

Информация для размышления - разговор с родителями

Многолетний опыт и наблюдения за детьми показывают, что с каждым годом происходят изменения в психике, здоровье ребенка, и надо отметить, что эти изменения не всегда положительные. Ученые отмечают, что сегодняшние российские дети **находятся в опасности, их здоровье, психоэмоциональное состояние требует серьезной поддержки.** Особое внимание следует уделить **современной семье**, где воспитывается и развивается будущий гражданин России.

Наблюдение и анализ существующей ситуации по развитию детей свидетельствует о том, что современный ребенок уже в **перинатальном онтогенезе** подвергается воздействию неблагоприятных факторов, а именно:

- не планирование ребенка в семье (беременность случайная, гражданский брак, либо женщина обречена на статус матери-одиночки) – это отрицательно сказывается на психофизическом развитии ребенка;

- неготовность молодых людей принять на себя роль мужа, жены, отца, матери;

- непонимание того, что семейная пара, желающая иметь ребенка, становится потенциальными родителями, не с момента рождения и даже зачатия, а с момента желания продолжить род;

- не готовят свой организм с точки зрения здоровья, ведения здорового образа жизни, т.е. не считают нужным пройти обследование и лечение своего организма, как супружеской пары;

- родители не владеют полной информацией о протекании беременности, что происходит в организме женщины (токсикоз, гестоз, ВУИ, хронические заболевания родителей) – все перечисленное имеет отрицательные последствия. Задержка развития ребенка, как физического, так и психического, ведет к асоциальному поведению, в дальнейшем ребенок будет иметь трудности в усвоении программ в ДОО и ОУ;

- низкий уровень родительской компетенции в вопросах воспитания ребенка, в перинатальном периоде, так и после рождения.

По данным акушеров-гинекологов Курской области за последние 30 лет, только 13% детей рождаются относительно здоровыми, следовательно, мы уже имеем ребенка, у которого будут проблемы и требуется медико-психолого-педагогическая коррекция.

Однако Вы мечтаете о здоровом малыше, тогда, прежде всего, стоит подумать о своем здоровье.

Беременность – серьезное испытание организма «на прочность».

Все зависит только от вас. Всегда проще и дешевле для здоровья и кошелька заниматься не лечением, а **профилактикой заболеваний.** Состояние беременности зависит не только от количества принятых лекарств, а в большей мере от эмоционального состояния семьи, желанности малыша и взаимодействия с ним.

Ваша семья беременна!

Вы приняли это как реальность, прошли первый психологический барьер, ваши души переполнены любовью к этому маленькому существу. Первое желание, которое должно возникнуть у семьи, - это защитить малыша от опасности! Несмотря ни на какие трудные жизненные ситуации, будьте для него защитным барьером **от** любых негативных явлений, в том числе и собственных эмоций. Самое главное – понять, что **вы уже настоящие мама и папа, а не будущие!**

Помните, что только **семья, родители** несут ответственность за благополучие своего малыша. Причем не формальную, как врач, а реальную - благодаря своему биологическому и социальному положению людей, подаривших ему жизнь. Ни один ребенок не просит нас о рождении – это мы, родители, решаем о его появлении в это мире. Так пусть же это все будет пронизано светлой любовью и заботой!

Это крохотное существо нуждается не только в физическом взаимодействии с мамой, но и в духовном общении с семьей. Да, да, именно с семьей - мамой, папой, дедушками и бабушками, братьями, сестрами.

Учеными доказано, что ребенок внутриутробно ведет активную жизнь. Он ест, справляет нужду, играет с пуповиной, сосет пальчики рук, ног, улыбается, плачет, плавает в околоплодных водах – **качество его жизни зависит от эмоционального состояния мамы, окружающей обстановки, взаимодействия с ним.**

Вы заранее прошли обследование, отказались от вредных привычек, духовно настроились на принятие новой профессии - родительства. Вас уже трое, и мама – его первая Вселенная, в которой малыш обретает свое существование. Он ощущает, чувствует, слышит и ждет общения с миром, который ему пока незнаком.

Обращение к папам!

Роль отца в беременности очень важна. Его отношение к жене, ее беременности оказывают важнейшее влияние на ребенка, делают его *счастливым и сильным*.

