

ЕЛЕНА БУРЬЕВАЯ
детский психолог, арт-терапевт

КАК ЖИТЬ С РЕБЁНКОМ ЛЕГКО



ПУТЕВОДИТЕЛЬ
по детским кризисам

@elena_burevaya
более 67 тыс. подписчиков

#какжитьсьребенкомлегко

Елена Александровна Бурьева
Как жить с ребёнком
легко. Путеводитель
по детским кризисам
Серия «Мамы-блогеры.
Советы по воспитанию»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64271626

*Е. А. Бурьева. Как жить с ребёнком легко. Путеводитель по детским кризисам: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-119690-5*

Аннотация

Елена Бурьева (@elena_burevaya, более 67 тыс. подписчиков) – практикующий детский психолог, дипломированный игровой терапевт, сертифицированный арт-терапевт, ведущая семинаров и тренингов, автор бестселлера «5 секретов не кричащей мамы» – не просто проходит с читателем через каждый детский кризис, но дает действенные и проверенные советы и рекомендации #какжитьсребенкомлегко.

Кризис новорожденности, кризис одного года, трех лет, семи лет, подростковый... «А когда жить?» – спрашивают мамы и

папы. Складывается впечатление, что за каждым годом роста детей бедных родителей подстерегают кризисы. Но так ли это страшно и стоит ли готовиться к войне?

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	6
Кризис новорожденности	17
Особенности данного периода	20
Поведение ребенка	23
Отношения с родителями	28
Страхи	33
Что делать родителям в кризис новорожденности	38
Результат кризиса	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Елена Бурьева

Как жить с ребёнком

легко. Путеводитель

по детским кризисам

© Бурьева М., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*** * ***

Посвящаю эту книгу моим дочкам Саше и Даше

Введение

Кризис новорожденности, кризис одного года, трех лет, семи лет, подростковый... «А когда жить?» – спрашивают меня мамы и папы. Складывается впечатление, что за каждым годом роста детей бедных родителей подстерегают кризисы.

Есть такие психологи, которые утверждают, что никаких кризисов не должно быть – это результаты неверного педагогического воздействия. Другие же считают, что если ребенок не пережил вовремя кризис, он не будет полноценно развиваться. Где истина? Как всегда, где-то между.

Зачем вообще неспециалисту знать про возрастные кризисы? Именно потому, что каждый из нас на самом деле специалист – единственный в мире специалист по своему ребенку. Или скорее, каждый родитель должен стать таким специалистом. Вот почему я написала эту книгу.

До недавнего времени тема возрастных детских кризисов была уделом, в первую очередь, психологов, психотерапевтов, иногда педагогов, и почти никогда – родителей. И вообще, воспитанием детей занимался в большей мере социум. Спросить наших мам про кризисы, они только плечами пожмут, мол, нет, не видели. Да и когда им было видеть, если в советской системе детей отдавали в детский сад с младенчества, некоторые дети даже посещали круглосуточные сады.

То есть вся жизнь ребенка проходила на глазах у персонала дошкольного заведения, а мама и знать-то не знала, что происходит с ее деточкой. А уж оспаривать авторитетное мнение воспитателя детского сада или врача никому бы и в голову не пришло.

Сейчас время совсем другое. Родителям наконец-то вернули почетное право (тут же трансформированное в тяжелую обязанность) воспитывать своих детей. Причем воспитывать так, как нужно социуму. Об этом вам непременно напомнят в детском саду и много-много раз в школе. С каждым годом требования к родителям все растут. Иногда кажется, что прежде чем родить ребенка, нужно окончить педагогический институт, потом, как минимум, пройти курсы оказания первой медицинской помощи и прослушать несколько лекций по детской психологии.

Вдвойне сложно сегодняшним родителям еще и потому, что опереться, зачастую, не на кого. Из-за того, что в обществе произошли колоссальные перемены, мы оказались оторваны от старшего поколения, слишком большая теперь между нами разница. И наши родственники «в годах» часто не могут нас понять. При любых сложностях в поведении ребенка они предлагают либо «выбить из него эту дурь», либо обвиняют родителей, что те малыша избаловали и вообще ничего в воспитании не смыслят. А бывает еще, что бабушки и дедушки намеренно роняют авторитет родителей, совершенно игнорируют принятые в семье правила. Разуме-

ются, они все это делают только от большой любви к внукам.

Параллельно на родителей обрушивается огромный поток информации из телевизора и соцсетей. Тема психологии сейчас очень популярна, выходит огромное количество программ, снимаются сериалы, создаются блоги. Любая школьница запросто расскажет родителю, как нужно правильно воспитывать детей. Беда в том, что эта информация бессистемна, а зачастую и откровенно ложна.

