити свої думки, дати волю емоціям, отримати підтримку та підтвердження того, що вона цінна як особистість.

Позитивне ставлення під час слухання може виражатися вербальним (“так”, “Я розумію”, “Я чую, що ти говориш...”) і невербальним способами (кивок головою, вираз обличчя, очей, положення тіла і т. ін.).

Проявом неуважного слухання є метушливі рухи, постукування пальцями, швидка мова, очі, що “бігають”, ворожий погляд. Уважне слухання — свого роду порядок, дисципліна. Це активний процес спілкування. Під час такого слухання доводиться протистояти різного роду відволікаючим моментам і зосередити свою увагу на тому, хто говорить. Активний слухач взаємодіє з тим, хто говорить при цьому розвивається значимість розмови і досягається взаєморозуміння.

Також, бажано у розмові дозволяти тому, хто говорить, брати на себе роль ведучого. Емпатія у даному випадку набагато важливіша за симпатію. *Емпатія* — бачення світу очима іншої людини. *Симпатія* — коли одна людина відчуває те саме, що й інша.

Якщо дитина загнана у безвихідь або починає говорити одне й те саме, можна запропонувати їй запитання, котрі допоможуть вийти із цієї ситуації, прислухатися до своїх почуттів (наприклад: “Що ти відчуваєш після того, як на тебе накричали?”). Щоб досягти розуміння суті проблеми, може знадобитися час.

У цьому процесі дорослим бажано уникати поспішних рішень доти, доки не з’ясовано суть проблеми. Інколи батьківська особиста невитриманість може стати причиною швидкої відповіді.

Так само важливими є й наступні рекомендації спеціалістів: 1.) Будьте готові до того, щоб взагалі утриматися від прийняття рішення. 2.) Виховуйте в собі витримку і терпіння стосовно інших людей. 3.) Не думайте, що рішення, прийняті Вами, будуть важливіші для слухача, хоча особистий приклад може інколи принести велику користь. 4.) Не переривайте мовчання. У людей, котрі стурбовані чимось, процес мислення повільніший, тому їм просто необхідні довгі мовчазні паузи. Навчіться розуміти мовчання так само, як і мову. Це стосується і плачу.

Саме ефективне слухання під час спілкування є тією чарівною паличкою, тим досконалим інструментом, завдяки якому спірна, негативно забарвлена, проблемна ситуація перетворюється на можливість особистісного зростання, прогресу. Потрібно тільки оволодіти прийомами діалогічного спілкування, детально відпрацювати навички активного слухання, постійно вправляючись в них, перетворюючи їх у вміння. Адже, цінним є те знання, яке ми використовуємо, яке є перевіреною і яке приносить нам постійну користь. Цим пояснюється феномен великої кількості психолого-педагогічної літератури й низької освідченості батьків за проблемами виховання дітей. Важливо, щоб інформація з книг перетворилася на практичні навички. Завдяки соціально-психологічного тренінгу для батьків за вище означеною проблемою можна покращити навички спілкування: навчитись уважно слухати; передавати інформацію; висловлювати почуття. Метод тренінгу формує у батьків здатність використовувати в позитиві будь-яку, навіть дуже гостру та болючу, ситуацію. Головне гасло — саме звертати увагу, бути спостережливим, користуватися з

того, що приносить кожен день. Тобто працювати скрупульозно, постійно, цілеспрямовано, систематично і системно, аналізуючи свої вчинки. Під час даного процесу важливою є позитивна установка особистості, яка реалізується у чіткому логічному причинно-наслідковому ланцюзі. “Мислити позитивно. Бачити позитивне. Говорити позитивно”. Потрібно підкреслити, що ключовим елементом, головною ланкою, пусковим механізмом в даному зв’язку є позитивне мислення, яке ми як батьки можемо і повинні контролювати з метою збереження психічного здоров’я нашої дитини.

Враховуючи все вище назване, ефективність спілкування буде залежати не тільки від якостей особистості дитини, специфіки її механізмів психологічного захисту у конфліктних відносинах, а й від рівня психолого-педагогічної освіченості, майстерності батьків. Для його підвищення потрібно, зокрема уникати слів-кліше з “не”. Батькам бажано відпрацювати навички позитивного мислення — без “не”. Наприклад, мовні кліше “НЕ впади”, “НЕ стрибай”, “НЕ йди” і т. п. можна переробити у позитивний варіант “обережно”, “стій спокійно”, “постій”, “почекай” і зіставити звучання та забарвлення своїх емоцій під час їх прослуховування. Звичайно другий варіант є більш конструктивним і програмує особистість у позитивному напрямі діяльності.

В будь-якій ситуації, особливо, коли людина роздратована, не задоволена чимось, корисне **Я-висловлювання** — усвідомлення своїх почуттів, передача іншій людині свого ставлення до певного предмету без звинувачень і вимог, щоб інша особистість змінила своє ставлення. Цей спосіб допомагає зберегти свою позицію, не роблячи іншого супротивником. Уявимо схематично Я-висловлювання:

1. Подія — “Коли...” (змалювання небажаної ситуації);
2. Ваша реакція — “Я відчуваю...” (опис ваших почуттів);
3. Бажаний наслідок — “Мені хотілося б, щоб...” (опис бажаного варіанту).

Наприклад, мати може сказати фразу “Знову ти забруднив і розірвав штанці!” (“ТИ-висловлювання”) і отримати дуже негативну бунтарську реакцію дитини. Бажано було б у цій ситуації сказати — “Коли я бачу ці розірвані брудні штанці, я відчуваю образу, роздратування, мені жаль своєї праці... і т. д. Мені хотілося б, щоб вони були таким чистими як зранку...”.

Конструктивному вирішенню суперечностей можуть сприяти наступні форми спілкування: 1) висловлювання, що передають те, як ви зрозуміли слова або дії, намагання отримати підтвердження того, що ви зрозуміли їх правильно; 2) відкриті й особистісні висловлювання, що стосуються вашого стану, почуттів і намірів; 3) інформація, що має зворотній зв’язок відносно сприйняття вами дитини і її поведінки; 4) демонстрація того, що ви сприймаєте дитину як особистість, всупереч критиці й супротив по відношенню до її конкретних дій. Створення клімату взаємодовіри і співробітництва також є необхідною умовою конструктивного спілкування.