В древнем Китае существовал такой обычай. Первые три месяца китайский папа ежедневно разговаривал с малышом. Он клал маме руку на живот и рассказывал, как его зовут, чем он занимается, что он очень любит малыша и ждет его. Если за это время не происходил самопроизвольный выкидыш - считалось, что ребенок принимает эту семью! Было замечено, что это влияет на самочувствие женщины - токсикоз быстро проходил или имел легкую степень тяжести.

Перед вами первый дневник для вас и вашего малыша!

Его цель - помочь родителям осознать себя родителями с того момента, как они решили иметь малыша. Вы заранее прошли обследование, отказались от вредных привычек, духовно настроились на принятие новой профессии - родительства. Вас уже трое, и мама – его первая Вселенная, в которой малыш обретает свое существование. Он ощущает, чувствует, слышит и ждет общения с миром, который ему пока незнаком.

Советы по развитию и воспитанию малыша: дневник «Поговорите, со мною мама, папа!»

Как пользоваться дневником? Обратите внимание на систему занятий – от начала беременности и до родов. С какого бы срока вы не начинали занятия, начните с первых упражнений, составьте режим общения с малышом - это должно проходить в спокойной обстановке, чтобы вы чувствовали реакцию малыша, а он обязательно даст вам знак через шевеление, что ему нравится, а что у него вызывает недовольство. Будет замечательно, если вы на полях отметите реакцию малыша, - это поможет выявить его склонности, характер. Это вам огромная информация для размышления о том, как в дальнейшем взаимодействовать с ним. Самое главное, заложить именно в этот период духовные

связи с малышом. Тогда в дальнейшем не будет проблем по поводу непонимания друг друга.

Очень важно помнить!

При общении с ребенком относитесь к нему безотносительно пола: «Наш малыш!» Образование пола - это тайна природы, которая зависит от папы (XX - девочка, XY - мальчик). Не доверяйте УЗИ – могут быть ошибки!

Успехов вам!

Упражнения

Как реагирует ребенок

Упражнение 1

Старайтесь зримо представить себе те качества, которые вы хотели бы видеть у ребенка.

С помощью воображения вы можете нарисовать себе картины проявления этих качеств в детском возрасте, в период полового созревания и в момент зрелости.

Подобная визуализация - это осознанное влияние на силы подсознания в целях их активизации и воплощения в жизнь.

"Однако, - предостерегает Андрэ Бертин, - здесь следует проявлять большую осторожность, чтобы избежать навязывания каких-то скрытых желаний.

Дети не должны быть средством компенсации неудач родителей или достижения их амбициозных притязаний".

Упражнение 2

Культивируйте в себе состояние счастья и внутренней свободы, как бы передавая его своему ребенку. Для этого регулярно

вспоминайте из собственной жизни все события, когда вы испытывали подобное состояние. Стимулируйте возникновение этого состояния с помощью внешних факторов - природы, поэзии, пения, музыки.

Рассказывайте о своей семье, родителях, о радостных минутах своей жизни, особенно, когда вы были детьми. В ваших мыслях, словах обращенных к малышу обязательно должны быть ласковые слова (любимый, родной, желанный, солнышко и т.д.).

Упражнение 3

Природа дает нам покой и свободу. Стремитесь к достижению этого состояния. Любуйтесь дивными пейзажами в лесу, у реки, на озере, старайтесь запомнить эти ощущения красоты и подарить их своему ребенку. Прочитайте стихи о природе, послушайте мелодии природы из серии «Малыш и природа».

Упражнение 4

Читайте стихи вслух и "про себя", но постоянно контролируйте: "А какое чувство вызывает у меня это стихотворение?" Отбирайте и повторяйте те стихи, которые вызывают у вас ощущение прилива энергии. Мысленно представляйте, что вы заряжаете своего ребенка этой энергией.

Упражнение 5

2-3 раза в день по 10-20 мин. вы слушаете лучшие произведения мировой классической музыки. Предлагаем примерный репертуар, который, естественно, вы можете расширить по

собственному усмотрению. Помните: основная ваша задача – фиксировать свое внимание на том чувстве, которое вызывает у вас эта музыка, представляя, что это чувство вы переживаете вдвоем.