И родителя кидает, как лодку в шторм, то к одному берегу, то к другому. Сегодня прочитал статью про то, что нужно обнимать ребенка 50 раз в день, затискал его до хрипа, завтра об этом забыл, а послезавтра узнал из телевизора, что нужно вести себя строже с мальчиками, и весь день разговаривал ледяным тоном. Утрирую, конечно, но не без этого же?

Не добавляют уверенности и многочисленные «супермамы» из социальных сетей, такие идеальные женщины. Пятеро детей в белых одеждах увлеченно собирают из разных круп картину в стиле Сальвадора Дали под музыку Баха, а мама с идеально уложенными волосами и сияющим маникюром готовит сыроедческий обед из трех блюд и смузи, весело щебеча что-то на камеру. И среднестатистическая мама думает: «Оооооо, что-то со мной не так! Я не люблю музыку Баха. Рубашка остается белой на моем сыне ровно те 15 секунд, пока я ее застегиваю. А когда мы пытались рисовать, сын съел все краски. Наверное, я плохая мать!»

В то же время очень многие родители серьезно и осознан-

но подходят к процессу воспитания. Они хотят не просто докормить ребенка до 18 лет, а потом спихнуть в армию или замуж, а выстроить с ним крепкие семейные отношения, которые будут продолжаться всю жизнь. Многие родители стремятся вырастить гармоничную счастливую личность, избежать ошибок в воспитании, которые могут негативно сказаться на будущем взрослого человека, бывшего когда-то под их опекой. Конечно, нельзя отрицать таких факторов как наследственность и врожденные свойства характера ребенка – они всегда оказывают колоссальное значение. Но взрослый, вооруженный знанием, подойдя с добротой и любовью, может любую особенность ребенка развернуть ему на пользу. А может, конечно, и затюкать до того, что ребенок будет жутко комплексовать, даже уже будучи взрослым.

Мне пришло в голову сравнение родителя с резчиком по дереву. Вот лежат перед мастером куча чурочек, все они разные, из разных пород дерева, со своими особенностями – одни сучковатые, другие гладкие, одни с верхушки дерева, другие из корня. Случайный прохожий скажет, посмотрев на сучковатый кусочек дерева: «Этот плохой». Но умелый резчик, взяв чурочку, например, с сучком посередине, сделает из нее нос, а из деревяшки – прекрасную куклу. А из очень твердого, неподатливого дерева вырежет миску, которая будет отлично справляться со своей задачей. Понимаете идею?

* * *

Тема кризисов популярна сегодня – из различных блогов, форумов, статей в книгах и журналах родители узнают, что это сложный и важный период. И часто начинают побаиваться и сомневаться: «А как это будет? А справлюсь ли я?» Фактически ребенок только-только родился, а у родителей уже полным ходом формируются установки: «Ох, тяжело же будет в кризис трех лет», «Ох, а в школу пойдет, это вообще будет ужас-ужас», «А что же будет в подростковом возрасте...». Таким образом, родители неосознанно программируют себя прямо-таки на военные действия со своими детьми. Но нужно ли на самом деле готовиться к войне?

* * *

Подумайте, если отбросить психологию, педагогику, что именно для вас означает слово «кризис»? Что рисует ваше воображение? Что-то тяжелое и неприятное? Какой-то ступор? Как будто уперлись в стену? Это какое-то изменение? Или какая-то возможность?

Однажды я спросила в своем блоге у подписчиков, с чем у них ассоциируется слово «кризис». Наиболее частые ответы оказались следующие:

<ul style="list-style-type: none"> • рост; • развитие; • необходимость изменений; • переход на новый уровень; • перемены; • точка роста; • перестройка; • отмирание отжившего и рождение нового; • выход из зоны комфорта; • переломный момент; • резкое изменение жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • стресс; • тревога; • неопределенность; • нестабильность; • непослушание; • нехватка ресурсов; • трудности; • тяжелые времена; • испытания; • борьба.
--	---

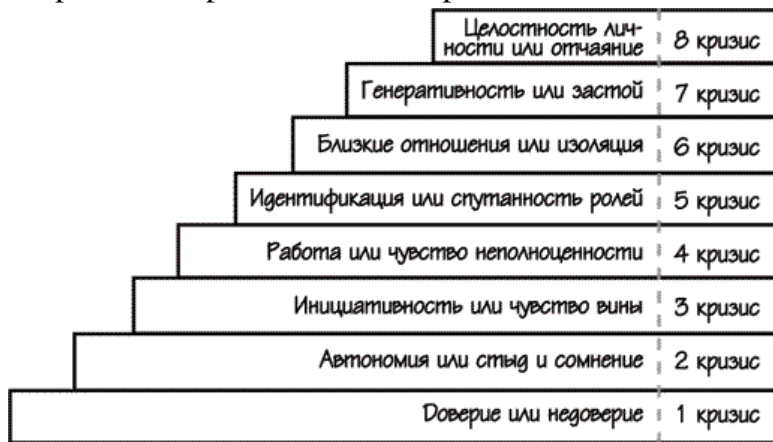
С левой стороны я расположила ассоциации с нейтральным или позитивным смыслом, с правой – негативные. Обратите внимание, количество и тех и других примерно одинаково. В этом вся суть кризиса: местами это может быть неприятно, но совершенно необходимо и открывает новые возможности. Кстати, в японском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов: «разрушение» и «шанс», то есть разрушение дает нам новый шанс.