Не менш важливими є і “**Зони спілкування**” — 1. *Інтимна* зона (від 15 до 46 см.); 2. *Особиста* зона (від 46 см до 1,2 м); 3. *Соціальна* зона (від 1,2 до 3,6 м); 4. *Суспільна* зона (від 3,6 і далі). Батьками бажано гнучко використовувати різні зони у спілкуванні з дитиною

в залежності від ситуації. Основний акцент рекомендується робити на інтимній та особистій зонах дитини. Для цього потрібно частіше використовувати тактильний контакт з дитиною, обнімати її, гладити по голівці, тримати за руку або на колінах. Взагалі, психологи радять обнімати дитину не менше восьми разів на добу. Таким чином вона буде відчувати себе комфортно, упевнено і захищено. Така поведінка батьків свідчить про їх любов, безумовне прийняття дитини, її унікальну цінність як особистості.

Не можна залишити поза увагою і рівні спілкування — **“Зверху, знизу, нарівні”**. Який рівень найкомфортніший для Вас? Ваші аргументи: що він Вам дає? Висновки — краще вести розмову “на рівних”, очі в очі, можливо, потрібно присісти до дитини, щоб бути на рівні її очей або посадити дитину на стільчик, на коліна тощо. Позиція “зверху” є авторитарною, високомірною. Вона пригнічує особистість. Нав’язує дитині стиль сліпого підкорення, відсутність власної думки та бажань. Позиція “знизу” характеризується заграванням, принижує гідність особистості дорослого та значення його прагнень.

ПРОЯВИ ЛЮБОВІ ДО ДИТИНИ



ПРОЯВИ ЛЮБОВІ ДО ДИТИНИ

Ефективне спілкування з дітьми не можливо уявити без мов любові, які є найкоротшими шляхами до серця малюка. Ці особливі невидимі шляхи батьківської любові запропонували відомі сучасні психологи — Гері Чепмен та Росс Кемпбел у своїй книзі “**П’ять шляхів до серця дитини**”. У ній автори наголошують, що для деякого з нас діти — незрозумілі іноземці, ніби з іншого Всесвіту. Все це через те, що іноді діти розмовляють мовою, яку нам, дорослим, важко зрозуміти.

Любов — це найнадійніший фундамент спокійного дитинства. Якщо це розуміють дорослі, дитина виростає доброю і щедрою людиною.

Іноді діти розмовляють мовою, яку нам, дорослим, важко зрозуміти. Це може бути їм лише зрозумілий сленг. Але і нас — дорослих — також не завжди розуміють діти, тому що, розмовляючи з ними, ми не завжди можемо висловити свої думки. Але ще гірше, коли ми не завжди можемо висловити дитині свої почуття і любов на зрозумілій їй мові.

Чи вмієте ви говорити на мові любові?

Кожній дитині властиво розуміти любов батьків по-своєму. І якщо батьки знають цю “мову”, дитина краще розуміє їх. Любов потрібна кожній дитині, інакше їй ніколи не стати повноцінною дорослою людиною.

Любов — це найнадійніший фундамент спокійного дитинства. Якщо це розуміють дорослі, дитина виростає доброю і щедрою людиною.

Основне батьківське завдання — виростити зрілу та відповідальну людину. Але, які б якості ви не розвивали в дитині, головне — будувати виховання на любові.

Впевненість у любові оточуючих

Коли дитина впевнена у любові оточуючих, вона стає більш слухняною, допитливою. З цієї впевненості малюк бере сили, щоб протистояти труднощам, з якими зустрічається. Ця впевненість для нього — як бензобак для автомобіля! Дитина зуміє реалізувати свої здібності лише за умови, якщо дорослі регулярно наповнюють цією впевненістю її серце.

Як цього досягти? Звичайно, любов’ю. Виберіть саме той спосіб прояву любові, який є найбільш зрозумілим для дитини, знайдіть для неї індивідуальний, особливий шлях висловлювання почуттів.

Батьківська любов має бути безумовною, адже справжня любов умов не виставляє. Безумовна любов — це найвища форма любові. Адже ми любимо дитину просто за те, що вона є, незалежно від того, як вона поводить себе.

Ми всі це розуміємо, але іноді не віддаємо собі звіту в тому, що нашу (батьківську) любов дітям доводиться завойовувати.

Батьки люблять дитину, але з поправкою: вона повинна добре навчатися і гарно себе поводити. І лише у цьому випадку вона отримує подарунки, привілеї та схвалення.

Звичайно, ми повинні навчати і виховувати дитину. **Але спочатку необхідно наповнити серце дитини впевненістю у нашій безумовній любові!** І робити це треба регулярно, щоб ця впевненість не випарувалась. Тоді у дитини не виникає страху, провини; вона відчуватиме, що потрібна.

Якщо дитина відчуває нашу безумовну любов, ми глибше розуміємо її душу, її вчинки, хороші та погані. Якщо діти відчувають, що їх по-справжньому люблять, вони швидше прислухаються до наших настанов.

Безумовну любов ніщо не може похитнути. Ми любимо дитину, навіть якщо вона не красива і зірок з неба не дістає. Ми любимо її, коли вона не виправдовує наших надій. І найважче — ми любимо її, щоб вона не зробила. Це не означає, що будь-який вчинок дитини ми виправдовуємо. Це означає, що ми любимо дитину і показуємо їй це, навіть якщо її поведінка далеко не найкраща.

Чи не призводить це до всездозволеності? Ні, просто треба все робити послідовно: спочатку ми наповнюємо серце дитини впевненістю в тому, що вона потрібна, що ми її любимо, а лише потім будемо займатися її вихованням і навчанням.

Спілкуючись з дітьми, необхідно частіше нагадувати собі:

1. Перед нами діти.
2. Вони поводять себе, як діти.
3. Буває, що їхня поведінка діє нам на нерви.
4. Якщо ми виконуємо свої батьківські обов'язки і любимо дітей, незважаючи на їхні витівки, вони, подорослішавши, виправляються.
5. Якщо вони повинні догодити нам, щоб заслужити любов, якщо наша любов умовна, діти її не відчують. Тоді вони гублять впевненість у собі й не здатні правильно оцінювати власні вчинки, а значить, не можуть контролювати їх, поводитись більш зріло.
6. Якщо, перш ніж заслужити любов, вони повинні стати такими, якими ми хочемо їх бачити, вони стануть невпевненими у собі: “Скільки не намагайся — вимоги надто високі”. А в результаті — невпевненість, тривожність, занижена самооцінка та озлобленість.
7. Якщо ми любимо їх, не дивлячись ні на що, вони завжди зможуть контролювати свою поведінку й не піддаватися тривозі.