Если малыш ведет себя беспокойно – это означает, что данное музыкальное произведение ему не подходит, не нравится. Особенно бурный протест вызывают звуки рок-н-ролла. В такие минуты у него начинается учащенное сердцебиение, что вредно для его здоровья.

Пение колыбельных (см. пос. «Спи, моя радость, усни!»).

1. П.И.Чайковский. "Времена года".
2. П.И.Чайковский. "Вальс цветов" (из балета "Щелкунчик").
3. П.И.Чайковский. Вальс (ля-минор) из балета "Спящая красавица".
4. Эдвард Григ. Пер Гюнт "Песня Сольвейг", танец Анитры.
5. П.И.Чайковский. "Танец Феи Драже" из балета "Щелкунчик".
6. М.И.Глинка. Увертюра к опере "Руслан и Людмила", "Марш Черномора", хор "Ах, ты, свет, Людмила" из 4-го действия оперы.
7. М.П. Мусоргский. "Рассвет на Москве-реке" из оперы "Хованщина".
8. М.П. Мусоргский. "Картинки с выставки": "Балет невылупившихся птенцов", "Богатырские ворота", Тюильрийский сад".
9. Ф. Шопен. "Мазурка" (ми мажор). Вальс №7.
10. Ф. Шуберт. Вальс (си минор) "Вечерняя серенада".
11. Брамс. Венгерский танец №5 (фа-диез

минор).

12. А. Рубинштейн. "Мелодия" (фамажор).

13. П.И. Чайковский. Балет "Лебединое озеро".

14. Н. Римский-Корсаков. "Шехерезада". Симфоническая сюита, соч. 35.

Серия «Волшебные голоса природы» – «Мальш у моря, озера, реки, в лесу, в деревне, в саду». (Чудесные звуки живой природы и классическая музыка, специально аранжированная и подобранная для малышей).

Музыка, которую рекомендуется слушать

Для снятия раздражительности: "Лунная соната" Бетховена, "Симфония" Гайдна, "Кантата №2" и "Итальянский концерт" Баха;

от головной боли: "Венгерская рапсодия" Листа, "Фиделио" Бетховена, "Американец в Париже" Гершвина;

от бессонницы: "Грустный вальс" Сибелиуса, "Мелодия" Глюка, "Грезы" Шумана, пьесы Чайковского;

для успокоения: "Колыбельная" Брамса, "Свет луны" Дебюсси, "Аве-Мария" Шуберта;

от гипертонии: "Ноктюрн ре-минор" Шопена, "Концерт ре-минор для скрипки" Баха.

Если у вас апатия или подавленное настроение во время беременности, специалисты рекомендуют стимулирующие (тонизирующие) программы. Это произведения все тех же Баха, Моцарта, Шуберта, Чайковского, Вивальди, но в темпе аллегро или аллегро модерато.

«Музыка рождения» М.Л. Лазарев. М. Лазарев – автор метода музыкального развития малыша до рождения «Сонатал». Колыбельные песни.

Следующий период от 3-х до 6-ти месяцев характеризуется развитием **органов чувств и соответствующих центров мозга**. И мы, следуя принципу обучения **от общего к частному, от уровня чувств** переходим к уровню **ощущений**. Это значит, что маме теперь необходимо фиксировать внимание на ощущениях.

С 3-х месяцев ребенок начинает активно шевелиться. Не упустите момент активного шевеления, когда вы это сами почувствуете. Устройте **праздник "Первое шевеление"**. Соберитесь всей семьей, накройте стол и за

чашечкой чая представьтесь малышу как родные, которые все его любят и ждут. Спойте песни, послушайте красивую музыку (серия "Малыш и природа"), поговорите о житейских делах обязательно с положительными эмоциями.

Праздник первого шевеления

Кулачком тук-тук-тук,
Застучал наш милый друг,
Тук-тук-тук-тук.
Всполошились все вокруг.
Ты проверил силу ног,
Ты проверил силу рук.
Получился самый дивный,
Самый лучший в мире звук.