Лев Семенович Выготский, талантливый советский психолог, авторитет которого был непререкаем до сегодняшнего дня, говорил про возрастные кризисы, что это время по-

зитивных изменений, в результате которых личность выходит на новую ступень развития. Не самое страшное, хоть и недословное, определение кризиса, правда?

Пожалуй, лестница возрастной периодизации Э. Эриксона прекрасно показывает нам, что вся жизнь человека состоит из кризисов; так было, есть и будет. Думаю, многие со мной согласятся, что, раз кризисы в человеческом существовании неизбежны, самое главное – это прожить их максимально нетравматично.

Возрастная периодизация Э. Эриксона



Целостность личности или отчаяние	8 кризис
Генеративность или застой	7 кризис
Близкие отношения или изоляция	6 кризис
Идентификация или спутанность ролей	5 кризис
Работа или чувство неполноценности	4 кризис
Инициативность или чувство вины	3 кризис
Автономия или стыд и сомнение	2 кризис
Доверие или недоверие	1 кризис

И поэтому, перед тем как начать говорить про детские кризисы, я хотела бы предложить родителям проработать свои негативные установки. Те самые «вредные» фразы, ко-

которые уже попали в их головы с помощью Интернета и телевизора. Чем же они могут помешать? Дело в том, что каждый человек сам творит мир вокруг себя. Каждую секунду своей жизни, с помощью своего отношения к ней. То, во что верит человек, и есть его реальность в этом мире. Как только подсознание воспринимает какое-то убеждение или идею, независимо от того, верна эта идея или нет, оно начнет методично вырабатывать мысли, подтверждающие это убеждение. Внимание человека, даже независимо от его воли, будет концентрироваться на фактах, подтверждающих его убеждения. Убеждения реальны для нас... до тех пор, пока мы не убедимся в обратном.

Задача следующая: найти у себя негативные убеждения, подвергнуть их сомнению, сформировать позитивное убеждение и найти ему подтверждение в окружающем мире. При долгой последовательной работе у человека изменяется «его правда», а с ней и картина мира. Разберем на **примере**.

* * *

1. Вы нашли у себя убеждение и сформулировали его так: «Кризис трех лет – самый ужасный период для всей семьи».
2. Запишите все мысли и чувства, тревоги, которые испытываете, думая о кризисе:
 - ребенок будет биться головой о стену;
 - я буду вынуждена все время его успокаивать;

- мне будет за него стыдно;
- все подумают, что я плохая мать и т. д.

Надо осознать, насколько все это вас тяготит.

3. Перефразируйте свою отрицательную установку на положительную, которая вам поможет. Например: «Кризис трех лет – это потрясающий этап в жизни малыша, такого больше никогда не будет; только в этот период в головном мозге формируется более 80 % нейронных соединений».

4. Каждый день, на протяжении 21 дня читайте новую положительную установку. Можно повесить ее на видном месте, как крылатую фразу или девиз новой жизни, одно из правил семьи.

Так у вас сформируются новые нейронные соединения, которые создадут новые мысли и действия.

* * *

Теперь, когда кризис у вас не ассоциируется с чем-то плохим, можно поговорить более детально. Итак, **кризис – это классно. Кризис – это изменения. Кризис – это что-то новое.**

В своей книге я вкратце расскажу про кризисы новорожденности и первого года жизни, подробнее остановлюсь на кризисах трех лет, семи лет и подростковом – и вы увидите, как важен каждый этап.



Дети меняются стремительно и непрерывно. Вот он крошечный комочек, который только ест да спит, но проходит совсем немного времени, и перед родителем уже вопящий, топающий ножками карапуз. Вчера ему нужно было только мамино молоко, а сегодня он уже тащит со стола все подряд. И каждый родитель в такие моменты задумывается: «С моим ребенком все нормально? А правильно ли я себя веду в этой ситуации?» Поэтому, несмотря на то, что в названии моей книги есть слово «кризис», эта книга – совсем не страшная. Она – общий путеводитель по детству. Что-то типа, вот, посмотрите направо, увидите нечто новое, а вот здесь лучше идти осторожно – болото, тут наденьте, пожалуйста, каски – возможен камнепад.