Найголовніше — **ЛЮБИТИ!**

Перші роки. Для немовляти молоко і ніжність — синоніми. Воно не розрізняє такі речі, як їжа та любов. Без їжі дитина не виживе, і без любові також. Якщо дитина не знає прихильності, вона помирає емоційно, вона не здатна жити повноцінним життям. Майже усі дослідження доводять, що емоційний фундамент закладається упродовж перших півтора років. Особливо вагому роль тут відіграють взаємини дитини з матір'ю, їжа, яка забезпечує майбутнє емоційне здоров'я, це:

- дотик;
- ласкаві слова;
- ніжна опіка.

Та дитина росте. Вчиться ходити, говорити, вона все більше усвідомлює себе як особистість. Вона відокремлює себе від інших — є вона, є інші. Вона, як і раніше, залежить від матері, але тепер розуміє, що вона і мама — це не одне й те саме.

Дитина стає старшою і може любити більш активно. Тепер вона не просто отримує любов, вона може на неї відповісти!

Дитина ще не готова до самовіддачі. Вона по-дитячому егоїстична. Але протягом наступних років її здатність виражати любов зростає.

І якщо дитина, як і раніше, відчуває любов старших, все частіше вона буде ділитися своєю.

Підлітковий вік. Перехідний вік сам по собі не загрозовий, але дитина, яка вступає в нього без впевненості у любові оточуючих, особливо вразлива. Вона не готова зустрітися з такою кількістю проблем.

Діти, які не знали безумовної любові, самотужки привчаються давати любов “по бартеру” — в обмін на щось.

Вони дорослішають, стають підлітками, в ідеалі оволодіваючи до того часу мистецтвом маніпулювання батьками. Доки такій дитині догоджають, вона мила й привітна, любить батьків, але як тільки щось не по її норову, вона перестає любити їх. У відповідь на це батьки, які також не вміють любити безумовно, позбавляють дитину любові взагалі.

Щоб дитина відчула вашу любов, ви повинні знайти особливий шлях до її серця і навчитися проявляти свою любов, виходячи з цього.

Діти по-різному відчувають любов, але кожна дитина потребує її. Існує 5 способів (основних), якими діти виражають любов:

- 1) дотик;
- 2) слова заохочення;
- 3) час;
- 4) подарунки;
- 5) допомога.

Якщо в сім’ї декілька дітей, то навряд мови їхньої любові співпадають. У дітей різні характери, і любов вони сприймають по-різному. З кожною дитиною необхідно говорити на її рідній мові любові. Але для того, щоб успішно впровадити даний підхід, нам треба ще раз підкреслити необхідність безумовної любові до дитини. І слід пам’ятати, що до п’яти років у дитини неможливо встановити лише один шлях до її серця.

Дотик — один із найважливіших проявів любові людини. У перші роки життя дитини необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обнімали, гладили по голівці, цілували, садовили собі на коліна тощо. Тактильна ласка однаково важлива як для хлопчиків, так і для дівчаток. Тому, коли ви виражаєте свою любов за допомогою ніжних дотиків, поцілунків, цим можна сказати набагато більше, ніж словами “Я тебе люблю”.

Слова заохочення. Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Проте не треба хвалити дитину надто часто тому, що слова втратять усю силу

і сенс. Пам'ятайте, що кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою. У спілкуванні з дитиною намагайтеся говорити спокійно і м'яко, навіть тоді, коли ви незадоволені. Слід менше вимагати від дитини і частіше просити її: “Ти не міг би...”, “Може зробиш...”, “Мені було б приємно, коли ти...”. Якщо у вас вирвалося грубе зауваження, слід вибачитися перед дитиною. Пам'ятайте, що постійна критика шкодить їй; бо вона аж ніяк не є доказом батьківської любові. Кожного дня даруйте дитині приємні слова підтримки, заохочення, схвалення, ласки, які свідчитимуть про любов до неї.

Час — це ваш подарунок дитині. Ви ніби говорите: “Ти потрібна мені, мені подобається бути з тобою”. Іноді діти роблять погані вчинки саме з метою, щоб батьки звернули на них увагу: бути покараними все ж краще, ніж бути забутим. Проводити час разом — значить віддати дитині свою увагу сповна. Форми спільного проведення часу в кожній сім'ї різні: читання казок, бесіда за сімейною вечерею, гра у футбол, ремонт машини, допомога на дачі тощо. І як би ви не були зайняті, хоча б кілька годин на тиждень подаруйте не лише хатнім справам, телевізору, уподобанням, а в першу чергу — своїй дитині.

Подарунок — це символ любові тоді, коли дитина відчуває, що батьки дійсно турбуються про неї. Багато батьків використовують подарунки, щоб відкупитися від дитини. Діти, які одержують такі подарунки, починають думати, ніби любов можна замінити різними речами. Тому пам'ятайте, що справа не в кількості. Не намагайтеся вразити дитину ціною, розмірами і кількістю подарунків. Якщо ви хочете віддячити дитині за послугу — це плата, якщо намагаєтеся підкупити її — хабар. Справжній подарунок дається не в обмін на щось, а просто так. Сюрпризами можуть бути тільки різдвяні подарунки та подарунки до дня народження. Інші подарунки краще вибирати з дітьми, особливо, якщо це одяг. Подарунки не обов'язково купувати, їх можна знаходити, робити самим. Подарунком може стати все що завгодно: польові квіти, камінчики, чудернацької форми гілочки, пір'їнка, горішок тощо. Головне — придумати, як його подарувати.

Допомога. Материнство та батьківство багато в чому подібні до професій, і дуже нелегких. Можна сказати, що кожний з батьків несе відповідальність за виконання довгострокового (принаймні до досягнення дитиною 18 років) контракту, що передбачає ненормований робочий день. Кожного дня діти звертаються до вас із різноманітними запитаннями, проханнями. Завдання батьків — почути їх і відповісти на них. Якщо ми допомагаємо дитині й робимо це з радістю, то душа її наповнюється любов'ю. Якщо батьки буркотять і сварять дитину, така допомога їй не радує. Допомогати дітям — не означає повністю обслуговувати їх. Спочатку ми дійсно багато робимо за них. Проте потім, коли вони підروуть, ми мусимо навчити їх всьому, щоб і вони допомагали нам.

На кожному етапі розвитку дитини ми використовуємо різні “мови” нашої любові. Тому для батьків важливо обрати саме ту “мову” (дотик, слова заохочення, час, подарунки, допомога), яка веде до серця дитини.

Дорослі запропонували дітям відповісти на запитання «Що означає любов?» та отримали глибокі та сповнені мудрості відповіді.

