

*Тем, кто был рядом с самого начала
и отдавал последнее, не требуя ничего взамен.
Тем, кто вкладывал в меня душу и наделил смыслом.
Тем, кто всегда верил в мои силы и научил меня
владеть этим непростым мастерством
в совершенстве.
Вам, мои Родители...*

Оглавление

От автора	5
Глава 1. Ранний возраст	6
1. Психология младенчества и раннего возраста.	
Кризис одного года	6
2. Особенности развития психики ребёнка в пределах нормы.	
Когда нужно обращаться к специалисту?	31
3. Кризис трёх лет. Почему соль слишком солёная, а вода слишком мокрая?!	46
4. Детский сад. Адаптация и психосоматика	51
Глава 2. Формирование личностных особенностей ребёнка.	
Коррекция и способы эффективного взаимодействия	60
1. Темперамент. Как определить тип темперамента у ребёнка и оказывать воспитательное воздействие согласно его особенностям?	60
2. Формирование жизненного сценария детей. Сценарии, которые мешают во взрослой жизни	83
3. Сиблинги. Как выстроить гармоничные отношения между старшим и младшим ребёнком и почему в одной семье могут быть абсолютно разные дети?	93
Глава 3. Последствия прошлого и настоящего.	
Как помочь ребёнку справиться с психологическими барьерами из-за неправильного воспитания в семье, детском саду или школе?	115
1. Конформизм и нонконформизм как негативное последствие неправильного воспитания ребёнка. Каким образом феномен группового давления приводит к алкогольной или наркотической зависимости и даже лишению свободы подростков?	115
2. Буллинг. Как подготовить ребёнка к агрессивному обществу и предотвратить тяжёлые последствия травли?	127
3. Комплекс неполноценности у ребёнка как причина развития невроза или точка роста для взрослой личности	141
Заключение	151

ОТ АВТОРА

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, в вашем доме поселилось счастье — у вас появился малыш! И в этот самый счастливый, наполненный радостью период вашей жизни очень важно быть не только ответственным, но и грамотным родителем! Ребёнок — это целый мир, который вам только предстоит познать. Вас ждёт немало удивительных открытий в области развития детской психики. Возможно, ваш малыш удивит вас своей непохожестью на вас в детском возрасте — он раньше или позже начнёт говорить, ходить или приучаться к горшку и т.д. Конечно, каждый из нас индивидуален, кто-то развивается раньше, кто-то позже, но главными остаются критерии нормы психического развития, которыми нельзя пренебрегать.

Цель моего повествования заключается прежде всего в том, чтобы помочь молодым родителям быть более эффективными во взаимодействии со своими детьми и друг с другом. Ошо говорил, что вместе с первенцем рождается и родитель, и с ним невозможно не согласиться. Теперь, приобретая новую социальную роль, вам предстоит научиться жить иначе, подстраиваясь под жизненный ритм своего ребёнка. Возможно, на фоне вновь приобретённой социальной роли вы также столкнётесь с некоторыми изменениями во взаимоотношениях со своим супругом или супругой, но не стоит этого пугаться, так как каждый из нас адаптируется к изменениям социального характера по-разному, что обуславливает необходимость быть более терпеливыми и созидательными по отношению друг к другу.

ГЛАВА 1

РАННИЙ ВОЗРАСТ



Ребёнок — это бесценное благословение и беспокойство.

Марк Твен

1. Психология младенчества и раннего возраста. Кризис одного года

Первый год жизни — новорождённость и младенчество. Младенчество отличается от других возрастных периодов человека стремительным развитием психофизиологических процессов и социальных качеств, которые, сформировавшись к концу первого года, будут оказывать влияние на всю дальнейшую жизнь человека. Буквально за один год младенец превращается из беспомощного организма, отделившегося от матери, но полностью зависимого от неё, в активного малыша с относительно развитым набором психически-познавательных процессов, способного на совершение действий для разрешения простейших ситуаций, узнавание значимых близких и радость при их появлении в поле его зрения.