То есть камнепада может и не случиться – но каска у вас в рюкзаке будет!



Взросление ребенка – это постепенное отделение от матери, которое идет волнами, поэтому существуют периоды затишья, а существуют периоды кризиса – периоды, когда «по-старому не хочу, а по-новому еще не могу». Как только ребен-

нок научится по-новому, так и наступит затишье... временное, до следующего кризиса.

Кризис новорожденности

На первый взгляд может показаться, что новорожденным нужно не так много: спать, есть и вовремя менять подгузник. На самом деле для них очень важно чувствовать себя в безопасности. Готовясь стать родителями, будущие мамы читают разную литературу по уходу за ребенком, но, к сожалению, там редко пишут о психологическом здоровье младенца. А ведь новорожденный ребенок совершенно беспомощен. Например, малыш безболезненно сможет вынести разлуку со значимым взрослым только после того, как у него разовьются способности речи и движения.

Мать и ребенок после рождения психологически все еще являются единством, и их близкие отношения так же важны для раннего умственного развития малыша, как ранее была важна физическая связь плаценты с плодом через пуповину. Эмоциональный голод у младенца – такое же явное и непреодолимое желание, как потребность в пище.

Некоторые специалисты считают, что человеческие младенцы рождаются «недоделанными» и нуждаются во «внешней матке». Люди рождаются намного раньше, чем другие животные: на девять месяцев раньше с точки зрения подвижности и на восемнадцать месяцев – с точки зрения развития костей и возможностей кормления. У доношенных детей имеется только 25 % объема мозга взрослого человека,

и большая часть его растет в течение первых пяти лет.



Таким образом, на протяжении периода новорожденности и далее, в младенчестве, наши детки нуждаются в «донашивании» (термин Л. В. Петрановской). На деле это означает продолжение близости перинатального состояния, и чем лучше имитируются определенные условия до рождения, тем лучше будет чувствовать себя малыш. Новорожденного ребенка просто необходимо часто носить на ручках, пока он не сможет двигаться и координировать свое тело. Это помогает укрепить его чувство равновесия и дает ему ощущение безопасности. Кроме того, у него должны быть частые периоды фактического контакта с матерью (прикосновения, ласки, покачивания, пение или разговор с ребенком), потому что тепло и поддержка дают ему уверенность.

Особенности данного периода

Кризис новорожденности является первым возрастным кризисом развития человека. Он начинается сразу после рождения как промежуточный этап между внутриутробной и внеутробной жизнью ребенка.

Причинами данного кризиса являются:

- *физиологические* (ребенок до рождения находился в теплой водичке, с приглушенными звуками, без резкого света, теперь ему предстоит поменять способ питания, из водной среды он попадает в воздушную, ощущает холод и др.);

- *психологические* (так как ребенок теперь разделен с мамой, он не чувствует ее тепло всем своим телом; это вызывает у малыша тревогу, страх, чувство незащищенности, но ему предстоит адаптироваться к действительности окружающего мира).

Обратите внимание, первые недели после рождения малыш предпочитает находиться в эмбриональной позе (лежит, согнувшись, подтянув к себе ноги, поджав ручки или обняв себя).

* * *

Совет родителям: заведите специальный блокнот и фиксируйте, когда малыш кушает и спит. Так, со временем,

взрослые смогут понять, в какое время лучше записаться к врачу, пригласить гостей или уделить время себе.

* * *

Несмотря на то, что современный мир требует раннего развития детей, все же **первый месяц** лучше провести в спокойной теплой домашней обстановке. В этот период ребенку необходимо научиться слышать и различать звуки окружающей действительности, привыкнуть к ним.

Кризис новорожденности самый непродолжительный, согласно Л. С. Выготскому, и длится 4–6 недель. За первую неделю жизни после родов ребенок потеряет в весе от 5 до 7 %. Младенцы, находящиеся на грудном вскармливании, в норме могут потерять до 10 %.

Главным шагом в развитии ребенка на этом этапе считается появление слуховой и визуальной концентрации. Уже в две-три недели малыш умеет реагировать на звуки: может притихнуть и замереть, услышав чей-то громкий голос. Еще через некоторое время ребенок научится поворачивать голову в сторону источника шума. Начиная с третьей недели, возникает визуальная концентрация: ребенок задерживает взгляд на предмете, попавшем в поле его зрения (чаще всего – на лице родного человека).

Когда родитель увидит первую улыбку на лице своего малыша, можно считать, что кризис пройден. Улыбка считается

ся первой социальной реакцией. К этому моменту ребенок набирает обратно тот вес, с которым он появился на свет, и прибавляет еще.