Коли моя мама носила в животикі мого братика, вона не могла нахилитися, щоб застібнути взуття. Мій тато їй допомагав. Це любов. Дмитро, 4 роки.

Любов — це, коли ти віддаєш частину свого улюбленого пирога та не шкодуєш про це, Марійка, 3,5 роки.

Коли татусь прибирає у хаті, миє посуд, він проявляє любов до моєї мами. Сергій, 5 років.

Коли всі посміхаються — це любов, Денис, 3,5 роки.

Любов — це коли моя мама робить для татуса каву та робить перший ковток для того, щоб зрозуміти чи вона смачна, Андрій, 7 років.

Любов — це коли мої батьки зі мною бавляться, грають, малюють, коли ми всі разом.

Дарина, 4,5 роки

Любов — коли я прихожу до моєї хворої бабусі, приношу їй смачненьке та співаю для неї, Матфій, 4, 5 роки.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ СТОСОВНО ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ



ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ СТОСОВНО ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ

Основні правила батьківської поведінки

1. Батькам бажано подивитись на будь-яку конфліктну ситуацію “очима дитини”.
2. Роблячи зауваження дитині, потрібно торкатися особливостей її поведінки, а не її особистості в цілому.
3. Краще говорити більше про спостереження, а не заключення, навішуючи “ярлики” на дитину і програмуючи її на невдачі.
4. Описуючи поведінку уникайте “Ти висловлювань”: “Ти завжди ...” або “Ти ніколи...”. Замість них використовуйте “Я висловлювання”: “Коли так пізно повертаються додому, то я відчуваю тривогу, я хвилююсь... Мені б хотілось... або Я прошу тебе...”.
5. Батькам бажано пам’ятати про значення і вплив своїх манер, міміки, жестів, пози на дитину та на сприймання і розв’язання конфліктів.
Батькам бажано:
 6. Реагувати на дитину з теплотою та піклуванням.
 7. Хвалити дитину та підтримувати її.
 8. Бути уважним до дитини.
 9. Навіювати дитині позитивне.
 10. Приймати дитину такою, якою вона є.
 11. Не згадувати без особливої потреби негативні ситуації з минулого дитини.
 12. Порівнювати дитину частіше із собою (якою вона була раніше), а не з її однолітками, знайомими.
 13. Не жити життям замість дитини, але бути поруч з нею для допомоги в разі необхідності.
 14. Поважати гідність дитини.
 15. Не припускати розходження між словами і діями батьків.
 16. Намагатися у спілкуванні з дитиною висловлювати свої почуття.
 17. Бути для дитини прикладом у словах та вчинках.
 18. Виконувати обіцяне.
 19. Давати дитині свободу стосовно виду діяльності та її форм.

Типові помилки сімейного виховання:

- відсутність єдиних вимог до дитини;
- формальний характер спілкування з нею;
- вседозволеність у діях та вчинках;
- безконтрольність з боку батьків за поведінкою та навчанням дитини;
- обожнювання, ідеалізація дитини;
- надмірна суворість у вихованні;

– відсутність врахування індивідуально-психологічних та вікових особливостей дитини.

Характеристики партнерської сім'ї:

- відсутність секретів й таємниць між членами сім'ї; гнучкі правила розпорядку; розподіл економічної відповідальності;
- домашня робота й обов'язки розподіляються на засадах рівноправності;
- повага до особистого життя членів сім'ї; основою дисципліни є повага та довіра; батьківські обов'язки розподіляються рівноправно; зроблені помилки визнаються;
- члени сім'ї беруть на себе відповідальність за проблеми, які виникають.

ЗАХИСТ ДИТИНИ ВІД НАСИЛЬСТВА

Дитина потребує захисту від будь-яких форм насильства. Батьки відповідають за захист своєї дитини від різних форм насильства. Право дитини бути захищеною від всіх форм насильницької поведінки гарантується Конвенцією ООН про права дитини, що ратифікована в Україні у 1991 році, Законом України “Про охорону дитинства”, Законом України про попередження насильства в сім'ї”.

Поняття “жорстоке ставлення до дітей” включає в себе чотири наступні: нехтування, фізичне насильство, сексуальне насильство, психічне насильство.

Нехтування — відсутність належного задоволення основних потреб дитини у харчуванні, одязі, житлі, вихованні, освіті, медичної допомоги з боку батьків або дорослих, які їх замінюють. Типовим нехтуванням дітьми є залишення їх без догляду, що зазвичай призводить до травматизму, отруєнню, нещасним випадкам. До нехтування відносять: холод, голод, забрудненість, повну неспроможність забезпечити дитину турботою, в результаті яких страждає здоров'я чи розвиток дитини, з ушкодженням здорової здатності розвитку.

Фізичне насильство. Фактичне чи вірогідне тілесне ушкодження дитини чи неспроможність запобігти тілесного ушкодження (страждання) дитини. Проявами фізичного насильства є: биття рукою, биття паском чи палкою, ляпанці, потиличники, щипання, кусання, трусіння, штовхання, кидання, дряпання, отруєння, спроби удушення чи утоплення дитини. До фізичного насильства над дітьми раннього віку відносять також нанесення шкоди фізичному здоров'ю дитини; навмисний травматизм дитини. Наприклад, мати кладе 4-х місячну дитину на стіл і відходить. Дитина падає і травмує голівку. Ніби мати навмисно не робила цього вчинку, але водночас вона залишила дитину у небезпеці. Інший приклад, коли бабуся п'є гарячий чай та тримає на руках 8-місячного хлопчика. Несподівано малюк торкається чашки, що падає йому на ніжки. Результат такої поведінки — опік. Батьки дітей раннього віку мають забезпечити профілактику дитини від травматизму та створити безпечне середовище для розвитку та здоров'я своєї дитини.

Ще однією формою фізичного насильства є залучення дітей до вживання алкоголю, наркотиків, отруйних речовин чи медичних препаратів, що викликають одурманливий вплив. Прикладом такої поведінки є і те, коли батьки дають малюку спробувати на смак пиво, вино,

легкі алкогольні напої, адже вони шкодять здоров'ю та розвитку дитини. Навмисне давання дитині алкоголю, наркотиків, з метою її заспокоєння є злочином і карається законом. Наслідками фізичного насильства є: синці, подряпини, переломи, вивихи, ушкодження внутрішніх органів. Фізичне насильство майже завжди супроводжується психічною травмою, душевним болем, що важче заліковується, ніж тілесні рани.

