

# Психология здорового и больного ребенка

# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ

Головной мозг имеет предел работоспособности, который находится в прямой зависимости от возраста. Чем меньше ребенок, тем быстрее наступает утомление нервных клеток, которое снимается только сном. В этом физиологическое значение сна: без него нарушаются деятельность всех органов и систем организма, поведение малыша. Не требует доказательств тот факт, что рост и развитие ребенка, его отношение к окружающему зависят от воспитания.

Известно, что у ребенка с первых дней жизни постепенно вырабатываются условные рефлексy, посредством которых формируются привычки, поведение и даже особенности характера. В это же время совершенствуются органы чувств, обеспечивающие связь с окружающей средой и развитие движений, мышления и речи.

Большое значение для воспитания здорового ребенка имеет режим дня — правильное чередование сна, кормления и бодрствования. На 1-м месяце жизни сон и бодрствование малыша не систематизированы, они наступают беспорядочно, а поведение его в большой степени зависит от своевременного удовлетворения потребностей. Длительность бодрствования ребенка первого месяца 40—60 мин.

На 2-м месяце жизни под влиянием различных внешних раздражителей и усовершенствования нервной системы ребенок может не спать в среднем около  $1\frac{1}{2}$  ч; сон также претерпевает изменения и становится более продолжительным (в 3-месячном возрасте ребенок непрерывно спит уже в течение  $1\frac{1}{2}$ —2 ч). Суточный режим в смене сна и бодрствования вырабатывается под влиянием естественных различий дня и ночи — ребенок больше спит в ночное время, а бодрствует днем.

Ритм в смене сна и бодрствования в дневное время устанавливает практика — строгое их чередование. Необходимо, чтобы малыш быстро засыпал, крепко спал и спокойно пробуждался. Для этого дети должны спать всегда в одно и то же время. Свежий воздух усыпляющее действует на детей, и это надо использовать! Выполняя режим дня, можно выработать режим в смене сна и бодрствования уже к концу 2-го месяца жизни ребенка.

Бодрствование должно быть достаточным по длительности, иначе не наступает естественного утомления и ребенок долго не засыпает, а заснув позже, не пробуждается ко времени кормления. Однако при чрезмерном бодрствовании наступает переутомление, дети начинают плакать. Допускать этого не следует: малыша нужно своевременно уложить спать.

Ребенку в возрасте 1—1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>., мес необходимо вешать на 30—40 мин на расстоянии 70—60 см от кроватки разнообразные яркие игрушки.

Воспитание, кормление ребенка и уход за ним на 1-м году жизни очень тесно связаны. По существу это звенья единого сложного процесса. Здесь необходимо учитывать возраст малыша. Каждый возрастной этап имеет определенные задачи и методы для решения их.



## Воспитание детей от 3 до 6 мес

Основными задачами воспитания в этот период являются организация режима дня, который должен соответствовать возрасту ребенка и индивидуальным особенностям его; наличие зрительного и слухового восприятия; развитие голосовых реакций; развитие движений рук, умения брать и удерживать игрушки, развитие движений, которые потом потребуются при ползании.

Зрительное и слуховое восприятие у детей в этом периоде более совершенно, чем в возрасте до 3 мес, они следят за окружающим, различают и узнают знакомые предметы, проявляют к ним интерес, стремятся их достать. Поэтому им следует давать более разнообразные игрушки (различной формы, окраски, величины).

**В 3<sub>1</sub>/<sub>2</sub>-месячном возрасте малыши поворачивают головку в сторону источника звука, узнают знакомые голоса и радуются им. К 5—6-му мес они оживленно двигаются, похлопывают ладошками, двигают ножками под звуки плясовой мелодии. Эмоциональное восприятие усложняется и становится более стойким: 4—5-месячные дети улыбаются; на 6-м месяце жизни они громко смеются, избирательно относятся к окружающим, при виде знакомых радуются, незнакомых пугаются.**

Появление родителей вызывает у детей «слуховое и зрительное сосредоточение», улыбку и смех, энергичные движения. Они начинают реагировать на речь, понимание ее развивается благодаря «беседам» матери с ребенком. Эти «беседы» крайне важны. Причем речь должна быть богата интонациями. Мать должна разговаривать с малышом по самым различным поводам. Например, перед едой: «Саша, сейчас будем есть». В других случаях она обращается с просьбой: «Саша, дай ручку, наденем рубашечку» и т. п.