* * *

В кризис новорожденности начинает формироваться базовое доверие к миру, а значит, и уверенность в собственной безопасности. Важно понимать, что именно значимый взрослый играет в этом большую роль, ведь для ребенка поначалу мама является всем миром.

* * *

Мама (читай – мир) должна излучать спокойствие, безопасность, показывать малышу, как он ей важен, нужен, любим. Это возможно, только если у мамы есть ресурс, если она не обессилена домашней работой и претензиями родственников.

Крик новорожденного для мамы не должен быть чем-то раздражающим, а только сигналом о том, что малышу нужна помощь.

Поведение ребенка

Для выживания младенца природой в него заложено несколько мощнейших механизмов.

Это удивительно, но факт: существует **«младенческая обаятельность»** – такое магическое свойство, которое заставляет родителей считать этот маленький красный комочек самым прекрасным существом на земле.

Одна моя подруга с удивлением и ужасом рассматривала фото новорожденной дочери спустя пять лет, комментируя: «Какая же страшненькая! А мне тогда казалось, что она была очень милая». Дети должны понравиться своим взрослым для того, чтобы выжить.

А детский крик? Это что-то невообразимое. В разных исследованиях плач младенца неизменно попадает в топ-5 самых ужасных и раздражающих звуков. Это еще один эволюционный механизм: чтобы выжить, ребенок должен быть услышан. Именно поэтому соседи чаще всего жалуются, что им мешает детский крик. Будь это другой звук такой же громкости – они бы и не заметили.

Некоторые исследователи и психологи предполагают, что детский плач так сильно действует потому, что заставляет взрослого вернуться в то состояние, когда он был беспомощен. Плач новорожденных детей работает как машина времени, мгновенно откидывая взрослого на -дцать лет назад –

в тот момент, когда он сам был кричащим от голода, боли или страха младенцем. Именно поэтому взрослые испытывают очень сильную тревогу и часто желание во что бы то ни стало избавиться от этого звука.

* * *

Известны трагические случаи, когда вымотанная до предела мама совершала непоправимые действия, чтоб заставить младенца замолчать. Это все к вопросу о ресурсах!

Мама должна много отдыхать и спать, чтоб спокойно переносить младенческий плач. Это не всегда просто, так как шестинедельный малыш может в норме плакать около трех часов в сутки.

* * *

В начале, если малыш часто плачет, родителям может казаться, что они что-то делают не так. Но со временем взрослые учатся достаточно быстро определять, что именно сейчас хочет сказать их ребенок. Поделюсь своими наблюдениями.

Малыш начинает плакать резко, по нарастающей и при этом раскидывает руки в разные стороны.	Скорее всего, его что-то напугало.	Сейчас как никогда малышу важно, чтобы родитель был спокоен, взял его на руки и своим нежным голосом ему что-то говорил. Взрослому в этом случае нужно постараться найти раздражитель и устранить его или минимизировать.
Ребенок плачет и при этом активно все сосет (в том числе и свой кулачок).	Скорее всего, это означает, что он проголодался.	Нужно накормить.
Ребенок плачет и одновременно с этим дергает ножками.	Это указывает на физический дискомфорт.	Может быть, малыша беспокоят опрелости, а может, это знак для родителей, что пора менять подгузник.
Малыш плачет, но сразу успокаивается, как только взрослый берет его на руки или даже просто к нему подходит.	Младенцу сейчас очень не хватает родителя, он соскучился.	Нужно уделить младенцу внимание.
Ребенок резко плачет с надрывами, подгибает ножки к животу или весь изгибается, его практически невозможно успокоить, малыш не берет грудь, отказывается от бутылочки.	Скорее всего, он испытывает дискомфорт (боль, спазм, вздутие) в желудочно-кишечном тракте — колики.	В этом случае родителям необходимо посоветоваться с педиатром, врач расскажет, как действовать в такие моменты. Но и тепло мамы, ее спокойствие, прикосновения и ласковый голос совершенно необходимы ребенку в эти минуты и могут облегчить его страдания.

В некоторых европейских странах период с двух недель до трех-четырех месяцев называют **«период пурпурного плача»** (термин доктора Р. Барра). Не только потому, что именно в это время новорожденные могут истошно кричать (чаще по вечерам или по ночам), плакать, не успокаиваясь, долгое время, так сильно, что их кожа становится багрово-фиолетовой.

