

Марія Малихіна

# Дитина народилася!

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



Харків  
2022

УДК 37.091.3

M20

**Малихіна, Марія Сергіївна**  
M20 Дитина народилася! / М. С. Малихіна. — Харків : Вид. група  
«Основа», 2022. — 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!**

Головний редактор *В. С. Голяковська*  
Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*  
Технічний редактор *Є. С. Острівський*

Підп. до друку 26.11.2021. Формат 60×90/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Мириад Про. Друк офсет. Ум. друк. арк. 12. Зам. № 21-11.

ТОВ «Видавнича група «Основа»».  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018.  
Україна, 61001 Харків, вул. Плеханівська, 66.  
Тел. (057) 731-96-34. 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](http://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, 2015  
© Лук'янова Н. П., ілюстрації, 2015  
© ТОВ «Видавнича група «Основа»», 2022



## Зміст

Любі батьки! . . . . .	4
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!





## Особливості першого року життя малюка.

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 маллята 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 виростили.





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 щільність. 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 погладження. 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 самому 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).