Наслідками фізичного насильства є зміна поведінки, втрата почуття довіри до себе, до рідних, до світу; схильність до агресії по відношенню до самих себе агресивні реакції на будь-який тиск; почуття страху, тривоги, гніву. Серед віддалених наслідків жорстокого поводження з дітьми виділяються порушення фізичного та психічного розвитку дитини, розвиток комплексів неповноцінності.

Сексуальне насильство — використання дитини дорослим чи іншою дитиною для задоволення сексуальних потреб та отримання користі. До сексуального насильства відносяться половий контакт, оральний та анальний секс, мастурбація, тілесні контакти з половими органами. До сексуального насильства відносяться сексуальне розтління, залучення дитини до порнобізнесу, оголення перед дитиною статевих органів, надмірне ласкотіння та цілування дитини. Буває батьки лоскотять свою дитину так, що вона кричить, висловлюючи своє незадоволення. Зі спостережень психолога: 3-х річний малюк їде з татом у маршрутці. Тато весь час цілує дитині вушко. Дитина просить: “Тато, не цілуй мене, достатньо”. Татусь продовжує. Дитина ще раз повторює своє прохання і через деякий час говорить: “Я ненавиджу тебе!”.

Емоційне насильство. Фактичний чи вірогідний потужний несприятливий вплив на емоційний і поведінковий розвиток дитини, спричинений постійним поганим чи жорстоким поводженням чи неприйняттям дитини. Всі форми насильства в якійсь мірі — емоційне насильство. Ця категорія для тих випадків, коли емоційне насильство єдина чи найголовніша форма жорстокого поводження. Форми прояву емоційного насильства — це крик, образливі слова, прізвиська, приниження успіхів дитини; нехтування дитиною; примушення до самотності (коли дитину залишають надовго у ліжечку; не відгукаються на крик дитини; не проявляють почуття ніжності, любові). Залякування дитини також відноситься до емоційного насильства. Прикладом залякувань дітей раннього віку є: “дідько забере”, “бабай прийде і схопить”, “вовк візьме” і інші. До емоційного насильства над дітьми належить і скоєння насильства по відношенню до іншої дитини, дружини чи чоловіка. Перелічені форми насильства впливають на затримку фізичного, психічного розвитку та формування мови; імпульсивність, шкідливі звички (ссання пальця, гризіння нігтів, виривання волосся); нічні жахи, порушення сну, страх темноти, страх людей та їх гніву.

Всі перелічені форми насильства, як правило, пов'язані між собою та негативно впливають на розвиток та здоров'я дитини. Батьки мають захистити свою дитину від будь-якої форми жорстокої поведінки та несуть за це відповідальність перед законом, суспільством перед своєю дитиною.

Якщо Ви помітили в своїй поведінці по відношенню до дитини прояви жорстокості, важливо визнати свої помилки, зрозуміти чому саме ви так поведетесь, як саме ваша поведінка шкодить дитині щоб ви хотіли змінити і яким чином. Доцільно звернутись за консультацією до спеціаліста психолога чи спеціаліста соціальних служб, які допоможуть Вам змінити свою поведінку. Для Вас у нагоді стануть наступні поради.

12 КРОКІВ, ЩОБ СТАТИ КРАЩИМИ БАТЬКАМИ

Любіть свою дитину. Любов є найважливішою потребою усіх дітей і однією з основних передумов позитивної поведінки дитини. Батьківська любов допомагає дитині формувати впевненість у собі, викликає почуття власної гідності.

Слухайте свою дитину. Прислухайтесь до того, що говорить Ваша дитина. Цікавтесь тим, що вона робить відчуває.

Поважайте свою дитину. Дозвольте дитині брати участь в ухваленні рішень, особливо тих, що стосуються її самої. Якщо Ви змушені сказати дитині щось неприємне, подумайте, яким чином Ви сказали б це дорослому. Вибачайтесь, якщо вчинили неправильно стосовно дитини.

Хваліть і заохочуйте свою дитину. Сподівайтесь, що дитина поводитиметься добре, й заохочуйте докладати зусиль для цього. Хваліть її за хорошу поведінку.

Смійтесь разом зі своєю дитиною. Часом батьки бувають занадто серйозними. Це заважає їм сповна відчувати радощі батьківства. Вмійте побачити веселі моменти й дозволяйте собі сміх при кожній нагоді.

Намагайтеся зрозуміти почуття своєї дитини. Пригадайте, як Ви почувалися, коли були дитиною, і яким незрозумілим здавався вам світ дорослих, коли з Вами чинили несправедливо.

Плануйте розпорядок дня своєї дитини. Діти почуватимуться більш безпечно, якщо дотримуватимуться чіткого розпорядку дня.

Допомагайте своїй дитині. Діти вчаться, наслідуючи поведінку дорослих. Ваша поведінка — приклад для наслідування.

Довіряйте своїй дитині. Не сперечайтесь з дитиною про справи, які не мають великого значення. Дозволяйте своїй дитині робити вибір: що одягнути, якою іграшкою гратись. Таким чином вдасться запобігати проявам образи та непокори з боку дитини. Вона не дорікатиме, що Ви її постійно контролюєте.

Розмовляйте зі своєю дитиною. Дослідження доводять, що вимоги дорослих часто видаються дітям незрозумілими. Не шкодуйте часу, щоб повторити із дитиною. Чим більше Ви будете цікавитися своєю дитиною, тим ближчими будуть ваші стосунки.

Вибачайте своїй дитині. Ви можете уберегти свою дитину від напружень, пов'язаних із почуттям провини, якщо навчитесь пробачити їй. Краще тримати цінні, крихкі та небезпечні предмети у недоступних місцях, аніж потім карати дитину за її природжену цікавість.