На английском языке слово «пурпурный» («purple») – является аббревиатурой, которая раскрывает **шесть признаков этого периода**:

1) *период плача* – родители могут увидеть всплеск беспокойства у ребенка примерно через две недели после рожде-

ния. Приступы плача могут достигнуть пика между шестью и восемью неделями, а начать стихать, когда ребенку исполнится три-четыре месяца;

2) *неожиданность* – природа этого явления такова, что плач появляется без видимых причин. Он появляется, словно ниоткуда, и так же неожиданно может остановиться;

3) *не поддается успокоению* – обычные действия родителя, такие как укачивания, кормление и прочее, не успокаивают ребенка;

4) *grimаса боли* – младенцы, переживающие этот период, могут вести себя так, как будто испытывают боль, даже когда это не так;

5) *длительность* – приступы плача могут длиться длительное время, до пяти часов в день и, в редких случаях, даже более;

6) *определенное время* – плач на этом этапе имеет тенденцию появляться или усиливаться ближе к вечеру и вечером, иногда ночью.

Исследователи считают «период пурпурного плача» абсолютно нормальной фазой развития ребенка и не связывают только с физиологическими причинами, такими как, например, колики.

Знание того, что этот этап пройдет, дает многим родителям спокойствие. Тем не менее полезно иметь **действующие способы успокоения ребенка**, когда его крики кажутся бесконечными. Поиск подходящего метода может за-

нять некоторое время, поэтому нужно набраться терпения и испробовать все.

- *Кожный контакт* – если положить ребенка (голышом или только в подгузнике) прямо на грудь, «кожа к коже», это может помочь успокоить его плач и облегчить любой стресс, который может испытывать новорожденный.

- Проверьте, не является ли этот плач *сигналом о какой-либо потребности* – можно измерить малышу температуру, посмотреть, в порядке ли подгузник, нет ли раздражения на коже ребенка, простимулировать отрыжку, если малыш недавно поел, или покормить его, если между кормлениями прошло некоторое время.

- *Пеленание* – попробуйте плотно завернуть ребенка в одеяло. Пеленание часто помогает малышу почувствовать себя в безопасности.

- *Покачивания* – во время продолжительного плача можно попробовать несильно покачиваться или выполнять мягкие прыжки и другие движения, сидя на фитболе и держа ребенка на руках.

- Если *купание* обычно приносит ребенку успокаивающее действие, можно попробовать искупать его в теплой воде.

- *Выйдите с малышом на улицу* – иногда сочетание смены обстановки и свежего воздуха может помочь успокоить плачущего новорожденного. Можно погулять с коляской или просто посидеть на скамейке у дома.

Отношения с родителями

В период новорожденности значимые взрослые играют наиважнейшую роль в успешной адаптации ребенка к новым, изменившимся для него условиям. Малыш не способен самостоятельно удовлетворить свои физиологические потребности, то есть без заботы взрослых он просто не выживет.

* * *

В это время плач является единственным способом для малыша, чтобы сообщить миру о неудовлетворении своих базовых потребностей. И очень здорово, если взрослый, который ухаживает за новорожденным, старается максимально быстро устранить дискомфорт ребенка.

* * *

Но, к сожалению, именно в этот период у многих рожениц случается **послеродовая депрессия**. Для матери очень важно отслеживать свое состояние, говорить об этом всем, дойти до специалистов (психологов, консультантов), а если потребуется, и до врачей (психиатр, гинеколог-эндокрино-

лог). **Это очень важно!** И не только потому, что жизнь вашего ребенка зависит от вашей, но и потому, что только от вас зависит и ваша жизнь. Нужно, не стесняясь, **просить помощи** у родственников и друзей. Пусть кто-то первое время готовит вам еду и убирает в доме. Поверьте – **это не стыдно**. Сегодня такое расстройство, как послеродовая депрессия, уже хорошо известно и изучено, и близкие должны отнестись к вашему состоянию с пониманием.

Иногда молодые мамы теряются среди советов родственников, рассказов подруг, прочитанных книг и не понимают, что делать с ребенком. Чувствуют себя неуверенно, не могут расслабиться. Но, поверьте, пройдет совсем немного времени, и из неопытной мамочки, которая у всех спрашивала совета в любой ситуации, женщина превратится в супермаму, которая интуитивно и молниеносно будет понимать, что хочет ее ребенок. **Главное – сохранять ресурс!**

