

## Как понять своего новорожденного ребенка

Лучший способ достичь настоящей гармонии между родителями и детьми – это наладит взаимоотношения, основанные на любящей заботе. Любящая забота – это когда вы и ваш ребенок подстраиваетесь друг под друга.

Три цели для начинающих родителей:

1. Как можно лучше узнать своего ребенка.
2. Помочь ребенку приобрести уверенность в безопасности.
3. Получить удовольствие от родительских обязанностей.

Чтобы этого достичь необходимо быть внимательными к тем знакам, которые подаёт ребенок:

Плач, улыбка, язык тела, цепляющиеся жесты, зрительный контакт.

Необходимо доверять своей интуиции, когда ребенок долго плачет, а взрослый не реагирует на его потребности, то ребенок ощущает себя несчастным, он думает, что он не нужен и его не любят. Причины, по которым плачет ребенок: хочет кушать, испугался, соскучился за мамой, мокрый, болит живот, замёрз или жарко, зачесалась нога, затекла рука, устал лежать и другие.

Когда ребенка что-то тревожит, он будет плакать, ведь по-другому он не умеет. Чтобы его успокоить мама может: взять на руки, прижать к телу, поменять пеленки, покачать, погладить спинку, спеть песенку, поговорить, покормить грудью, массаж и др. Когда мама берет ребенка на руки, то он как бы возвращается в мамин «домик», обретает состояние покоя и уверенности в безопасности: он слышит мамин голос, мамино сердцебиение, её запах, тепло, его покачивают – он успокаивается. В таком случае, у ребенка формируется уверенность в безопасности и принятии – он учится доверять, верить в себя и свои способности. Находясь в матке(домике), ребенок чувствует себя идеально, комфортно, так как там все отлично организовано. Рождение внезапно разрушает эту организацию. В течение месяца после рождения ребенок пытается обрести это ощущение комфорта. Адаптация к послеродовой жизни заставляет проявиться темпераменту ребенка, ведь он должен что-то делать, чтобы его потребности были удовлетворены. Если ему голодно, холодно или страшно – он кричит. Он делает усилия, чтобы получить то, что ему требуется. Ребенок ожидает, что жизнь будет продолжаться как и раньше, но иногда ожидания не оправдываются, что приводит к внутреннему стрессу и к внешнему выражению – плачу. Своим беспокойным поведением ребенок умоляет тех кто ухаживает помочь ему то, что даст ему почувствовать себя хорошо. Сразу после рождения ребенка его кладут на теплый мамин живот, прикладывают к маминой груди, что дает ему физическую и эмоциональную подпитку. Когда ребенка носят на руках, плотно прижав к себе, ему не о чем беспокоиться. В таком случае, рождение изменило лишь форму рождения взаимоотношений, а если ребенок не получает такого ухода и вместо

знакомого тепла он лежит в пластиковой люльке, вместо теплой груди он получает силиконовую соску, вместо физического контакта и частых кормлений он остается лежать в кроватке, а на руки его берут только когда его кормят по расписанию, в таком случае, у него 2 варианта:

1. Он принимает все как есть и становится удобным ребенком.
2. Он протестует и требует лучшего ухода.

Когда он часто кричит, то его чаще берут на руки, прикладывают к груди, носят на руках, качают, ребенок понимает, что крик – это способ выживания, это единственный язык, который может обеспечить ему уровень заботы. Некоторые дети более спокойные чем остальные – это говорит о разном уровне потребностей, в таком случае, ребенок мало плачет, его редко берут на руки. Ребенок с высокими потребностями более требовательный, он плачет, когда его кладут, поэтому добивается, чтобы его держали на руках подольше. Его много носят на руках, часто кормят, с ним неразлучны днем и ночью – ему хорошо. Оба ребенка нормальные, просто у них разные уровни потребностей и разный темперамент – это надо понимать и принимать ребенка таким, какой он родился, помочь ему адаптироваться в этом страшном и непривычном для него мире. Ребенок не умеет манипулировать и обманывать, он плачет тогда, когда у него появляются потребности. До рождения ребенок и мать были едины, после рождения взрослые понимают, что ребенок – это отдельная личность, но ребенок себя таковым не ощущает. Этот ребенок будет протестовать, вести себя беспокойно, так как ему требуется продлить это единство. Если его потребности услышаны и удовлетворены, то ребенок находится в гармонии – он спокоен. Родители должны чутко реагировать на его потребности. Прежде всего необходимо отметить, что в жизни каждый поступает так, как считает нужным. Нет правильного или неправильного, а есть нужное или удобное для меня и моих близких. Мы все разные и взаимоотношения, которые мы строим тоже отличаются:

1. Чтобы избежать критики – окружите себя родителями единомышленниками.
2. Будьте уверены в своих поступках.
3. Очень часто неодобрительные высказывания исходят от старшего поколения, не забывайте, что они росли в другую эпоху и поэтому их методы устарели.
4. Защищайте своего ребенка.
5. Если кто-то с вами не согласен, то делайте упор, что воспитание детей – это личное дело каждого.