Не надавайте надмірного значення заохоченням і покаранням. У міру дорослішання дитини покарання і заохочення стають дедалі менш ефективними. Пояснюйте причину, яка впливає на Ваше рішення. Прагніть до компромісу у спілкуванні зі старшими дітьми, а з меншими використовуйте тактику відволікання, переключаючи увагу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аникиева Н. П. Психологический климат в коллективе. — М.: Просвещение, 1989. — 138с.
2. Ананьин С. А. Эстетическое воспитание // Путь просвещения. — 1922. — № 2—3. — С. 89—106; 37—71.
3. Андреева Н.Г., Соколова Л.В. Этот удивительный младенец. — СПб.: Лань, 1999. — 224 с.
4. Артемова Л. В. Навчаючись граємо. — К.: Рад. школа, 1989. — 155 с.
5. Асмолов А. Г. Психология личности. — М.: Просвещение, 1990. — 278 с.
6. Беттельгейм.Б. Любим ли я ...: Диалог с матерью. — СПб.: Ювента, 1998.
7. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. — М.: Педагогика, 1990.
8. Винникот Д.В. Маленькие дети и их матери. — М., 1998.
9. Винникот Д.В. Разговор с родителями. — М.: Класс, 1995. — 94 с.
10. Внешняя среда и психическое развитие ребенка / Под ред. Р. В. Тонковой-Ямпольской (СССР), Е. Шмидт-Кольмер (ГДР), Э. Хабинаковой (ЧССР) — М.: Медицина, 1984.
11. Вольф О. Что мы едим? — Калуга: Духов. познание, 2002.— 152 с.
12. Выготский Л. С. История развития высших психических функций // Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 3. — М.: Педагогика, 1983. — С. 6—328.
13. Гебель В., Глеклер М. Ребенок от младенчества к совершеннолетию: Пер. с нем. — Энигма, 1996. — 592 с.
14. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?. — М.: Mass media, 1995. — 239.
15. Детский сад в Японии. Опыт развития детей в группе: Пер. с яп. — М.: Прогресс, 1987.
16. дитини // Початкова школа. — 1998. — №5. — С. 9—23.
17. Дольто Ф. На стороне ребенка: Пер с фр. — СПб.: Петербург — XXI век, 1997.
18. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии. — М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. — 144 с.
19. Дыкман Л. Гармоничный ребенок.— СПб.: Петро-РИФ, 1998.— 176 с.
20. Заувский А.П. Табакокурение.— Донецк.— 2002
21. Кениг К. Развитие чувств и телесный опыт. — Калуга: Духов. познание, 2002.— 168 с.
22. Кениг К. Три первых года ребенка. — Калуга: Духов. познание, 2002.— 152 с.
23. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: Наук.—метод. посіб. /Наук. ред. О.Л. Кононко. — К.: Ред. журн. “Дошк. виховання”, 2003. — 243 с.
24. Кормление и питание грудных детей и детей раннего возраста / К.Ф. Michaelsen, L. Weaver, F. Vranca, A. Robertson // Методические рекомендации для Европейского региона ВОЗ с особым акцентом на республики бывшего Советского Союза. — Копенгаген: ВОЗ. Европейское региональное бюро, 2001. — 369 с.
25. Корчак Я. Избранные педагогические произведения. — М.: Педагогика, 1979.
26. Корчак Я. Когда я снова стану маленьким. — М.: Дет. лит., 1964.
27. Кочерга О. Психофізіологія раннього дитинства. — К.: Вид. дім “Шкільний світ”: Вид. Л. Галіцина. — 2006. — 120 с. — (Б-ка “Шкіл. світу”).
28. Крэйг Г. Психология развития. — СПб.: Питер, 2000. — 992 с.
29. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей: Популяр, пособие для родителей и педагогов / Худож.: Г.В. Соколов, В.Н. Куров. — Ярославль: Акад. развития, 1997. — 208 с., ил. — (Сер. “Вместе учимся, играем”).
30. Кузнецова М.Н. О Вашем здоровье, женщины.— М.:“Медицина”, 1990.

31. Кузь В.Г., Н.П. Сивачук. Українські народні дитячі ігри: Посіб. для студ. філол. фак, студ. дошк. та пед. фак. — К.: Наук. світ, 2003. — 32 с.
32. Кузьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство.— М.: “Россия”, 1989
33. Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей: Пер. с англ. — В другом переводе — “Как по-настоящему любить детей”.
34. Лангмейер И., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. — Прага: Авиценум, 1984.
35. Ле Шан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума: Пер. с фр. — М.: Педагогика, 1989. — 236 с.
36. Леонтьев А. Н. К теории развития психики ребенка // Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения . В 2 т. Т. 1. — М.: Педагогика, 1983. — С. 281—302.
37. Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения. — М.: Педагогика, 1986.
38. Література:
39. МОЗ України. Наказ № 152 Про затвердження Протоколу медичного догляду за здоровою новонародженою дитиною. — К., 2005. — 15 с.
40. МОЗ України. Підготовка сім'ї до народження дитини в Україні. Навчальний посібник. — “Сім'я від А до Я”. — К. — 2006. — 160 с.
41. Мухамедрахимов Р. Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999.
42. Мэрилин Сигал. Ребенок играет: от рождения до года / Пер. с англ. В.Прянишниковой. — Изд. “Питер”, 1996. В серии “Вы и ваш ребенок”.
43. Поніманська Т. Г. Світ дорослих як чинник соціалізації особистості. — К.: Просвещение, 1989. — 138 с.
44. Психология человека от рождения до смерти / Под. ред. А.А. Реана — СПб.: проим — ЕВРОЗ-НАК, 2002. — 656 с.
45. Разом до гармонії: розвиток дитини раннього віку. Методичний посібник / Авт.— упорядн.: І.В. Братусь, Н. В. Кошечко, О. Л. Нагула; За заг. ред. І. Д. Звереві. — К.: Кобза, 2004. — 160с.
46. Ранне дитинство: стан, проблеми, перспективи розвитку/ Денисюк О.М., Бленька Г.В. та ін. — К.: Держ. Инст. Проблем та молоді, 2003. — 116с.
47. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. — М.: Ваклер, 1997. — 316 с.
48. Руководство по детскому питанию / Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я.Коня. — М.: Медицинское информационное агентство, 2004. — 662 с.
49. Сатир В. Как построить себя и свою семью. — М.: Педагогика-прес, 1992. — 191 с.
50. Сенке В. Я. Умейте владеть собой, или беседы о здоровой и больной личности. — Новосибирск: Наука, 1991. — 235 с.
51. Серз У., Серз М. Ваш ребенок (с рождения до двух лет): Пер. с англ. — М.: КРОН — ПРЕСС, 2000.— 736 с.
52. Сивачук Н.П. Українська народна поезія пестування.: Посіб. для студ. філол. фак. та вищих навч. закл. — К.: Наук. світ, 2002. — 47 с.
53. Силберг Дж. 125 развивающих игр для детей от 1 до 3 лет / Пер. с англ. П.А. Самсонов. — Минск.: ООО “Попурри”, 2003. — 160 с.
54. Симонис В.К. Ребенок до семи лет. — СПб.: Деметра, 2002. —176 с.
55. Скотт Д. Г. Конфликты и пути их преодоления. — К.: Внешторгиздат, 1991. — 190 с.
56. Столин В. В., Бодалев А. А. Семья в психологической консультации. — М.: Знание, 1989. — 194с.
57. Тайсон Р., Тайсон Ф. Психоаналитические теории развития: Пер. с англ. — Екатеринбург: Дел. кн., 1998.
58. Тутушкина М. К. Психологическая помощь и консультирование. — Санкт-Петербург: Дидактика Плюс, 1998. — 348 с.