В момент появления на свет младенец испытывает первый, сильнейший стресс, ведь новый, окружающий его мир значительно отличается от матки матери — он более светлый, холодный и шумный. В момент рождения у ребёнка уже начинает закладываться характер, а также происходит формирование психотических и психосоматических заболеваний. Говоря о постнатальном развитии (после рождения), следует отметить сложность данного процесса. Ребёнок может очень болезнен-

но его проживать, ведь именно сейчас происходит процесс «дозревания» его организма. Да, именно «дозревания» — природа позаботилась об организме женщины, ограничив эмбрион в способности жить в утробе полноценной жизнью во избежание травматизации и сопротивления появлению на свет. Именно поэтому такие процессы, как затвердевание костей черепа, прорезывание зубов, способность к самостоятельному передвижению и т.д., формируются только после рождения.

Возможно, вы зададитесь вопросом: почему же, появиввшись на свет, ваш малыш большую часть времени проводит во сне? Ответ на этот вопрос прост. Первый месяц жизни младенец адаптируется к новой, окружающей его среде с помощью наследственно закреплённых механизмов (рефлексов), ведь большую часть своей небольшой жизни он провёл в тёплой воде, где ему не приходилось предпринимать физических усилий для того, чтобы дышать или питаться. А теперь ему необходимо самостоятельно регулировать своё дыхание, самостоятельно питаться молоком матери и т.д. — данные простейшие, на наш взгляд, действия являются очень энергозатратными для младенца, поэтому он восполняет свой физический ресурс сном. Кроме того, во время сна младенец растёт. В норме часы бодрствования младенца в первый месяц жизни составляют 2—4 часа. Во время бодрствования ребёнок удовлетворяет свои базовые витальные потребности. Зрительное познание окружающего мира затруднено отсутствием цветного зрения и достаточно низкой остротой зрения, которая будет постепенно повышаться. Всё, что видит ребёнок в первые недели своей жизни, это нечёткие движущиеся объекты.

Вопреки тому, что примерно 20 часов в сутки малыш проводит в состоянии сна, развитие его эмоциональной сферы не останавливается. И здесь мы снова вернёмся к процессу родов, так как именно данный процесс влияет на формирование базового доверия к миру. Базовые эмоции ребёнка отличаются особенной яркостью. Следует отметить, что негативные эмоции формируются раньше позитивных. Самые ранние эмоции связа-

ны с удовлетворением витальных потребностей ребёнка. Младенец проявляет эмоцию удовольствия или неудовольствия в зависимости от удовлетворения или неудовлетворения той или иной потребности.

Ближе к концу первого месяца жизни новорождённого берёт начало его социальный уровень развития. В психике ребёнка появляется новообразование — комплекс оживления, который свидетельствует о переходе от новорождённости к младенчеству. Ребёнок становится активнее и теперь может привлекать к себе внимание родителей криком, если ему что-то необходимо. Также постепенно повышающаяся острота зрения позволяет малышу устанавливать зрительный контакт с мамой или папой. Уже в этот период у младенца формируется коммуникация между ним и окружающими. Следует подчеркнуть, что дети, которые не получают в полной мере обратной связи и толерантности родителей, в большей степени подвержены отсталости в психическом развитии. По мнению психологов, первые полгода жизни младенец не воспринимает себя как отдельное существо от матери. В период беспомощности родитель является для младенца окном в окружающий мир, поэтому уровень привязанности ребёнка будет зависеть от уровня контактности самого родителя. Привязанность может выражаться в уверенности в себе, в доверии и открытости миру (надёжный тип), а также в виде страха быть отвергнутым, недоверия к миру (тревожный тип) или в форме отгороженности от мира (избегающий тип). В раннем возрасте обеспечение младенца любовью, теплом, безопасностью и иными необходимыми для физического и психического развития и комфорта благами гарантирует в будущем социальный успех ребёнка. В противном случае есть риск формирования негативной психосоциальной установки подозрительности и недоверия к миру у ребёнка в будущем, что может послужить препятствием в установлении социально полезных связей, общении с противоположным полом из-за излишней неуверенности в себе или окружающих.



ЗАМЕТКИ ПСИХОЛОГА

Дети, которые по разным причинам остались без родителей, но находились на попечении других людей, отличались низкой мотивацией к жизни. Врачи диагностировали у таких детей множество различных заболеваний неизвестной природы происхождения. Данный феномен имеет название «госпитализм»¹.

Французский психолог Рене Спите провёл исследование на предмет изучения психического и физиологического здоровья детей, воспитываемых в детских домах, а также их продолжительности жизни. Психологом было зафиксировано, что, несмотря на хорошие условия и достаточное для ухода за каждым ребёнком количество обслуживающего персонала, воспитанники сильно отставали от нормы развития. Кроме того, психологом отмечен очень высокий процент смертности, где среди прочих причин непродолжительной жизни ребёнка встречался госпитализм.