С 3-го месяца жизни развиваются голосовые реакции, которые способствуют формированию речи. В 3—4-месячном возрасте дети произносят гортанные звуки. В 4—5 мес. уже певуче гулят «а-а-а», в возрасте 6 мес. начинают лепетать, т. е. произносить отдельные слоги: «ба», «ма», «да». Из этих слогов в дальнейшем складываются первые слова.

Взять игрушки из рук взрослого малыш может в возрасте 4—4½ мес. Вначале бывают и неудачи: ручонки «сталкиваются», а игрушка не взята. Постепенно к 5-му месяцу дети уверенно направляют руки к игрушкам и берут их сначала двумя руками, а затем одной. Полугодовалые дети умеют удерживать по игрушке в каждой руке. Все это имеет большое значение. Научившись играть, дети тянутся к игрушкам, чтобы взять их, меняют позу, положение, овладевают новыми движениями. Совершенствуется умение ребенка лежать на животе: к 5-му месяцу он может высоко поднимать верхнюю половину туловища, опираясь на ладони выпрямленных рук.

К 5-му месяцу ребенок выпрямляет ноги и в коленях, и тазобедренных суставах, но еще стоит при поддержке подмышки, а в возрасте 6—7 мес стоит уже при поддержке только за руки.

В 6 мес. дети становятся на четвереньки, опираясь при этом на ладони и колени: эта поза подготавливает их к ползанию. Первые попытки доползти до предмета бывают неудачными: вместо продвижения вперед «почему-то ползется» назад. Но постепенно (к 7-му месяцу) дети начинают свободно ползать.

## Воспитание детей от 6 до 9 мес

В этот возрастной период перед родителями встают новые задачи: организация режима дня с трехразовым дневным сном, развитие у ребенка понимания речи — постепенного формирования общения, дальнейшего совершенствования действия с предметами и подготовка к ползанию — первой ступени самостоятельной ходьбы.



С 7-месячного возраста ребенок понимает речь взрослого достаточно назвать тот или иной знакомый ему предмет находящийся в определенном месте, чтобы на вопрос «где» он начал искать его взглядом или указал рукой. К 9-му месяцу на вопрос «где?» ребенок находит несколько знакомых предметов независимо от их местоположения. С этого времени малыш выполняет и другие просьбы сесть, лечь. можно организовать первые игры («ладушки», «прятки»). Игры приносят радость, способствуют развитию движения.

Вначале ребенка приучают повторять слоги, которые он начал произносить, а к 9-му месяцу — уже новые сочетания звуков. Лепетом дети стремятся обратить на себя внимание — это и есть начало речевого общения малыша со взрослым. В 9-месячном возрасте их действия с игрушками становятся более разнообразными. Начинает проявляться стремление достичь определенных результатов: ребенок вкладывает маленькую матрешку в большую до тех пор, пока это не удастся сделать. Плачущего ребенка в этом возрасте легко успокоить, предложив ему игрушку.

Малыш охотно ползает. Это способствует укреплению всей мускулатуры и развитию координации движений. Научившись ползать, дети быстрее овладевают умением самостоятельно садиться. После того как в 9-месячном возрасте малыш пытается самостоятельно вставать, он привыкает стоять все более устойчиво, держаться за опору только одной рукой. Следующий этап — ребенок переступает вдоль барьера, вокруг манежа, кровати, постепенно овладевая искусством двигаться вперед.

## Воспитание детей от 9 до 1 года.

Дети в возрасте 9—10 мес понимают большое количество слов, различают интонацию, с которой с ними говорят, реагируют на слово «нельзя». Они подолгу и разнообразно лепечут. За пониманием речи взрослого следуют первые осмысленные слова: «мама», «папа», «баба», «дядя», «дай». **К году** ребенок произносит около 10 таких слов

К концу 1-го года жизни ребенок понимает только самую простую речь, обращенную к нему, и может произнести около 10—15 осмысленных слов.

Речь — сложный процесс, требующий мускульной, психической и эмоциональной согласованности, что для маленького ребенка трудно. Здесь важная роль принадлежит окружающим. Они должны поддерживать звуковую активность ребенка, постоянно ласково разговаривая с ним с 1-го месяца жизни.

В конце 1-го года жизни учить ребенка произносить слова осмысленно. Это обучение требует того, чтобы ребенок хорошо понимал слово. Затем добиваются, чтобы ребенок его повторил. На вопрос «где мама?» ребенок должен указать на мать, на задание «скажи: мама» малыш должен сказать «мама». выразительными, но говорит он еще мало.

Совершенно необходимо, чтобы ребенок слышал вокруг себя правильную речь, красивое пение и мелодичное звучание музыкальных инструментов. Это послужит ему хорошим примером.

