

Марія Малихіна

Дитина народилася!

2-ге видання, виправлене

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

**4ma
mas**

Харків
2024

УДК 37.091.3

M20

Малихіна, Марія Сергіївна

M20 Дитина народилася! / М. С. Малихіна. — Вид. 2-ге, випр. — Харків : Вид. група «Основа», 2024. — 192 с. : іл.

ISBN 978-617-00-2545-6.

Незабаром у вашому житті з'явиться дитина, а може, ви нещодавно стали молодими батьками. Як малюк пізнає світ навколо себе і себе у світі? Як допомогти йому сформулювати всі навички і здобутки? Як зрозуміти, що малюк розвивається гармонійно і правильно? Як бути його батьками? Відповіді на ці та інші запитання ви знайдете в книзі «Дитина народилася!». У книзі також подано інформацію про основні етапи розвитку малюка, його потреби в перший рік життя, наведено вправи та ігри.

Книга адресована всім молодим мамам і татусям, бабусям і дідусям, які хочуть правильно спланувати власну «генеральну лінію» виховання дитини.

УДК 37.091.3

Безкоштовний додаток з показниками розвитку дитини
1-го року життя знайдете за QR-кодом:



Науково-популярне видання

МАЛИХІНА Марія Сергіївна

Дитина народилася!

2-ге видання, виправлене

Відповідальна за видання *А. В. Бойко*

Підп. до друку 19.08.2024. Формат 60×90/16.

Папір офсетний. Гарнітура Мириад Про. Друк офсет. Ум. друк. арк. 12. Зам. № 24-08.

ТОВ «Видавнича група «Основа».

Свідцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7938 від 14.09.2023 р..

Україна, 61001 Харків, вул. Георгія Тарасенка, 66.

Тел. +38 (050) 468-49-75. E-mail: office1@osnova.com.ua

<https://osnova.com.ua>

Телефон для замовлення: 0-800-505-212

(безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК».

Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. (057) 703-12-21.

www.triada-pack.com, e-mail: sale@triada.kharkov.ua

ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)

ISBN 978-617-00-2545-6

© Малихіна Марія, 2016

© Лук'янова Н. П., ілюстрації, 2016

© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2024



Зміст

Любі батьки!	5
Особливості першого року життя малюка	6
Немовля	48
Показники розвитку дитини першого року життя	56
Криза одного року	114
Ігри та іграшки	121
Сон немовляти	140
Що і як почитати дитині до одного року	149
Безпека немовляти	174
Бути батьками	184



Любі батьки!

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

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





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

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





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

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

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

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





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

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

Що має опанувати дитина впродовж першого року життя

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





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

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

Формування «базової довіри до світу»

Під час щоденної взаємодії з матір'ю дитина впевнюється, що вона бажана, захищена, одержуючи позитивні відгуки на свої потреби. Якщо від народження малюк знає, що мама постійно поруч





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

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

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





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

5 правил поведінки батьків

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

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





системою дитини, заспокоюючи її через дотики. Коли ми фізично відчуваємо дотики й обійми інших людей, то відчуваємо психологічну підтримку...»

Чимало психологів у своїх роботах говорять про важливість формування базової довіри, стосунків прихильності для нормального розвитку дитини. Якщо малюк відчуває тривогу і страх, то всі його ресурси спрямовуються на захист і подолання почуття емоційного дискомфорту, а не на розвиток здібностей і пізнання світу. У психології існує поняття «госпіталізму» — глибокої психічної та фізичної відсталості, які виникають у перші роки життя дитини (у різних авторів — від одного року до трьох) унаслідок «дефіциту» спілкування з матір'ю. Сумним наслідком госпіталізму є розвиток різних захворювань, усупереч хорошому фізичному догляду і харчуванню, і навіть смерть. Це поняття ввів психоаналітик Рене Спітс 1945 року, який дослідив розвиток немовлят у госпіталях і дитячих будинках (що й дало назву «госпіталізм»). Однак стан госпіталізму може виникнути і в умовах сім'ї, де батьки байдужі до дитини, малоемоційні або дотримуються поглядів, що малюка треба з дитинства привчати до самостійності та не балувати увагою. Звісно, це крайні випадки, але дитина не може передбачити, як довго мами не буде, якщо вона раптово зникає, навіть лише вийшовши до іншої кімнати. У цей час малюк відчуває дуже сильну тривогу. Будьте уважними до цього і чесно поставте собі





запитання: чи справді я не можу не піти? Чому б не взяти малюка на руки, а не примушувати його лежати самого в ліжечку?