Госпитализм может встречаться не только у детей, которые длительно пребывают в детских домах, яслях или на стационарном лечении. Причиной подобного негативного явления может стать недостаток близкого контакта с матерью, отсутствие уверенности в том, что их любят. К сожалению, материнство не всегда бывает желанным из-за неподготовленности женщины или из-за наличия зависимости, не одобряемой социумом и т.д. Детский госпитализм — это не единственное негативное последствие инфантильных родителей. Например, учёный Бруно Беттельхейм утверждал, что причиной развития детского аутизма является «холодная мать».

¹ Госпитализм — комплекс нарушений психического и физического развития, возникающий в результате отделения от матери, дефицита эмоциональных контактов. Проявляется в виде потери веса, вялости, апатичности, мышечно-го гипертонуса, слабого плача, отсутствия гуления, зрительного контакта со взрослым, реакции на голос.

К концу первого месяца жизни у младенца появляются:

1) первая улыбка как выражение радости;

2) первые звуки;

3) реакция на громкие звуки: плач или вздрогивание;

4) способность самостоятельно добывать молоко из груди матери.

Вышеописанные примеры прекрасно отражают важность любви матери к своему ребёнку. Абсолютно каждая женщина, планируя беременность, должна осознавать, что ребёнок — это объект огромного труда! Это не просто красивые детские вещи, игрушки и вечно улыбающийся малыш из рекламы детского питания, а глобальные изменения в жизни, сопровождающиеся психологическими и физиологическими особенностями, которые начинаются уже с первого дня беременности будущей матери. Читая данную книгу, вы поймёте, что тепло и забота необходимы не только вашему малышу, а возможно, и вам самим.

Вернёмся к стадиям развития! Ко второму месяцу жизни малыша появляется осознанность улыбки в ответ на коммуникацию с родителями. Теперь он владеет такими эмоциями, как радость и обида, он уже способен установить некоторые причинно-следственные связи, например, что плач вызывает беспокойство мамы и она обязательно устранит все причины, вызывающие дискомфорт. Теперь ребёнок более активен, гуление отличается громкостью, появляется способность поворачиваться на спину из положения лёжа на боку. Острота зрения повышается, постепенно появляется цветное зрение, возникает интерес к яркой окраске окружающих предметов, при этом на данном этапе развития относительная чёткость зрения сохраняется при неподвижном или плавном передвижении людей и объектов в окружающем пространстве.

Для того чтобы развитие малыша не отставало от нормы, родители должны не просто наблюдать за этим процессом, а помогать! Как помочь такому крохе, а главное — чем?

На самом деле помимо любви и тепла, которые вы даёте своему ребёнку, очень важно содействовать ему в процессе его

развития. Например, ко второму месяцу жизни малыша нужно улучшать уровень его тактильной чувствительности, а также мелкой моторики. Это совсем не сложно, но очень важно для малыша, который только познаёт мир! Ведь от уровня развития мелкой моторики зависит и уровень развития ребёнка. Вам всего лишь нужно вкладывать в его ручки предметы разной величины и плотности, сделанные из разных материалов. Таким образом малыш будет познавать поверхности тактильно. Он узнает, что предметы могут быть твёрдыми или мягкими, гладкими или шероховатыми и т.д.

Возможно, вы будете удивлены, когда узнаете, что развитие мелкой моторики прямо связано с развитием речи вашего малыша! Давайте вспомним прекрасного педагога В.А. Сухомлинского, который говорил, что гениальность ребёнка находится на кончиках его пальцев! Я попробую объяснить эту взаимосвязь, вспомнив курс анатомии и физиологии высшей нервной деятельности и сенсорных систем! Всё дело в нашем головном мозге, а точнее, в расположении его центров, отвечающих за ту или иную функцию организма. В нашем случае моторный центр, отвечающий за движение пальцев и рук, располагается вблизи от той зоны мозга, которая отвечает за развитие речи. А поскольку в организме взаимосвязано абсолютно всё, то при воздействии на моторный центр начинает активизироваться и речевой. Таким образом, дорогие родители, просто играя с малышом, вы действуете сразу в двух направлениях — развиваете мелкую моторику и речь малыша!



