

Дородовые игры с малышом



Примерно с 8-10 недели у ребенка активно развиваются органы чувств, и он способен реагировать на ваши прикосновения, тепло, боль, вибрацию. К 18-20 неделе у него уже проявляются особенности характера, а мимика лица способна передавать эмоции. Мозговая деятельность развивается достаточно активно, малыш слышит и воспринимает происходящее во внешнем мире. К 24 неделе достаточно хорошо развит вестибулярный аппарат и малыш способен управлять своими движениями, принимает удобное положение, выражает недовольство и испытывает положительные эмоции.

Это значит, что общение с малышом нужно начинать, пока он еще не появился на свет. Находясь в утробе матери, малыш все чувствует, слышит и понимает.

При регулярном общении с ребенком на протяжении всей беременности (которая протекала максимально комфортно для мамы, без стрессов и переживаний), рождаются эмоционально здоровые, спокойные уравновешенные дети.

Исследования подтверждают, что дети, с которыми родители разговаривали еще в утробе, после рождения активнее реагируют на голоса родителей, меньше плачут, быстрее успокаиваются, начинают раньше развиваться.

Общаться с малышом рекомендуется не менее 15 минут ежедневно. Ребенок в утробе, постоянно слышащий мамин голос, будет знать, что она рядом, что она помнит о нем и всегда готова сказать ему что-то ласковое и нежное. Такое общение позволяет установить эмоциональную связь с ребенком еще в период беременности и способствует лучшему контакту родителей (в особенности мамы) с малышом после его появления на свет.

Для установления контакта с малышом в животике у мамы - наблюдайте за его активностью, запоминая в какое время суток он более подвижен. Со временем вы заметите, что он вам отвечает и толкается именно в том месте, где вы держите руку. В такие моменты разговаривайте с малышом, рассказывайте ему про то, что вам нравится, про то, что прекрасного его ждет в этом мире. Мама может рассказывать, какой у малыша папа и как он его любит и заботится о нем, а папа может рассказать о маме, ведь голоса родителей ребенок слышит по-разному (мамин - вибрациями изнутри, а папин - снаружи). Разговоры с ребенком в утробе должны быть очень нежными и искренними. Выберите обращение к своему карапузу, чтобы он знал и привыкал, что так вы разговариваете именно с ним.

Общение с малышом, пока он в животе, закладывает прочный фундамент в его жизнедеятельность после рождения. Касается это, прежде всего, таких аспектов, как адаптация, восприятие мира, интеллектуальное, эмоциональное и физическое развитие. И чем раньше начнется такое развитие, тем раньше будет отклик.

Играть могут мама, папа и старшие дети. Это сблизит всех, усилит позитивные переживания от приближающегося прибавления в семье. Обязательным условием игр

является непосредственный контакт членов семьи с мамой (прикосновения, поцелуи, объятия и пр.) Игры с ребенком несложные, не занимают много времени, не требуют специальной подготовки и навыков. Надо общаться с малышом искренне, любя и эмоционально. Рассказывать о том, как его ждут, как все счастливы, какой он замечательный. От этого у ребенка формируется чувство защищенности и безопасности, а, значит, малыш получит возможность быть счастливым, когда родится.

Слушаем музыку.

1.

Пойте любимые песенки или колыбельные: лучше всего запоминается простая, но часто повторяемая мелодия. Ребенок привыкнет к ней еще в утробе, и она поможет успокоить его после рождения. Также вы можете стимулировать его, включая музыку и стараясь выбирать самые живые мелодии в то время, когда он наиболее активен.

2.

Начинать слушать музыку лучше тогда, когда малыш беспокоен. Примите удобное положение, глубоко вдыхайте и медленно выдыхайте, положите руки на живот в то место, куда малыш часто ударяет, и начинайте неторопливую беседу, ласково поглаживая живот. Если малыш быстро успокаивается, значит, музыка ему нравится. Если нет – попробуйте другую мелодию. Так вы узнаете предпочтения малыша.

Интересно, что в древнем Египте и Австрии принимали роды под музыку, а в Японии беременные женщины слушали музыку и пели. Ученые рекомендуют регулярно прослушивать музыку Моцарта и других классиков, так как музыкотерапия влияет на интеллект малыша. Начинать музыкотерапию желательно с третьего месяца беременности и проводить музыкальную терапию не дольше одного часа. Музыка должна быть приятной и спокойной. Ведь от правильного выбора аудиозаписей зависит психологическое состояние будущего ребенка, его здоровый сон и самочувствие в целом.