(М.Лазарев)

Праздник первого сердцебиения

Словно часики сердечко стучится,
Тук-тук-тук.
Милой деточке, наверно, не спится,
Тук-тук-тук-тук.
Расти, дитя золотое, тук-тук-тук,
Ты стучи, стучи, сердечко родное,
Тук-тук-тук.

(М.Лазарев)

Продолжая выполнять предыдущие упражнения, добавьте следующее.

Можно использовать детские музыкальные инструменты (дудочки, гармошки, металлофон, шарманка, свирель и т.д.).

Упражнение 6

Есть контакт!

Для налаживания взаимодействия мамы с ребенком датский врач Франц Вольдман предложил метод - гаптомонию. Метод состоит в том, что мама отслеживает свое состояние (физическое, эмоциональное) и двигательную активность ребенка, отыскивая способы "включить" ответ малыша на свои движения" {например, в середине беременности плод четко реагирует на прикосновение рук матери). После нескольких недель "обучения" ребенок на ритмичное постукивание в определенном месте живота отвечает движением, направленным непосредственно в руку матери. Таким образом, можно не только вызвать малыша на контакт, но и успокоить его. Чтобы стимулировать движения ребенка, можно сделать несколько физических упражнений, дыхательные упражнения с задержкой дыхания, съесть что-нибудь сладкое или полить на живот струей холодной воды.

Внимание! Если вы не ощущаете шевеление ребенка в течение 12 часов, нужно обратиться к врачу!

Упражнение 7

Вводите малыша в мир предметов, с которыми соприкасаетесь сами – одежда, мебель, посуда и т.д. Мысленно прислушивайтесь к себе, осознайте ощущения. Главное помнить, что вы с ребенком - единое целое, вы – друзья! Но малыш может проявлять свои

эмоции, отличные от ваших. Поэтому делать все нужно плавно, с любовью, можно разговаривать вслух, рассказывать о предметах, их внешнем виде, цвете, запахе, вкусе, размерах, что с ними можно делать.

Нарисуйте ребенка, каким вы его представляете. Нарисуйте «Моя семья», (по этим рисункам можно получить консультацию у психолога).

Упражнение 8

Знакомство с художественной литературой (сказки, стихи, романы). Помните, что нельзя смотреть и читать "ужастики", "боевики", трагические произведения.

Читайте взрослую и детскую литературу. Читайте вслух и про себя, следите за реакцией малыша. Он сам даст знать, что ему нравится, а что вам не следует читать. Читайте и рассказывайте с интонацией, положительными эмоциями, показывайте иллюстрации.

Упражнение 9

Слушайте ощущения от человеческого голоса. Прислушивайтесь к голосам двух разговаривающих женщин, сравните. Прислушайтесь к голосам двух мужчин – сравните мужской и женский голоса – осознайте разницу в ощущениях. Слушайте звонкие голоса детей, радуйтесь им.

Упражнение 10

(4-4,5 м.) Праздник первого шевеления.

После 6-ти месяцев начинает функционировать внутреннее ухо, воспринимающее звуки и передающее сигнал в мозг. И поэтому к

эмоциональным переживаниям, осознанию ощущений мы можем добавить и **восприятие речи**. Наблюдения доказывают, что **если отцы** регулярно **разговаривают с ребенком** во время беременности, то почти сразу после рождения ребенок будет узнавать их голос.

Внимание! В Дании доктором акушером на УЗИ была сфотографирована улыбка ребенка во время взаимодействия матери и малыша. Предлагаем, как только вы хорошо ощущаете толчки – воспользуйтесь этой реакцией – предлагайте малышу общение, упражнения. По его силе движения вы почувствуете насколько малышу интересно с вами.

Как только вы получите декретный отпуск, у вас появится дополнительное время на занятия с малышом.

Рекомендуем!

"Экскурсии втроем"

1.Картинная галерея им. Дейнеки.

Цель: показать себе и малышу прекрасный мир изобразительного искусства.

Ход экскурсий: 1) Пройдитесь по залам, обратите внимание на портретную живопись, особенно детские лица, поговорите между собой, какие чувства у вас вызывают картины.

2) В следующий раз посетите отдел декоративно-прикладного искусства и также выразите свое отношение к увиденному.

