

# Радость жизни с ребенком



**Закладываем прочное  
основание для счастливой  
и успешной жизни**

# Содержание

1

Любовь и внимание

2

Что хочет сказать ваш малыш

3

Возможно ли избаловать  
ребенка?

4

Важна каждая мелочь

5

Значение отношений

6

Ваш ребенок чувствует,  
когда вы испытываете стресс

7

Послеродовая депрессия

8

Все мы нуждаемся в поддержке

9

Влияние окружающего мира  
на младенцев

10

Как получить помощь

# 1

## Любовь и внимание

**Родители, члены семьи и опекуны: вы — важнейшие люди в жизни малыша.** Ваши любовь и внимание не менее важны, чем пища и кров.

**Успокойте малыша, если он плачет.** Ваши объятия — лучшее «успокоительное». Ребенок чувствует, что это именно *вы* — он узнает ваш голос и запах. Ваше присутствие рядом с ним позволяет понять, что он не один.

**Берите малыша на руки.** Когда вы его укачиваете, он чувствует себя в безопасности, а когда вы прижимаете его к себе, он чувствует вашу любовь. Иногда достаточно прикосновения или улыбки, чтобы показать малышу, что вы любите его.

**Проявляйте чувства.** Чем больше любви вы будете проявлять по отношению к малышу, тем полноценнее будет его социально-эмоциональное развитие. Закладывание основ развития ребенка на ранних этапах подготовит его к детскому саду и дальнейшей жизни.



## 2

# Что хочет сказать ваш малыш

### **С самого рождения ваш малыш испытывает разные чувства.**

Поначалу он будет проявлять всего несколько эмоций. Если он доволен, он будет гулить или улыбаться, если недоволен — плакать и капризничать. По мере взросления ребенок будет смеяться, когда доволен, или возбужденно болтать ручками и ножками.

Даже несмотря на то, что ваш малыш пока не умеет говорить, он учится общаться с вами. Со временем вы научитесь понимать каждый его плач и движение.

### **Как малыш привлекает ваше внимание.**

Чтобы привлечь ваше внимание, ребенок повторяет ваши звуки и движения. Позже он будет делать то же самое, но уже используя слова. По мере того как ребенок начнет проявлять свои чувства, он будет следить за вашей реакцией и учиться у вас. Он будет повторять выражение вашего лица и начнет понимать ваши чувства.

### **Разговаривайте со своим малышом и слушайте его.**

Чтение, пение и сказки — это часть общения с вами и способ ощутить вашу любовь и привязанность, необходимые ему для полноценного роста и развития.

Общие занятия способствуют развитию мозга малыша. Прямо сейчас ваш ребенок учится повторять за вами, а также проявлять и привлекать внимание. Это важнейшие социальные навыки, которые будут нужны ему всю жизнь.





## 3

## Возможно ли избаловать ребенка?



Возможно, вы слышали, что лучше не трогать ребенка, когда он плачет, или что если слишком часто носить его на руках, то можно его избаловать. *Это неправда.*

**Малыша невозможно избаловать избытком любви и внимания.** Младенцы плачут только тогда, когда им что-нибудь нужно — чистый подгузник, покушать, срыгнуть или снять нервное напряжение.

Возможно, вы слышали, что игнорирование детского плача делает малыша более самостоятельным. Это не так. Это его пугает и огорчает.

**Ваш ребенок зависит от вас** — не только в вопросе питания, одежды и жилья, но и просто потому, что ваше присутствие его успокаивает. Ваши прикосновения, голос и запах умиротворяют его и дарят чувство защищенности. Ощукая вас рядом с собой, ребенок растет и развивается.

## 4

# Важна каждая мелочь

Не нужно ждать *подходящего момента* или покупать особые игрушки, чтобы удовлетворить потребности ребенка. Все, что ему нужно — это вы и обычные вещи, которые вы для него делаете.

Малыши любят простые вещи — звук вашего голоса, игру в «ку-ку», петь песни и смеяться вместе. Им нравится, когда вы замечаете все, что они видят, и рассказываете об этом: «Смотри, голубь, облачко, шумный автобус. А что сегодня происходит в магазине на углу, в парке или супермаркете?»

**Показывайте малышу вещи и давайте их потрогать.** Дети учатся, познавая мир. Поощряйте их любознательность. Показывайте им цветы, ткани, детские книжки или картинки в журналах. Дайте своему малышу потрогать первый снег, ваши волосы или игрушки в ванной.



## 5

Значение  
отношений

У вашего малыша сначала формируется особая привязанность к вам, а потом и к остальным близким людям, например к бабушкам и дедушкам, няням и сотрудникам детского сада.

Вы наверняка замечали, что ваш ребенок ждет от вас подсказок, когда оказывается в новой или непривычной ситуации, следит за вашим взглядом, чтобы понять, на что вы смотрите. Каждый раз, когда ваш малыш обращается к вам, такое взаимодействие помогает его мозгу развиваться.

Ваши взаимоотношения помогают ему учиться и расти. Улыбайтесь ему и обнимайте каждый раз, когда есть такая возможность: когда малыш просыпается, ложится спать, когда кормите и купаете его. Ваше внимание помогает ребенку формировать тесную привязанность к вам. Благодаря этому он учится доверять вам, а это создает прочное основание для дальнейшего изучения мира и взросления.