59. Фанер Д., Лагеркранц Х. Воспитывая природу / Центр усыновления. Шведское общество по оказанию международной помощи детям. — Швеция. — 1997. — 79с.
60. Фіялковський В. Дар народжувати/Пер. з польськ. Коломієць І.— Львів:Свічадо, 1999.— 21-6с.
61. Фіялковський В. Дар життя / Пер з польськ. Городенчук З. — Львів: Свічадо. — 2006. — 248.
62. Флейвелл Джон Х. Генетическая психология Жана Пиаже: Пер. с англ. — М.: Просвещение, 1967.
63. Фромм А. Азбука для родителей / Пер. И. Константиновой. — Тула: ООО “Изд-во “Родничок””; М.: ООО “Изд-во АСТ”, 2003. — 349 с.
64. Цвек Д. Малютам і батькам.: Л.: Вид-во Старого Лева, 2002. — 139 с.
65. Чепмен Г., Кэмпбелл Р. Пять путей к сердцу ребенка. — СПб.: Библия для всех, 2000.— 272 с.
66. Шкіряк-Нижник З.А., Іркіна Т.К., Голубов О.П., Шерстюк О.М. Посібник для батьків щодо підготовки до народження, пологів та догляду за дитиною/ Розроблений та виданий за сприяння Джон Сноу Інк., проект “Здоров’я матері та дитини” та ЮНІСЕФ. — К. — 2005. — 23с.
67. Шунько Є.Є., Тутченко Л.І., Костюк О.О. Марушко Т.Л.Сучасне ведення лактації та грудного вигодовування. Навчальний посібник / К.: — 152с.
68. Хельсинг Э., Эндерсен Э.Х. Как кормить грудь. Вашего ребенка / ВОЗ, Осло. — 1994. — 75 с.
69. Эриксон Э.Г. Детство и общество: Пер с англ. — СПб.: Ленато. АСТ; Фонд “Университет. кн.”, 1996. — Гл 1, 2, 6, 7.
70. Giselle E., Whitwell, R.M.T. The Importance of Prenatal Sound and Music. www.
71. Introductory course in play and care for young children.:NIPPA. — Jan. 2003.
72. Introductory course in play and care for young children.:NIPPA. — Jan. 2003.
73. Програма розвитку та виховання дитини раннього віку «Зернятко». Наук. Керівник. Кононко О.Л. - К.: КОБЗА, 2004. - 191с.
74. Наказ МОЗ України від 29.12.2003 № 620 “Про організацію стаціонарної акушерсько-гінекологічної та неонатологічної допомоги в Україні.
75. Наказ МОЗ України від 15.12.2003 №582 “Про затвердження клінічних протоколів з акушерської та гінекологічної допомоги”.
76. Наказ МОЗ України від 04.04.2005 №152 “Про затвердження Протоколу медичного догляду за здоровою новонародженою дитиною”.
77. Наказ № 529-49 МОЗ України про затвердження галузевої програми “Підтримка грудного вигодовування дітей в Україні” на 2006–2010 від 31.07.2006 р.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ БАТЬКІВ СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Братусь И., Гальченко Л. Младенец и телевизор //Журнал для будущих мам. —2004. — № 3. С. 43—46
2. Гебель В., Глеклер М. Ребенок от младенчества к совершеннолетию. — Пер. с нем. — Энигма, 1996. — 592 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?. — М.: Mass media, 1995. — 239 с.
4. Дыкман Л. Гармоничный ребенок. —СПб.: Петро-РИФ, 1998.— 176 с.
5. Кениг К. Три первых года ребенка. — Калуга: Духов. познание, 2002.— 152 с.
6. Дитячий фольклор /Упорядкув. і передм. Г.В. Довженко. — К.: Дніпро, 1986. — 304 с.
7. Крейг Г. Психология развития. — СПб.: Питер, 2001.
8. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: Популяр. пособие для родителей и педагогов / Худож.: Г.В. Соколов, В.Н. Куров. — Ярославль: Акад. развития, 1997. — 208 с.
9. Корчак Я. Избранные педагогические произведения. — М.: Педагогика, 1979.
10. Корчак Я. Когда я снова стану маленьким. — М.: Дет.лит., 1964.
11. Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей: Пер. с англ. — В другом переводе — “Как по-настоящему любить детей”.
12. Нолт Дороти Лоу, Харрис Рэйчел. Дети учатся тому, чему их учат: Пер. с англ. — Х.: Кн. клуб “Клуб семейн. досуга”, 2001. — 240 с.
13. Ле Шан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума: Пер. с фр. — М.: Педагогика, 1989. — 236 с.
14. Серз У., Серз М. Ваш ребенок (с рождения до двух лет): Пер. с англ. — М.: КРОН — ПРЕСС, 2000.— 736 с.
15. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства.— М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2003. — 319 с.
16. Популярная психология для родителей / Под ред. А.А. Бодалева. — М.: Педагогика, 1998. — 256 с.
17. Савіна Л.П. Пальчикова гімнастика для розвитку мовлення дошкільнят: Посіб. для батьків і педагогів. — К.: Школа, 2001. — 47 с.
18. Сивачук Н.П. Українські народні поезії пестування: Посіб. для студ.філол. фак. та пед. фак. вищих навч. закл. — К.: Наук. світ, 2002. — 47 с.
19. Симонис В.К. Ребенок до семи лет. — СПб.: Деметра, 2002. —176 с.
- 20.Чепмен Г., Кэмпбелл Р. Пять путей к сердцу ребенка. — СПб.: Библия для всех, 2000. — 272 с.
- 21.Цвек Д. Малятам і батькам.: Л.: Вид-во Старого Лева, 2002. — 139 с.
22. Эльц Х. Человеческие темпераменты. — Калуга: Духов. познание, 2000.— 104 с.