Поширені ситуації, які спричиняють у дитини страх втрати мами

Укладання спати наодинці

Для того щоб спокійно заснути, нам важливо почуватись у безпеці. Тож коли мама поруч, немовля солодко засинає. Якщо мама залишає дитину засинати саму, у малюка посилюється почуття тривоги, і він починає плакати. Досить часто можна почути від бабусь або інших матусь пораду: «Поплаче, поплаче — і навчиться сам засинати» (відома як «метод Фербера» або «метод Естивіля»). І справді, через три, п'ять, сім днів малюк уже не плаче і «спокійно засинає», як уважає мама. Але чи спокійне таке засинання насправді?





2011 року було проведено наукове дослідження «Асинхронність гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі активності матері та немовляти після припинення відповіді на плач немовляти в період переходу до сну» (Wendy Middlemiss, Douglas A. Granger, Wendy A. Goldberg, Laura Nathans, 2011). В експерименті брало участь 25 немовлят — хлопчики і дівчатка віком до 10 місяців. Упродовж п'яти днів мами привчали їх засинати за відомою порадою. У мам і дітей при цьому брали на аналіз слину і досліджували рівень гормону стресу кортизолу. У перший день експерименту, коли малюк починав плакати, рівень кортизолу підвищувався і в нього, і в матері. Щойно він заспокоювався, засинав, рівень кортизолу знижувався в обох. Наступного дня, коли дитина почала плакати, а мама до неї не підходила, рівні гормонів стресу були, як і раніше, підвищені і в дитини, і в матері. А на третій день експерименту вчені зареєстрували «фізіологічний і поведінковий дисонанс» у дітей. Рівень гормонів стресу, як і раніше, підвищувався і довго тримався на стабільно високому рівні, але діти вже не плакали. У мам рівень кортизолу з цього дня більше не підвищувався. Тобто з точки зору матері малюк «чудово сам засинає», адже вона насправді просто припиняє відчувати, як йому погано. Але неправда, що це не шкідливо і навіть добре для дитини, чиї гормони стресу залишаються підвищеними (гормони стресу здатні уражувати мозок).





Засинання на самоті й тим паче привчання до цього в такий спосіб значно розхитує довіру дитини до мами і порушує формування базової довіри загалом.

Різка зміна зовнішності мами

Спочатку образ мами в уяві дитини нестійкий — він поєднує як постійні риси, так і мінливі — обличчя, колір волосся, голос, манера говорити, запах, смак молока, манера брати на руки і міцність обіймів тощо. Зміна будь-якої з цих рис і ознак може спричинити в дитини відчуття, що це не мама, особливо якщо це значні зміни (колір волосся, запах тіла). Мама повинна бути незмінно присутньою і мати постійні властивості, щоб її можна було завжди і скрізь миттєво впізнати. Мінливість зовнішності мами спричиняє в крихітки страх її втратити.

Спочатку незмінний образ матері допомагає дитині її запам'ятати і сприймати як «свою маму». Немовляті для відчуття мами треба опинитись на руках у безпосередній близькості, щоб визначити маму за запахом і фізичним контактом. Дитина в шість місяців може визначити маму за зовнішнім виглядом: неня тільки зайшла до кімнати — і малюк відразу її упізнав. У віці близько року дитина вже реагує на голос, може спокійно гратися з іншим дорослим, якщо матуся перебуває в кімнаті, і впізнає маму на фотографії. Тобто немовля менше уваги звертає на зовнішній вигляд мами, для неї важливішими є запах,





смак і тілесне відчуття. Багато жінок помічають, що малюк спокійніше спить удень у ліжечку або дитячому візочку, якщо поруч лежить матусина річ з її запахом. У багатьох культурах існує «перша іграшка дитини» — «дуду», «комфортер» — м'яка іграшка, швидше ганчірочка з м'якою головою іграшки, яку мама весь час носить із собою, щоб вона просякла її запахом і потім, покладена в ліжечко або візочок, давала дитині відчуття, що мама поруч. Шестимісячний малюк уже звик до зовнішності мами і дуже чутливий до її змін. Наприклад, він може злякатися, побачивши маму, яка щойно вийшла з ванни з рушником на голові. А однорічний малюк поставиться до цього спокійніше, оскільки в нього сформувався загальний образ матері, а деталі для нього не мають такого важливого значення. Часта зміна зовнішнього вигляду викликає недовіру до мами.

