подкрепя unicef



КАК от 0 до 1?

Комуникация и
Активен
Контакт
през първата година от живота на детето

подкрепя unicef

Комуникация и Активен Контакт през първата година от живота на детето

Първата година от живота на детето е от ключово значение за неговото цялостно развитие. През тази първа година бебето има нужда да бъде докосвано, да има зрителен контакт, да се движи, да се усмихва, да спи спокойно и да се храни пълноценно. Независимо, че не може да говори, бебето има нужда да общува чрез езика: да чува гласа на майка си и баща си, които го успокояват, да чува думи, назоваващи случващото се и заобикалящите го предмети и хора. Думите му позволяват да прави връзка между вътрешните си усещания, възприятия (зрителни, слухови, обонятелни и, вкусови, тактилни) и движения. Чрез тях то започва да се ориентира във времето и в пространството, да опознава частите на тялото си и да се учи.





Голямото очакване (Бременност)

Активното общуване с бебето започва от бременността. Още в утробата бебето чува и възприема звуците от заобикалящия свят. След раждането разпознава гласовете на тези, които се грижат за него, звуци и мелодии, които е чувало в утробата. Затова говорете на бебето още по време на бременността, споделяйте емоциите и вълненията си с него, разказвайте му какво се случва в големия свят, слушайте заедно музика.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Още в корема на майка си, бебето разпознава вкуса на храните, които тя яде, различава миризми и шумове, например шума от сърдечната дейност на майката.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Новороденото бебе е голям сънливец. То спи почти без прекъсване чак до последните седмици на бременността и сънят му е изцяло независим от този на майката. Нищо не може да го събуди и спи дори при самото раждане, като се събужда само при най-силните контракции и в мига на появата му на белия свят.



Добре дошъл, добре дошла!

(0-3 МЕСЕЦА)

Как ще бъде посрещнато бебето „на бял свят“ и първите три месеца са от решаващо значение за неговото развитие.
За новороденото всичко е ново и непознато, затова то има нужда да му разказваме всичко, което се случва около него, да назоваваме нещата, които го заобикалят и да обясняваме всяка промяна около него по време на ежедневните грижи, да се научим какво е приятно за него и какво не е.
Важно е да се научим да разчитаме сигналите на бебето (усмивка, плач, завъртане на глава, избутване назад от тялото на възрастния...). Когато се вглежда в лицето на майка си, то се опитва да имитира нейните мимики.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Ако искате да бъдете „наградени“ с усмивка, изберете момент когато бебето е спокойно, будно и ви гледа с широко отворени очи. Поставете го на около 30 см. пред вашето лице и започнете да му говорите с нежен глас или да му пеете – най-вероятно ще получите прекрасна усмивка. Ако не, опитайте отново – тези контакти са незаменими за бебето и неговото развитие. Тук важи правилото на Мечо пух – “Колкото повече, толкова повече”, но винаги следвайте сигналите на детето.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Бебето се усмихва още след раждането, като тази първа усмивка се нарича усмивка-рефлекс. Нейната функция е да провокира в майката определени чувства и когато майката отвръща с нежни думи, усмивка или докосване – само за няколко седмици, усмивката се превръща от рефлекс в „нарочна“ усмивка и в средство за общуване.



Аз мога да хващам сам

(4-6 МЕСЕЦА)

Бебето започва активно да изследва света около себе си. То изучава предметите като ги облизва и лапа, започва да вдига ръце и крака, да се обръща от гръб по корем, прави опити за пълзене, може да хваща предмети. Детето вече разбира, че определени негови действия предизвикват последствия (напр. когато плаче, идва възрастен) и започва да реагира с усмивка, плач, хленчене на различното поведение на възрастния. Всичко това е проява на стремежа на бебето за общуване и родителите трябва активно да се включват в този процес, като го приканват само да извърши някакво действие и го насърчават с мимика или жест, придружени с думи.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Плачът представлява най-честото средство за общуване в началото и не е опит на бебето да дразни другите. Плачът най-ясно показва участието на бебето в общуването с външния свят. Затова добре е да останем спокойни и да обясним на бебето, че не знаем защо точно плаче, но ще опитаме заедно да намерим причината.