3)Далее вы можете ходить в музей по мере возможности и смотреть, что вам интересно и эмоционально значимо.

2.Краеведческий музей.

В музее много экспонатов, которые очень интересны и взрослым, и детям. Это животный и растительный мир нашего края, декоративно-прикладное искусство и другие экспозиции, которые вы выберете по своему усмотрению.

Помните!

Если вы хотите родить **красивого** ребенка, смотрите на красивые лица, картины, предметы; **умного** - читайте мудрые книги; **музыкального** - слушайте красивую музыку и пойте ребенку. Но все это необходимо делать ежедневно на протяжении всей беременности.

К предыдущим упражнениям добавляем следующие.

Помните! Самый лучший вариант слушания сказки – это живой голос родителей!

Упражнение 11

а) Гуляя, ведите с ребенком беседу о том, что вы видите, обращая особое внимание на то, то вам кажется интересным, красивым, эстетичным.

б) В то время, как вы занимаетесь делами, необходимо помнить о том, что ребенок внимательно следит за вами, он любопытен и хочет узнать, чем вы занимаетесь.

Поэтому негромко, но отчетливо рассказывайте ему, чем вы занимаетесь, как вы собираетесь выполнять свое дело.

Помните, что **ребенок воспринимает три потока информации**: ваше эмоциональное состояние, речь и отношение к нему. Уважайте в нем своего молчаливого собеседника.

Упражнение 12

Положите руку на живот, читайте ребенку книжку вслух. Обратите внимание на картинки и расскажите, что на них нарисовано.

Время занятий (от 5 мин и более) определите самостоятельно. Не утомляйте ребенка излишним старанием. Помните, что занятия должны приносить радость вам и ребенку.

Упражнение 13

Послушайте или посмотрите

музыкально оформленные сказки и, внимательно слушая, старайтесь переживать события, о которых идет речь, с позиции ребенка. По окончании прокомментируйте вслух свое отношение к героям сказки: "Какая умная Василиса Прекрасная, какой смелый Иван-царевич..." и т.д.).

Упражнение 14

В этот период развития важную роль начинает играть **общение с отцом**. Его отношение к жене, беременности и ожидаемому ребенку - **чрезвычайный фактор**.

Положите руку на живот и, расскажите, с каким нетерпением вы ожидаете его появления на свет, какой он здоровый, красивый, благородный, энергичный, великодушный и сильный.
(Безотносительно к полу).

Упражнение 15

Подбор имени ребенку (по святцам).
«Имя – печать и покрывало. Промысла, благословение ангелов начертания божества в человеке. Преподобный Феогност XIV в. »

Упражнение 16

Письма-сочинения – послания сыну или дочери («Наши ожидания от ребенка»).

В заключении предлагаем Вам выучить старинную родовую песню.
Пойте родовую песню:

I. Ой, как тяжело голуби
без крыла летали,
Так и мне без дитятки
Трудно пребывать.

II. Ты да, дитячко мое,
с силой соберися
И ко мне и батюшке
На свет появяся.

III. Я открою дверь на свет
Для тебя, дитячко,
Принатужусь – ты в ответ
Вырастешь на грядке.

IV. Я тебе, моя дитя,
Выращу, взлелею.
Ты на свет, мое дитя,
Приходи скорее.

(Песня основывается на духовных виршах 14,15 веков).

Помните! К родам готовятся не только мама и папа, но и малыш. Попросите у него легких родов, настройте себя на радостное событие. Ребенок чувствует и слышит - поэтому постарайтесь его не напугать своими ощущениями, мыслями о боли. У вас все получится, вы родите спокойно и красиво!

Праздник рождения

День рождения – это праздник чудес,
ты войдешь сегодня в сказочный лес,
день рождения - это радостный день,
самый солнечный день, твой день.
Полон подарками, книжками яркими,
полон улыбками лучших друзей.
Звонкими птицами, милыми лицами,
полон блестящих искристых огней. (М. Лазарев).

Этот первый дневник сохраните. Когда малыш подрастет, ему интересно слушать рассказы каким он был маленьким, а потом станет взрослым - эти записи помогут ему в его семейной жизни.