Мама йде без попередження

Рано чи пізно настає мить, коли мамі потрібно відлучитися, залишивши дитину з татом, бабусею або нянею. Як піти — прощатися чи втекти, щоб малюк не помітив? Звісно ж, прощатися! Важливо створити ритуал прощання: помахати ручкою, поцілувати малюка. Спочатку немовля практично не реагуватиме на це. У віці близько 7–9 місяців малюк плакатиме, прощаючись з мамою, і ритуал прощання може здатися тяжким. З'явиться спокуса втекти тихцем. Але страх





розставання з мамою пов'язаний з актуалізацією страху втрати матері. Поступово ритуал прощання запевнить дитину, що, по-перше, мама не зникне несподівано, а по-друге, обов'язково повернеться. І розлучатися дитина буде спокійніше, а головне — зможе спокійно залишатися без мами.

Як зрозуміти, чи сформувалося почуття базової довіри в малюка?

Перше оцінювання можна робити тільки у віці близько року, не раніше. Постежте за реакцією дитини за ситуації, коли вона залишається в незвичній обстановці сама або наодинці з незнайомим дорослим. Звертайте увагу на реакцію малюка після того, як мама йде, і після її повернення. Ви можете спостерігати один з трьох варіантів поведінки.

1. Дитина засмучується, коли мама йде, але досить швидко відволікається на гру і радіє поверненню мами, тягнеться до неї — це хороша надійна прихильність до матері, базова довіра до світу сформована.
2. Дитина не засмучується в разі розлучення з мамою і не звертає уваги на її повернення — ненадійна прихильність, відсутність зв'язку з матір'ю, базова довіра не сформована.
3. Дитина страшенно засмучується, коли мама йде, а коли та повертається, демонструє подвійну





поведінку: одночасно чіпляється за неї і злісно відштовхує — базова довіра не сформована, є бажання прихильності та почуття недовіри до мами.

Діти з надійною прихильністю зростають більш товариськими, упевненими в собі та самостійними. Другий і третій варіанти прихильності — не остаточні, ситуацію ще можливо скоригувати, якщо мама змінить свою поведінку.

Формування тілесного образу «Я»

Тілесний образ «Я» — це основа розвитку особистості дитини. Тіло — критерій твердження «я існую», вихідна точка відліку, необхідна для орієнтації людини в навколишньому фізичному світі. Ми спостерігаємо, як дитина намагається зробити неможливе, наприклад, пролізти у вузьку щілину під ліжком. Це свідчить про те, що в неї відсутнє уявлення про розміри і можливості свого тіла. На першому році життя малюк припускається таких «помилوک» досить часто, на другому — набагато рідше. У п'ять років дитина вже знає свої можливості та здібності.

Освоєння власного тіла відбувається поетапно.

Спочатку сама для себе дитина не існує, вона є «сліпою плямою». **Перший етап** усвідомлення свого існування починається з допомогою інших людей —





дорослі виділяють малюка з фону як значущу фігуру, називають на ім'я. Як дитина розуміє, що звертаються саме до неї? Напевне ви помічали, що, спілкуючись з немовлям, дорослі роблять голос тоншим, говорять трохи повільніше, співучо, підвищено емоційно (не плутайте зі спотворенням вимови слів «красивий — класивий» — це помилка). При цьому найчастіше здійснюється зоровий і тактильний контакти із малюком. Усі ці сигнали і допомагають дитині відчувати себе значущим і важливим об'єктом на тлі інших. Часто, звертаючись до малюка, дорослі радісно і здивовано запитують: «А хто це тут сидить? Це наша Катруся!», «Ой, а хто це прийшов? Це Сашко прийшов!». Малюк у відповідь жваво посміхається і радіє. Для дитини важливий емоційний відгук дорослого на її появу або присутність — «Мене помітили, мене впізнали — я існую, мені радіють».