“Онче бонче, счупено пиронче” или вече мога да играя на криеница

(7-9 МЕСЕЦА)

В този период бебето за първи път осъзнава, че лицата и предметите, които изчезват от полезрението му продължават да съществуват. То търси с поглед скрита играчка, имитира по-сложни действия на възрастен и му харесва то да бъде имитирано. Радва се на играта на криеница, започва да различава познати от непознати и се разстройва когато вместо майка си види друго лице. В този период бебето решава проблемите си на принципа опит – грешка. На около 9 месеца започва да разбира думата „не” и да тества реакциите на родителите – например какво ще направят когато хвърли предмет на пода. Важно за развитието на бебето е да бъде оставено да експериментира с предметите и да разучава средата около себе си, движенията му да бъдат поощрявани и да му се предлагат занимания, които му носят удоволствие и провокират мисленето му. Стимулирайте детето чрез разказване на приказки, четене, разглеждане на книжки, рецитиране на стихове и пеене на песни.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

В този период детето пълзи активно и най-доброто място за бодърстване и игра е на пода и затова е важно да му осигурите достатъчно свободно и безопасно пространство (твърда повърхност с достатъчно големи размери).



Аз сам ...вече се изправям сам и се опитвам да правя първи крачки

(10-12 МЕСЕЦА)

Бебето вече е много по-самостоятелно. Може да играе с предмети (прехвърля ги от едната си ръка в другата, удря две играчки една в друга, хвърля играчките), седи само, пълзи на ръце и колене, прави опити само да се изправи, хванато за опора прави крачки встрани, повтаря многократно едно и също действие, за да постигне желан резултат. Започва да произнася различни срички и да поставя обекти, които си приличат в една категория (напр. животно на четири крака е „бау"). То си играе като повтаря съчетания от срички, в които възрастните често чуват смислени думи „ма-ма", „та-та".

ВАЖНО:
Говорете на бебето, бъдете му интересни, смейте се заедно. Никога не го затрупвайте с много играчки. Достатъчно е да му оставите една или две, безопасните предмети от домакинството са чудесен вариант. Когато забележете, че те вече не го интересуват много, заменете ги с други. Изкушението да оставите бебето пред работещия телевизор е огромно, но трябва да знаете, че негативните последици от това за развитието му са значителни: липса на инициативност за общуване, самоизолация, закъснение в проговарянето, липса на говорна активност, лесна уморяемост и раздразнителност и др.
Важно е да играем с детето, да го извеждаме на разходка, да го привикнем да разглежда книжки, да слуша приказки... Ако то бодърства интензивно, тогава огладнява, храни се с апетит и спи пълноценно.



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Ако сме изнервени, защото нямаме време и всичко ни се струва обърнато с главата надолу, е по-добре да изчакаме и да се успокоим преди да вземем бебето, за да го пренесем, преоблечем или нахраним, защото то ще усети резките движения и най-вероятно ще реагира с плач, от което още повече ще се изнервим.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Бебето очаква от майка си и баща си да поддържат комуникация като му говорят, то "очаква" езика, защото това общуване му помага да се развива и му показва, че е личност. Важно е да знаем, че бебетата са изключително чувствителни към парадоксалните съобщения на обкръжението – когато се приближим към него, ние му казваме „сега ще общувам с теб" и ако не реагираме по никакъв начин, го объркваме и отричаме това, което тъкмо сме се опитали да му кажем.

Вместо епилог
Без грижите за тялото бебето няма да оцелее,
без грижата за духа то няма да се развие като личност.

Текстът е подготвен от Блага Банова, психолог.