Общаемся.

Уже в 12 недель малыши прекрасно слышат, и если их беспокоят резкие звуки снаружи, то инстинктивно закрывают ушки руками. Самый главный и приятный звук для крохи – голос его мамы. Ведь только он проходит через амниотическую жидкость, а голоса всех остальных – через воздух. Поэтому с ребенком нужно постоянно разговаривать. Только голос мамы обладает уникальным ритмом и успокаивающими модуляциями для ребенка.

1.

«Здравствуй, это мы...!»

Играть можно каждое утро и ночь, тогда малыш привыкнет и будет сам требовать общения. Утром, еще в кровати, прикоснитесь к животу и пожелайте ему здоровья и доброго утра, а перед сном желайте ему спокойной ночи.

2.

Беседы с малышом.

Попытайтесь обращать на себя внимание ребенка в одно и то же время дня, например, легонько похлопав по одному и тому же месту и после этого обратившись к нему с несколькими фразами.

Предложите побеседовать с ребенком и будущему папе. Хотя ваш голос будет доходить до него гораздо отчетливее, поскольку он передается прямо через тело, низкий, глубокий мужской тон тоже легко пробьется к ребенку снаружи. Если мужчина сюсюкает и играет с животиком, значит, он уже стал папой! С появлением крохи глава семейства станет еще главнее, поэтому очень важно наладить с малышом контакт еще до рождения. Тем более папы могут то, что мамам недоступно. Например, поцеловать крошечную ручку или ножку через животик и послушать, как там живет малыш.

Но говорить с наследником нужно утрированно громко и четко, как тоже умеют мужчины. Ведь слышимость у крохи не самая хорошая: как если засунуть голову в ведро и в таком виде попытаться поговорить.

3.

«Я твой папа (мама, брат, сестра)...»

Эта игра поможет ребенку развить дифференцированное восприятие близких людей. Если общаться ежедневно, то малыш может по-разному реагировать на близких, которые прикасаются к животу мамы. Можно придумать разные способы прикосновения к животу с одной и той же фразой для членов семьи.

4.

Перед родами.

На последнем месяце беременности говорите с малышом ровным, спокойным голосом. Говорите крохе, как вы его любите и ждете, не забывая поглаживать животик. А перед родами успокаивайте малыша, говорите, что папа и мама рядом. А когда родится, не забудьте обнять его и сказать: «Как я рада, как мы рады, наконец-то мы вместе..»

Играем

1.

По сути, для малыша ваш животик – это большая люлька! И здесь открывается столько возможностей! Например, кружимся-кружимся и резко останавливаемся. Добавим к происходящему игровую интонацию, и человечек внутри вас будет смеяться! Поймет, что мама с ним играет. Песни тоже приобретают новый, увлекательный характер, если покачиваться в такт. Поэтому петь лучше стоя.

2.

Игра, позволяющая тренировать мышцы и выносливость малыша. Определите маршрут, в котором будет как ровная дорога, так и спуски и подъемы. В зависимости от вашей подготовки определите темп движения. Чередуйте быструю ходьбу с медленной. Преодолев участок пути, остановитесь, похвалите кроху за активность и помощь. В конце пути похвалите за послушание.

3.

На самых поздних сроках беременности мать уже может найти способ поиграть со своим ребенком. Например, поместите на животе какой-нибудь предмет так, чтобы малыш мог сбросить его, ударив ножкой особенно сильно.

4.

Прикосновение к ребенку: еще один способ связаться с вашим малышом — похлопать по животу и сказать «тук-тук!». Если в ответ вы увидите бугорок крохотной пятки, похвалите своего малыша и «постучите» в другом месте: а вдруг вам снова ответят?

5.

На прогулке общайтесь с малышом, рассказывая обо всем, что вы видите. Прикасаясь к животу, говорите: «Я покажу тебе»..., «Посмотри, как красиво..», «Я иду по...», «Я расскажу тебе...»

Источники

1. <https://www.wday.ru/deti/beremennost-i-rody/kak-razvivat-malyisha-v-jivote-10-neslojnyih-priemov/>
2. <https://xn--80a9al.xn--p1ai/biblioteka/beremennost/kak-obschatsya-s-malyshom/>
3. <http://doshkolyata.vunderkindiki.ru/statji/statja002.html>
4. <https://www.dvhab.ru/detki/book/bieriemiennost/osobiennosti-vnutriutrobnogho-razvitiia-malysha/?page=5>