ОБЛАСНІ ДИТЯЧІ КЛІНІЧНІ ЛІКАРНІ

№	Область	Адреса	Головний лікар, телефон
1.	АР Крим	95000, м. Сімферополь, вул. Тітова, 77	Тел. 0652-25-33-44
2.	Вінницька	21000, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 108	Тел. 043-251 -12-70
3.	Волинська	43000, м. Луцьк, пр. Відродження, 30	Тел. 033-271-28-52
4.	Дніпропетровська	49000, м. Дніпропетровськ, вул. Космічна, 13	Тел.056-268-10-45
5.	Донецька	83000, м. Донецьк, бул. Шахтобудівників, 14	Тел. 062-294-71-11
6.	Житомирська	12430, Житомирська обл., Житомирський р-н., с. Станішовка, Сквирське шосе, 6	Тел. 041-234-14-36
7.	Закарпатська	89600, Закарпатська обл., м. Мукачево, вул.Франко,39	Тел. 031-315-45-42
8.	Запорізька	69000, м. Запоріжжя, пр. Леніна, 70	Тел.. 061-264-29-63
9.	Івано-Франківська	7600, м. Івано-Франківськ, вул. Коновальця, 132	Тел. 034-22-2-56-56
10.	Київська	08150, Київська обл., м. Боярка, вул. Хрещатик, 83	Тел. 8 298 – 4- 01- 85
11.	Кіровоградська	25000, м. Кіровоград, вул. Преображенська 79/35	Тел.052-22 -22-57-51
12.	Луганська	91000, м. Луганськ, вул. Радянська, 68	Тел. 064-253-24-64
13.	Львівська №1	79000, м. Львів, вул. Лисенко, 3 1	Тел. 0322-75-93-25
14.	Львівська №2	7900, м. Львів, вул. Дністерська, 27	Тел. 0322-70-34-79
15.	Миколаївська	54044, м. Миколаїв, вул. Миколаївська,21	Тел. 0512-21-31-55, 50-39-51
16.	Одеська	65000, м. Одеса, вул. Академіка Воробйова, 3	Тел. 0482- 715-08-96
17.	Полтавська	36000, м. Полтава, вул. Шевченко, 34	Тел.053-227-18-73, Факс 7-47-35
18.	Рівненська	33000, м. Рівне, вул. Київська, 60	Тел. с 0362-28-98-40
19.	Сумська	40000, м. Суми, вул. Ковпака, 22	Тел. 0542-25 -00 -57
20.	Тернопільська	46000, м. Тернопіль, вул. Академіка Сахарова,2	Тел. 0352-23-58-86
21.	Харківська	61000, м. Харків, вул. Клочківська, 337-а	Тел.. 057-337-22-03
22.	Харківська №1	61000, м. Харків, вул. Муранова, 5	Тел 057-772-50-21
23.	Херсонська	73000, м. Херсон, вул. Українська, 81	Тел 0552-49- 04 -34
24.	Хмельницька	29000, м. Хмельницький, вул. Кам'янецька, 94	Тел 0382-2-10-55
25.	Черкаська	18000, м. Черкаси, вул. Конєва, 4	Тел 0472-66-44-07
26.	Чернівецька	58029, м. Чернівці, просп. Незалежності, 98	Тел.03722-3-13-73
27.	м. Київ “ОХМАТДИТ”	01000, м. Київ, вул. Чорновола, 28/1	Тел. 044 236-69-42,
28.	м.КиївДКЛ№1	040209, м. Київ, вул. Богатирська, 30	Тел. (044)426-22-47, пр.426-22-53
29.	м. Київ ДКЛ №2	01000, м. Київ, вул. Алішера Навої, 3	Тел/факс 540-96-64
30.	м. Севастополь	99000, м. Севастополь, пр. Острякова, 211-а	Тел.069-65-79-13

КОНТАКТИ УКРАЇНСЬКОЇ ДИТЯЧОЇ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ЛІКАРНІ

СТАЦІОНАР	
Відділення пластично-реконструктивної мікрохірургії	Тел. 23 6-96-40
Хірургічне відділення	Тел. 236-35-80
Відділення токсикології та екстракорпоральних методів детоксикації	Тел. 236-60-96
Приймальне відділення онкогематології зі стаціонаром денного перебування	Тел. 236-52-09
Відділення інтенсивної хіміотерапії з блоком ТКМ	Тел. 236-02-14
Відділення онкогематології	Тел. . 236-09-91
Відділення інтенсивної терапії	Тел. 236-10-03
Відділення інтенсивної терапії для новонароджених дітей	Тел. .236-39-55
Відділення анестезіології	Тел. .236-22-61
Приймальне хірургічне відділення	Тел. 236-69-47
Операційне відділення	Тел. 236-70-20
Отоларингологічне відділення	Тел. 236-17-80
МГЦ	Тел. 236-31-06
Діагностичне відділення	Тел. 236-10-39
КДЛ	Тел. 274-31-13
Відділення дитячої та підліткової гінекології	Тел. 236-74-65
I-відділення виходжування недоношених дітей	Тел. 236-69-20
II-відділення виходжування недоношених дітей	Тел. 236-02-3 7
Педіатричне відділення	Тел. 236-31-03
Торакоабдомінальне відділення	Тел. 236-22-54
Хірургічне відділення для новонароджених дітей	Тел. 236-09-08
Відділення ортопедії	Тел. 236~70-52
Травмпункт	Тел. .274-19-93
Інфекційне боксоване відділення для дітей молодшого віку	Тел. 236-21-91
Інфекційне діагностичне боксоване відділення	Тел. 236-79-83
Відділення ендокринології	Тел. 236-69-05
Відділення дитячої неврології	Тел. 236-76-13
Відділення відновного лікування	Тел. 236-10-39
Баклабораторія	Тел. 236-31-13
Відділення дитячої патоморфології	Тел. 236-99-98
Відділення заготівлі крові та її компонентів	Тел. 236-00-39
Центральне стерилізаційне відділення стаціонару	Тел.
ПОЛІКЛІНІКА	
1-педіатричне відділення	Тел. 212-10-98
2-педіатричне відділення	Тел. 212-10-98
Неврологічне відділення	Тел. 228-99-55
Ендокринологічне відділення	Тел. 228-99-09
Відділення офтальмології	Тел. 212-80-05
Відділення отоларингології	Тел. 228-99-03
Відділення хірургії, ортопедії та урології	Тел. 212-80-50
Відділення стоматології	Тел. 212-53-04
Відділення відновного лікування	Тел. 228-99-58
Відділення променевих досліджень	Тел. 228-99-39
Відділення функціональної діагностики	Тел. 212-53-03
Відділення ендоскопічних методів	Тел. 212-14-93
Лабораторія	Тел. 212-05-87
Відділення планування сім'ї та реабілітації репродуктивної функції жінок	Тел. 212-43-79
Відділення дитячої та підліткової гінекології і статевого виховання підлітків	Тел. 228-99-18