Спочатку діти «неправильно», з точки зору дорослих, грають у хованки — адже для них головне завдання не сховатися, а щоб їх знайшли! Та й ховається дитина своєрідно — може сховати тільки голову — «якщо я не бачу їх, то й вони мене не бачать».

Можна грати в хованки з дитиною з двох-трьох місяців: накрити обличчя малюка хусточкою, запитати:





«Де моя Катрусенька?» — і тут же зняти хусточку і радісно знайти крихітку.

Уже в 4–5 місяців малюк сам скидатиме хусточку, щоб його знайшли. Пізніше він сам накриватиметься, щоб ви шукали його, і зніматиме хустинку, щоб знаходили. Ще пізніше малюк навчиться чекати, доки його знайдуть, але якщо цього не станеться за «потрібний» час, то він сам вийде з хованки. До речі, щоб «заховатись» від малюка, досить просто затулити долонями обличчя.

На другому етапі мама допомагає немовляті формувати тілесний образ «Я» під час контакту з його тілом. У такий спосіб спілкування малюк усвідомлює, що його тіло утворюють окремі частини. Сама собою дитина на початку життя практично не розрізняє, чи відчуття виникають у неї всередині або надходять іззовні. Дитина не знає частини свого тіла і не контролює їхні рухи. Рухи ручками і ніжками схожі на конвульсивні. Дитина може лякатися своїх рук, якщо вони потрапляють у її поле зору або «пролітають» занадто близько до обличчя. Коли мама робить малюкові легенький масаж або гімнастику, вона допомагає йому відчувати ручки, ніжки, спинку, животик та інші частини тіла. За повторення однакових дій раз у раз малюк отримує одні й ті самі відчуття, завдяки чому запам'ятовує, які частини тіла в нього є, де вони знаходяться, які дії можуть виконувати. Дуже важливо, коли під час гри мама, торкаючись частин тіла малюка, називає їх і промовляє забавлянку:





Ось що мають всі малята:

Зорі бачать оченята,

Носик квіти нюхає,

Вушка казку слухають.

А ось ці чудові ніжки

Побігли по доріжці,

Щоб маленькими руками

Обійняти рідну маму.

Назва надає частинам тіла нової ознаки — сталості і визначеності. Тож малюк починає сприймати тілесний образ «Я» як стійку сукупність певних тактильних, кі-нестетичних (рухових), зорових, вестибулярних відчуттів, які поступово утворюють цілісний образ. Згодом до безпосередніх відчуттів дитини долучається знання того, де знаходяться частини тіла і скільки в неї очей, вух, голови, носа, рота, рук, ніг та інших частин тіла. Малюк починає розуміти, що їх розташування і взаєморозташування незмінне, а також що всі вони мають свої функції. Це і є схема тіла, або мапа тіла. Осмислення дитиною влаштування свого тіла потрібне для нормального розумового й особистісного розвитку.

Як свідчать численні дослідження, дитина, яку часто носять на руках або в слінгу, швидше опановує своє тіло, порівняно з малюком, який переважно лежить у ліжечку. Поза на руках у дорослого динамічніша, оскільки рухи матері чи батька примушують дитину змінювати своє положення, підлаштовуватися під них. Мозок постійно включає пропріорецепцію





(відчуття положення частин власного тіла однієї відносно іншої) та вестибулярний апарат, що сприяє їх швидшому розвитку. Ці функції мозку працюють навіть у той момент, коли малюк спить на руках. Важливо, що заколисування в дитячому шезлонгу або заспокійливому центрі не дає такого ефекту. Заколюсування в таких установках механічне, а отже, стає, однакове, досить швидко мозок дитини пристосовується до нього і припиняє сприймати як щось нове. Навіть найбільш мультифункціональні центри мають хоча і ширший, однак обмежений набір режимів заколисування, до яких дитина теж пристосовується. На руках у дорослого дитина щоразу переживає нові відчуття, оскільки навіть однакові з першого погляду дії ми щоразу виконуємо по-різному, тому що ми — живі організми, а не механізми. До речі, ще одна значна перевага у вивченні світу на руках у дорослого родича — це відчуття себе у безпеці, й до певного часу дитині не доводиться вибирати між потребою в задоволенні інтересу і потребою в безпеці.

Перший і другий етапи вивчення власного тіла відбуваються практично паралельно і доповнюють одне одного.