## 6

## Ваш ребенок чувствует, когда вы испытываете стресс

**Чтобы хорошо заботиться о ребенке, вам нужно также заботиться о себе.** Регулярно посещайте врача, чтобы следить за своим здоровьем. Ешьте здоровую пищу, обеспечьте себе здоровый сон и занимайтесь спортом. Такие простые вещи, как ежедневные прогулки, принесут пользу и улучшат настроение. Находите время на общение с друзьями и семьей.

**Найдите приемлемые и безопасные способы расслабиться.** Вздремните, пока ребенок спит. Выбирайтесь из дома — сходите с малышом в парк или магазин. Отдохните после работы. Младенцы чувствуют ваше напряжение. Постарайтесь отдохнуть и расслабиться.



## 7

# Послеродовая депрессия

Многие молодые мамы после рождения ребенка замечают изменения в настроении и чаще плачут. Это нормально и обычно проходит за пару недель.

Но если вы часто плачете или чувствуете грусть, вину, отчаяние или подавленность в течение более двух недель, возможно, у вас послеродовая депрессия. Поговорите со своим врачом.

Находясь в депрессии, вам тяжело заботиться о ребенке. Кроме того, это вызывает стресс у ребенка, что может привести к долгосрочным проблемам.

**Не молчите.** Депрессия лечится. Чтобы получить помощь или направление к психологу, поговорите со своим врачом или позвоните по номеру **311** или в систему NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») по номеру 888-692-9355.



## 8

## Все мы нуждаемся в поддержке

Это рано или поздно происходит со всеми родителями: ребенок плачет, не переставая. Вы уже перепробовали все — кормление, укачивание, смену подгузника, соску. Вы слишком сильно устали или раздражены, чтобы и дальше это терпеть.

Если вам тяжело справляться с эмоциями, положите ребенка в кроватку и отдохните несколько минут. Сделайте пять глубоких вдохов — медленно вдохните и выдохните, после чего проверьте, в порядке ли ребенок.

### **Важно обратиться за помощью.**

Позвоните другу, члену семьи или соседу, который может помочь вам успокоиться или побыть с вами некоторое время. Если вам нужен перерыв, попросите того, кому вы доверяете, присмотреть за ребенком, чтобы вы могли пойти прогуляться или заняться тем, что вам нравится.







## 9

## Влияние окружающего мира на младенцев

Даже если ребенок еще не умеет говорить, он испытывает чувства, запоминает и переживает стресс и травмы. Вызвать стресс или травму может множество событий: громкие ссоры, драки, физическое или сексуальное насилие, брань и оскорбления, присутствие рядом людей, употребляющих алкогольные напитки или наркотики, утрата родителя или опекуна, пренебрежение со стороны лица, осуществляющего уход за ребенком.

Хронический стресс или травматический опыт мешает развитию мозга ребенка и может привести к долгосрочным медицинским проблемам. У детей, находящихся в условиях постоянного стресса, также могут возникать проблемы с обучением, памятью и концентрацией внимания — навыками, необходимыми для успешного обучения в школе.

**Если вы или ваш ребенок перенесли серьезный стресс или травму, обратитесь к своему врачу.** Помогите ребенку чувствовать себя в безопасности. Разработайте ежедневный режим, чтобы он знал, чего ожидать, и дарите ему больше любви и заботы. Следите за своим состоянием и заботьтесь о себе.

## 10

# Как получить помощь

Воспитание детей — это самая трудная и важная работа, которая у вас когда-либо была. И вы не обязаны справляться с этим в одиночку. Посещайте группы, чтобы познакомиться с новыми людьми и найти поддержку. Существует множество групп для молодых родителей и опекунов.

Чтобы узнать больше о социальном и эмоциональном развитии своего малыша, **поговорите со своим педиатром или семейным врачом.** Ваш врач может рассказать вам, чего ожидать на каждом этапе, предложит занятия для укрепления связи между вами и ребенком и поможет с любыми возникающими вопросами.

Если вам трудно справляться с новорожденным малышом или с изменениями в вашей жизни, или если вам необходима консультация психолога, позвоните по номеру **311** или на горячую линию NYC Well 888-692-9355.

Если вы боитесь, что кто-то может причинить вред вам или вашему ребенку, позвоните по номеру **311** и попросите соединить вас с **Горячей линией для жертв домашнего насилия** или позвоните на горячую линию напрямую по номеру 800-621-4673. Вам обязательно помогут. Услуги предоставляются независимо от иммиграционного статуса.

Горячая линия NYC Well и Горячая линия для жертв домашнего насилия работают ежедневно и круглосуточно. Услуги предоставляются на разных языках.

**В экстренных ситуациях звоните в службу 911.**





Чтобы заказать копии этой брошюры,  
позвоните по номеру **311**.

Чтобы ознакомиться с этой  
брошюрой онлайн, зайдите  
на сайт **nyc.gov/health** и  
произведите поиск по словам  
**«Enjoy your Baby»**  
**(«Радость жизни с ребенком»)**.

Эта брошюра была пересмотрена  
и перепечатана в рамках гранта  
№ 1H79SM060274 от Управления по  
лечению наркотической зависимости  
и психических расстройств  
(Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration, SAMHSA)  
Департамента здравоохранения  
и социальных служб США (U.S.  
Department of Health and Human  
Services, HHS). Взгляды, принципы  
и мнения, изложенные в статье,  
отражают точку зрения авторов и не  
обязательно совпадают с политикой  
SAMHSA или HHS.