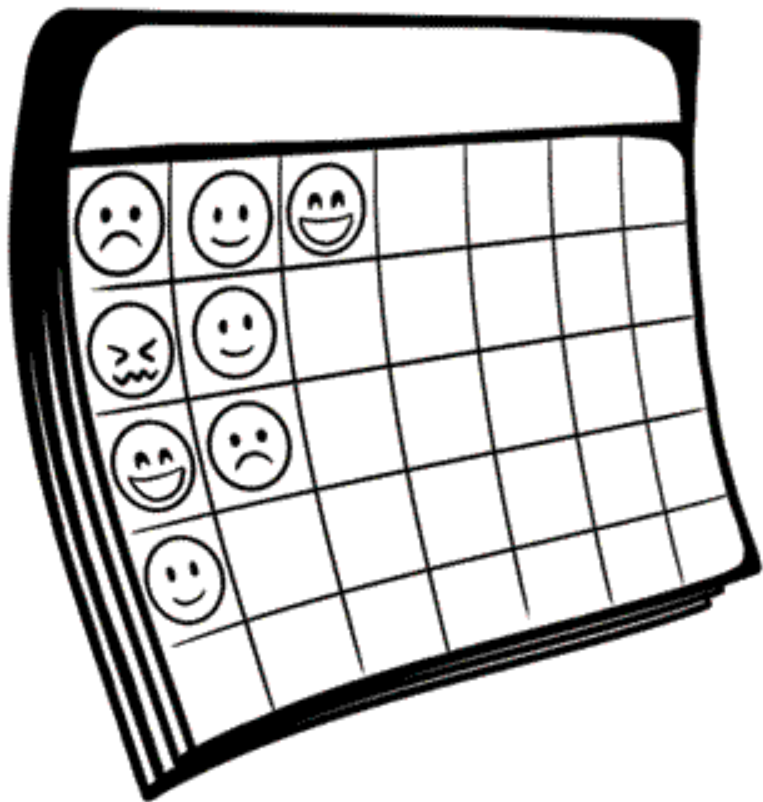
* * *

Конечно, самый лучший совет, в этот период для мам (которым я поделилась в своей первой книге «5 секретов не кричащей мамы»): когда ребенок спит – должна спать и мама.

Я уже объясняла, почему детский плач так раздражает, что это естественно, но, когда уход за плачущим ребенком начинает расстраивать вас или злить, пора **сделать перерыв**. Если один из родителей чувствует себя истощенным, нужно обязательно предпринять какие-то **действия, чтобы восполнить ресурс**.

Вот несколько **советов**:

- если возможно, оставьте ненадолго малыша с кем-то из родственников, с папой, бабушкой, а сами прогуляйтесь хотя бы 15 минут;
- если вы чувствуете, что уже на пределе, и не имеете возможности передать ребенка другим людям, положите его в безопасное место (кроватьку, манеж) и выйдите ненадолго из комнаты. Попейте чаю, позвоните подруге или просто посидите, глядя в окно. Важно полностью успокоиться, прежде чем вернуться к ребенку;
- заведите календарь с настоящего момента до возраста четырех месяцев. Каждый день отмечайте смайликами, когда малыш спокоен и когда плачет. Возможно, вы увидите, что спокойных моментов гораздо больше. Кроме того, с каждым прожитым днем вы будете все ближе к окончанию периода плача. Неприятности легче пережить, если знаешь, что у них есть конец!



Но я категорически против того, чтобы оставлять плачущего малыша одного надолго! Если ребенок плачет, значит, что-то не так, и он точно не сможет пока сам справиться с

этим. Когда значимый взрослый не реагирует на плач малыша, ребенок испытывает страх и чувство незащищенности. Вспомним, что уже сейчас младенец начинает формировать свое отношение к миру через отношения со значимым взрослым. Поэтому, если мама приходит к нему по первому писку, то ребенок в будущем будет знать, что мир надежен, люди готовы оказать поддержку, а также будет достаточно легко преодолевать жизненные трудности.

Страхи

Первый **опыт тревожности** малыш приобретает, еще находясь в утробе матери, так как ее эмоциональное состояние передается нерожденному ребенку. Начиная со второй половины беременности, когда кровеносная система малыша уже достаточно развита, он получает через пуповину и плаценту определенную порцию гормонов стресса, растворенных в крови матери. Зачастую ребенок реагирует на беспокойство матери двигательной активностью, может начать плакать. Если мама долгое время находится в состоянии тревожности, у малыша даже могут развиваться функциональные нарушения.



* * *

Необходимо помнить, что период вынашивания ребенка – не время для сдачи экзаменов на вождение, выяснения отношений в семье или участия в конфликтах на работе.

Любая женщина отличается в это время повышенной ранимостью, нестабильным эмоциональным фоном, поэтому близким необходимо оберегать ее и относиться максимально бережно.

* * *

При длительном эмоциональном стрессе во время беременности у мамы повышается угроза преждевременных родов и различных аномалий родовой деятельности. Родившийся ребенок может быть более возбудимым и отличаться повышенным мышечным тонусом.

Для таких деток даже придуманы **специальные процедуры**: в ряде стран новорожденным, с помощью погружения в теплую воду, создают эффект пребывания в околоплодной жидкости. Считается, что именно мама способна успокоить эмоционально чувствительного малыша наилучшим образом; звук ее сердцебиения, ее тепло благотворно действуют на ребенка, поэтому необходимо как можно скорее

передать новорожденного матери. Очень желательно, чтоб первое время они провели в тихом помещении с приглушенным светом.