СОВЕТ ПСИХОЛОГА

Размер развивающих предметов для игры (игрушки, игровые наборы для развития моторики и т.д.) должен уменьшаться прямо пропорционально увеличению возраста ребёнка: чем старше становится малыш, тем мельче должны быть предметы по развитию мелкой моторики. Но необходимо подходить к этому процессу осторожно и помнить о

технике безопасности! Не оставляйте ребёнка без присмотра во избежание проглатывания им мелких предметов или их частей!

Существует множество способов и упражнений, направленных на развитие тактильной чувствительности и мелкой моторики. С первых дней жизни можно практиковать пальчиковую гимнастику — загибать и разгибать пальчики, массажными движениями воздействовать на ладошки и кулаки, вспоминая при этом стишки и потешки из раздела «для самых маленьких»: например, «ладушки», «рельсы-рельсы, шпалы-шпалы» и т.д. Подобные игры не только очень нравятся малышам, но и благотворно влияют на снижение уровня их тревожности.

Интересно, не правда ли? Как такие, казалось бы, простые методы, как потешки и стишки, могут положительно воздействовать на психологическое состояние малыша, не способного в полной мере отразить в своем сознании их смысл в силу своего возраста? Всё дело в интонации, с которой мама произносит стишок! Ведь когда она ежедневно повторяет текст стишка или потешки, придавая ему определённую интонационную окраску, малыш начинает привыкать и запоминать их интонационное содержание. Благодаря этому в момент, когда его что-то тревожит, знакомая и «безопасная» интонация мамы гармонизирует его психологическое состояние.

К третьему месяцу жизни малыш становится более подвижным. Его зрение становится более совершенным, и он уже в состоянии сфокусировать взгляд на предметах. Он может повернуть голову в сторону раздавшегося голоса или шума, так как его слух переходит на качественно иной уровень развития. И здесь мне хотелось бы обратить внимание родителей на их малыша, потому что именно к трём месяцам он начинает реагировать на громкие звуки! Если малыш слабо реагирует или

не реагирует совсем на ваши попытки установить с ним «коммуникацию», тогда есть повод показать ребёнка педиатру, который проведёт диагностику самостоятельно или направит вас к узкому специалисту. В таких случаях очень важно исключить патологию слуха, например тугоухость, которая характеризуется частичной или полной потерей слуха, вследствие чего речевое общение затрудняется.

Почему это важно? Всё дело в том, что в первый год жизни развитие малыша базируется преимущественно на работе органов чувств, где около 40% информации он получает именно благодаря слуху. Таким образом, в случае наличия патологий органов слуха ребёнок будет значительно отставать в развитии, а также испытывать трудности в коммуникации с другими детьми в дальнейшем, потому что от развития слуха зависит и развитие речи! Вот почему важно своевременно обращать внимание на такие вещи, как отсутствие обратной связи или реакции на громкий звук, ведь чем раньше меры будут предприняты, тем больше шансов на положительный результат лечения и легкость реабилитации.



ЗАМЕТКИ ПСИХОЛОГА

Сегодня одной из самых распространённых причин обращения к специалистам направления детской психологии и психиатрии стала проблема расстройства аутистического спектра (PAC), которое характеризуется нарушением первого развития, где помимо прочих, невидимых глазу патологий и несколько сокращённой продолжительности жизни (иногда от 35 до 60 лет) значительно страдает коммуникативная сфера ребёнка. Причины возникновения данного расстройства до сих пор недостаточно изучены, но, как показывает практика, в 90% случаев причиной является генетическая предрасположенность. Также причинами могут быть и средовые факторы, и возраст родителей (когда на момент зачатия отцу от 50 лет, а матери — от 35). Кроме

того, причинами РАС могут быть различные хромосомные аномалии или недоношенность плода.

Данную ситуацию омрачает то, что такие расстройства, как РАС, хоть и поддаются коррекции, но не искореняются полностью. Конечно, при грамотном воздействии специалистов и своевременной реабилитации дети, страдающие данным недугом, могут жить в обществе, но, чтобы предпринимаемые меры были эффективными, обращение к специалистам должно быть своевременным.

Объясню, почему я затронула проблему расстройств нервного развития в рамках темы о патологиях слухоречевого аппарата. Всё дело в том, что зачастую РАС путают с патологией слуха, а именно — с тугоухостью. Я хотела бы обратить ваше внимание на то, что эти два заболевания не являются взаимоисключающими и могут присутствовать одновременно, однако иногда последствия несвоевременно диагностированной тугоухости, особенно в первые три года развития, значительно схожи с симптомами РАС и могут ошибочно квалифицироваться как проявления данного расстройства.