Вступая в беседу с ребенком, не подражайте его детскому говору, не сюсюкайте, не приучайте к исковерканным «детским» словам, например, «ням-ням», не разрешайте это делать и тем, кто окружает малыша и общается с ним. Вместе с тем не нужно постоянно наставлять ребенка, добиваясь правильного произнесения им слов. Неправильность выговора слов исчезнет постепенно по мере дальнейшего совершенствования речи.

# ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ КОРМЛЕНИИ

Больше всего беспокойства и тревог родителям доставляет кормление. Здоровые дети грудного возраста сохраняют хороший аппетит, если вскармливание проводится методически правильно. То, что ребенок съедает охотно, усваивается полнее и быстрее. Желание есть у ребенка обуславливается чувством голода, которое возникает через определенное время.



Правильный режим кормления развивает у детей двигательные-пищевые реакции — сосание, снимание губами с ложки, жевание и др. Оформляются такие движения удерживание в руках корочки хлеба, печенья, ложки и т.д. С первых месяцев жизни необходимо побуждать ребенка к энергичному сосанию. Плохо, когда его не приучают хорошо брать грудь и сразу переходят к кормлению сцеженным грудным молоком из бутылочки и, наконец, дают вторую грудь: ребенок очень рано начинает отказываться сосать грудь. В результате уже в первые месяцы бывает трудно сохранить грудное вскармливание, особенно при пониженной лактации.

В 3-месячном возрасте дети легко отвлекаются при кормлении, потому давая им грудь, нельзя разговаривать, играть и поговорить с малышом можно только после как он высосет положенное ему количество молока, кормлении из бутылочки также развиваются такие активные движения, как подтягивание головы к подносимой бутылке, а с 3-месячного возраста — захватывание ее руками. С 5-го месяца жизни дети сами берут бутылочку в самостоятельно направляют ее в рот. В течение 8—10 мин должна быть съедена полагающаяся порция. Отверстие в соске делают небольшим: быстрая еда вредна, так как пища не успевает обрабатываться пищеварительными соками и усваивается.

С введением прикорма полугустую пищу ребенок получает с ложки. С этого возраста ребенку надо мыть руки перед едой. Кормить ребенка с ложки можно, держа его в положении полусидя. Чтобы научить малыша снимать с ложки пищу, нужно осторожно прикасаться кончиком ложки к верхней губе. Предлагая ребенку новую пищу, нужно быть с ним ласковым. Ни в коем случае не сердиться и не раздражаться, если ребенок отказывается от еды! Когда вы заметите, что ребенок делает попытки есть сам у некоторых это проявляется в возрасте 11 мес, надо быть готовым к новым хлопотам. Малыш запускает в тарелку пальцы и пытается отправить пищу в рот, он пробует брать в руки чашку и пить без посторонней помощи. Сначала все, конечно, может оказаться пролитым. А вот к концу 1-го года приучить ребенка после еды вытирать губы салфеткой и наклонять голову в ответ на предложение матери «скажи спасибо» — весьма желательно.

# Психофизиологическая характеристика развития ребенка первого года жизни

Возраст	Функции
Первые часы и дни	Контакт «глаза в глаза» (реакция на лицо матери), реакция испуга на сильные раздражители, крики, эпизоды фиксации движущихся предметов
1-2 мес.	«Улыбка», привлечение внимания к движущимся объектам; зрительное и слуховое сосредоточение
2-3 мес.	Фиксация неподвижного предмета, прослеживание движущегося объекта, ощупывание собственных рук или предмета, «комплекс оживления», социальная улыбка, гуканье, гуление, поворот к говорящему лицу
3-4 мес.	Различение цвета (желто-синий), различение объектов по размеру, повышенное внимание к новым предметам, усиление гуления

<b>5-6 мес.</b>	Способность дифференцировать выражение лица, различать мимику и жесты, стремление к передаче собственного состояния взглядом и жестом, начало лепета, понимание собственного имени; различение объектов и их отдельных признаков, цвета (красно-зеленый)
<b>7-9 мес.</b>	Предпочтительное восприятие формы как интегрированного целого; первые проявления произвольности внимания (внимание к исчезнувшему объекту), совместная игровая деятельность со взрослым, жестовое прощание, отвечает действием на словесную инструкцию, произвольное произнесение звуков и слогов, интонационно-мелодическая имитация речи
<b>10-12 мес.</b>	Константность восприятия формы предмета, невербальная категоризация предметов, активное зрительное исследование обстановки, избирательное отношение к окружающим, понимание некоторых обобщенных команд (сложи игрушки), 10-15 лепетных слов, выраженная интонационная выразительность