Сразу после рождения самочувствие малыша, его психическое состояние, даже восприимчивость к болезням зависят от состояния матери. Поэтому самой женщине и всем родственникам необходимо тщательно следить за физическим и психическим здоровьем мамы.

Нужно обратить внимание на наличие **признаков, свидетельствующих о послеродовой депрессии у мамы:**

- повышенная тревожность, беспокойство (страх навредить малышу, мысли о собственной несостоятельности);
- перепады настроения, раздражительность;
- подавленное состояние, апатия;
- сонливость;
- повышенная утомляемость;
- расстройство сна (длительная бессонница);
- отстраненность от близких людей и/или ребенка;
- мысли о суициде.

* * *

ВАЖНО! В случае обнаружения у матери перечисленных признаков необходимо обратиться к врачу.



В первые несколько месяцев жизни новорожденный будет испытывать тревогу, когда не удовлетворяются его жизненно важные потребности: физиологические – потребность в пище, движении, сне и т. д., и психологические – потребность в эмоциональном контакте.

Малыш такого возраста не может потерпеть ни минуты, это просто невозможно по его физиологии, на этом этапе развития у него нет такой функции.

Уже в возрасте двух месяцев можно увидеть признаки беспокойства у ребенка при длительном отсутствии матери или если поместить его в незнакомые условия: двигательное возбуждение, учащение дыхания, иногда – крик. Все тут же прекращается при появлении значимого взрослого.

Привычность и благоприятность окружающей обстановки, присутствие рядом мамы или другого близкого человека, обращенный к нему ласковый голос, нежные прикосновения, грудное вскармливание – это то, что нужно новорожденным для снижения беспокойства.

Что делать родителям в кризис новорожденности

Наверное, всем родителям хочется иметь близкие и теплые отношения со своими детьми, и не пять лет, пока те малыши, а сохранить связь на всю жизнь. Именно в период кризиса новорожденности начинается **строительство фундамента будущих детско-родительских взаимоотношений**. Для того, чтоб этот фундамент был прочным и надежным, **родителям совершенно необходимо :**

- много обнимать ребенка;
- целовать его;
- говорить ему приятные слова;
- разговаривать с ним обо всем, что находится вокруг;
- комментировать каждое свое действие;
- читать стихи и петь песенки;
- много носить на ручках.

* * *

Несмотря на то, что в этот период многие дети часто просто спят, им все равно важно знать, что за пределами кроватки их любят, и что они нужны в это мире. Поэтому, проходя мимо спящего малыша, старайтесь общаться с ним, го-

ворить, как вы его любите, и как он нужен вам.

* * *

Я знаю, что некоторые родители, часто под давлением старшего поколения, переживают, как бы не избаловать ребенка ношением на руках. Но скажите честно, вы правда верите, что ребенок, который научится ползать и ходить, будет продолжать сидеть на руках? Как мама двух активных девочек, я хочу успокоить растревоженных родителей. Пройдет совсем немного времени, и вы сами будете тянуть к ребенку руки для объятий, просить малыша, чтоб он хоть немного посидел с вами, а он будет возмущенно отбрыкиваться и продолжать исследовать мир сам и один.

«Дети растут очень быстро» – каждый родитель понимает справедливость этого высказывания. Каждый, кроме родителя новорожденного первенца. Вот кто подгоняет время ежедневно своими беспокойными мыслями: «Ну когда же мой зайчик мне улыбнется?», «Когда он будет держать головку?», «Быстрее бы уже хоть немного подрос!».

Результат кризиса

Подведем итог: кризис новорожденности – это совсем непродолжительный по времени период, когда малыш адаптируется к окружающему миру. В этот период у малыша формируется **базовое доверие миру, уверенность в безопасности**. Если малыш на протяжении этого этапа чувствует любовь и принятие значимого взрослого, видит, что его потребности удовлетворяются (крикнул – пришли), все трудности в своей дальнейшей жизни он перенесет более стойко, а все остальные возрастные кризисы пройдут менее травматично и для самого малыша и для его родных. С точки зрения психологии кризис новорожденности проходит тогда, когда у младенца появляется так называемый **«комплекс оживления»**. Это специальный термин, введенный Н. М. Щеловановым, который означает, что ребенок выражает свою потребность в общении со взрослым **следующими действиями**:

- замирает и сосредоточенно вглядывается в лицо взрослого при начале общения;
- улыбается в ответ на обращенную к нему речь;
- оживленно двигает ручками и ножками, выгибает спинку;
- громко отрывисто вскрикивает и протяжно гулит (воркует).

В четыре-шесть недель «комплекс оживления» преобразуется в более сложные формы поведения. Считается, что в этот момент период новорожденности у ребенка заканчивается и начинается **период младенчества**.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.