Поэтому, если вы замечаете, что ваш ребёнок недостаточно коммуникабелен в соответствии со своим возрастом (в три месяца не реагирует на громкие звуки, в год-полтора не реагирует на собственное имя, не устанавливает зрительный контакт), возможно, проблема не в аутизме, а в тугоухости, а может, и в том и в другом. И если аутизм мы можем только скорректировать, то тугоухость, присутствие которой значительно отягощает состояние ребёнка, можно вылечить полностью или частично в зависимости от стадии.

Также к трём месяцам мы наблюдаем, как спектр компонентов комплекса оживления начинает расширяться. Теперь малыш может выражать положительные или отрицательные эмоции как

в отношении мамы, так и в отношении других людей, появившихся в его поле зрения.

Переходим к четырём месяцам! К этому периоду малыш уже значительно отличается от только что появившегося на свет. Теперь он потихоньку начинает исследовать окружающее пространство не только через зрение и слух, а ещё и через рот, поэтому нужно проявлять очень большую осторожность и не оставлять в местах его пребывания без вас (кроватка, коляска, манеж) мелкие предметы и игрушки, которые он может проглотить!

Давайте посмотрим, развитие каких функций актуально для данного периода и что вы можете предпринять для того, чтобы способствовать этому развитию!

Начнем со зрения. Оно уже достаточно сформировано для того, чтобы различать форму и размеры предметов на расстоянии более чем 1 метр, а также на том расстоянии, которое необходимо преодолеть, для того чтобы завладеть ими. В этот период продолжает формироваться цветное зрение. Интересно, что с рождения детский глаз неспособен сразу воспринять всю цветовую палитру и сначала воспринимает окружающее пространство в серых оттенках. Но со второго месяца ребёнок уже начинает видеть красный и жёлтый цвета, далее, примерно к четвёртому месяцу, он начинает воспринимать зелёный и синий. Уже на данном этапе вы вполне можете способствовать развитию зрения вашего малыша! Давайте посмотрим, что подготовили для вас зарубежные специалисты — физиотерапевт Гленн Доман, японский профессор Макото Шичида (автор метода Шичида) и всемирно известный врач-педиатр Сара Брюэр.



СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ

Упомянутые выше специалисты разработали методику стимуляции зрения для детей. Они утверждают, что контрастная чёрно-белая среда положительно влияет на развитие зрительных процессов младенцев. По их мнению, предъявляя ребёнку контрастные чёрно-белые изображения,

вы будете стимулировать мозг малыша и таким образом повышать его уровень развития, а вместе с тем и остроту зрения, развивать внимание и даже снижать уровень психического возбуждения, приводя его в пределы нормы.

Как пользоваться методикой для развития зрительного аппарата? Если говорить о первых двух месяцах жизни, то в этот период будет целесообразно показывать ребёнку картинки с простейшими изображениями — линиями, различными геометрическими фигурами. Далее малышу будут интересны животные, растения и другие изображения. Где взять такие картинки? Вы можете приобрести специальные пособия или изобрести их самостоятельно, используя лист белой бумаги и чёрный маркер.

С данными картинками вы также можете практиковать упражнения для глаз. Это совсем не трудно. Вам нужно показать малышу картинку на расстоянии 30 см, удерживая её неподвижно, чтобы ребёнок мог зафиксировать на ней свой взгляд. Далее вам нужно перемещать картинку сначала влево и вправо, а затем вверх и вниз. Затем необходимо продолжать перемещать картинку по кругу, квадрату или по форме любой другой геометрической фигуры, меняя при этом направление движения картинки. В завершение упражнения необходимо поднести картинку близко к носу, а затем отдалить её от носа. Каждое из этих упражнений следует выполнять от одного до шести подходов в соответствии с возрастом малыша.

Вот так, выполняя несложные манипуляции, вы сможете помочь малышу развить зрение и внимание.

Вместе со зрением продолжает развиваться и слух. Малыш прекрасно различает голоса, с интересом прислушивается к новым звукам. Подвесные мобили с погремушками станут отличными помощниками в развитии. Также очень важно обращать внимание на интонацию, с которой вы взаимодействуете с ребёнком. Сейчас он прекрасно различает ваше настроение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru