**Воспитание детей от 0 до 3 лет – вклад в будущее ваших детей**

Думаю, перед многими мамами и папами вставал вопрос о том, когда лучше начинать воспитание своего ребёнка. Каждый любящий родитель пытается дать своему малышу максимальное количество своей любви, ласки и заботы. И, конечно же, мечтает о том, чтобы его дитя в будущем стало хорошим человеком. Все знают, что становление личности начинается с воспитания. А когда надо начинать воспитывать ребёнка? И что из себя вообще должно представлять это воспитание?

**Волшебная таблетка**

Кто из нас не мечтал в детстве о волшебной таблетке для осуществления какой-нибудь мечты? Это же так здорово – съел таблетку, и все возможные знания у тебя в голове. Или, например, научился на скрипке играть. Ну, либо просто стал хорошим человеком. Только вот в реальной жизни не всё так просто. Для того, чтобы измениться в лучшую сторону, нужно долго и упорно работать над собой.

А причём здесь мы? Разговор ведь о воспитании детей, не так ли?
Почему то, некоторые родители считают, что ребёнок родился, растёт, времени ещё много до того момента, как он придёт и скажет: «Мама, папа, я теперь взрослый.» А это значит, что с воспитанием можно не торопиться, успеется. Или же думают, что однажды случится чудо, и их чадо вдруг станет замечательным человеком и вообще уникальной личностью. Только и здесь нужно поработать. Через все преодолимые и непреодолимые преграды перелезать, пубертатные периоды переживать и работать, работать. Ведь если вы хотите, чтобы ваш чудесный малыш стал не менее замечательным человеком, знайте, что ваш вклад в это преображение должен быть огромным. И начинать нужно как можно раньше.

**Воспитание ребёнка до года**

Что вообще представляет из себя воспитание маленького человечка? Здесь речь идёт не столько о самой дисциплине, сколько о закладке необходимой для развития малыша базы. Когда ребёнок правильно и своевременно развивается, у него здоровая психика, а это значит, что и воспитание с первых дней происходит естественным образом.

В первый год жизни родители ходят на приём к педиатру каждый месяц, чтобы оценить то, как развивается их малыш. И врач помимо всего прочего оценивает нервно-психическое развитие ребёнка. Каждый месяц у малыша должны появляться новые навыки, которые помогают определить его нормальное развитие. Когда выявляют отсутствие или же отставание в появлении навыков, рекомендуют родителям уделить более пристальное внимание развитию их чада.
Психологи утверждают: «Все проблемы родом из детства.» Чтобы обеспечить своему ребёнку гармоничное развитие и полноценную жизнь в будущем, нужно начинать с самого рождения.

**Воспитание новорождённого. С чего начать?**

Есть несколько правил, которых нужно придерживаться, чтобы заложить основы правильного воспитания ребёнка.

1. **Позитивно относиться к новой жизненной роли**. Теперь вы родители. И только тогда, когда вы с удовольствием будете выполняться свои родительские обязанности, в вашей семье будет царить радостная атмосфера тепла и спокойствия, что очень важно для формирования здоровой психики малыша.
2. **Учиться понимать, что нужно ребёнку**. В самом начале это будет сложно. Разговаривать малыш не может, а его плач пока не имеет тех оттенков, которые мама будет различать уже спустя какое-то время. Важно реагировать на плач ребёнка, ведь это его способ показать, что ему что-то нужно. Со временем вы научитесь быстро определять, чего именно он хочет.
3. **Создавать прочную связь с малышом**. Это, пожалуй, самое главное правило. Связь малыша с мамой начинает формироваться с первых минут его жизни, когда он получает первые капли ценного молозива из материнской груди. И для того, чтобы ребёнок развивался, рос здоровым и чувствовал себя комфортно, необходимо поддерживать эту связь.

**Как сформировать связь с малышом?**

Большинство мам чувствуют интуитивно, что лучше сделать, чтобы их ребёнку было хорошо. И если какое-то время назад повсеместно гремело слово «режим» (кормление по часам, сон в кроватке по расписанию), заставляя матерей закрывать глаза на свою интуицию в отношении ребёнка, то сейчас уделяется внимание потребностям малыша. Как же всё-таки сделать связь «мать-дитя» прочнее?

* **Не отказывайтесь от грудного вскармливания**. Некоторые мамы боятся боли, обвисшей груди, не хотят дискомфорта. Но, если у вас есть молоко, постарайтесь сохранить его и кормить вашего малыша грудью. Самая сильная связь ребёнка с матерью возникает именно при наличии грудного вскармливания.
* **Чаще берите ребёнка на руки.** Тактильный контакт с родителями важен для малыша. Ещё совсем недавно он находился в комфортном месте, где ему было тепло, мягко и спокойно. А теперь он находится в неизвестной среде, где всё совсем по-другому. Представьте, какой это стресс для маленького человечка. Именно сейчас ему необходимы прикосновения мамы. А когда мама прижимает малыша к себе, он чувствует знакомое ему сердцебиение, тепло мягких рук и успокаивается.
* **Носите ребёнка как можно больше.** Когда сохраняется телесный контакт с мамой, малышу намного уютнее. К тому же в настоящее время существует большое разнообразие приспособлений для ношения малыша.
* **Спите вместе**. Сон «под бочком» у мамы полезен для новорождённого с психологической точки зрения. И это весьма удобно самой маме – ночные кормления не будут сопровождаться долгим криком малыша, пока вы, наконец, возьмёте его и приложите к груди. Есть противники такого метода воспитания, утверждающие, что это может разбаловать ребёнка. Но как можно разбаловать новорождённого? Именно тогда, когда он оказался в незнакомой среде, где нет уютного тёплого животика, сон рядом с мамой поможет ему быстрее адаптироваться к изменениям в его жизни.
* **Реагируйте на зов вашего чада.** Если малыш плачет, значит, что-то не так. Ему голодно, холодно, жарко, мокро, тревожно. Ему нужна мама. И тем, что вы отреагируете на его плач как можно быстрее, вы не разбалуете его ни коим образом. Лишь поможете ему не сформировать такую привычку, когда он начнёт получать то, что ему нужно, через настойчивый плач или крик.
* **Общайтесь со своим малышом.** Даже если вам кажется, что он ничего не понимает и даже не слушает вас, общайтесь с ним. Рассказывайте о том, что вы делаете, читайте потешки, пойте песни и колыбельные. Не стесняйтесь своего смешного голоса и вида со стороны. На нервно-психическое развитие ребёнка большое внимание оказывают все звуки, которые он слышит.

Связь ребёнка с родителями, заложенная ещё в грудном возрасте, остаётся на всю жизнь и даёт ребёнку уверенность в том, что он любим и не останется беспомощным в различных ситуациях.

Удивительный факт. Чем ближе общение матери и ребёнка в начальном периоде его развития, тем легче малышу будет развить самостоятельность. Общение с мамой способствует тому, что ребёнок чувствует себя защищённым и знает, что мама всегда придёт на помощь. Поэтому он активнее исследует мир, пробует делать что-то новое. И именно поэтому он со временем начинает что-то делать и без помощи родителей.

Это же относится и к дисциплине. Доверительное общение ребёнка с родителями способствует более лёгкому приучению к дисциплине. На своём примере родителям намного легче показать малышу, что и как делать правильно, ведь они для него – авторитет.

И не стоит забывать о том, что общаться с ребёнком должны оба родителя. Роль отца в воспитании малыша не менее важна, чем роль матери.

**Гигиена, массаж и гимнастика. Роль в воспитании детей от 0 до 3 лет**

Всем нам известно, как важны для здоровья гигиенические процедуры. Грязь на теле может привести к возникновению заболеваний, а этого мало кто хочет. Поэтому с детства родители нас приучают к тому, чтобы мы следили за чистотой собственного тела. Изначально за гигиеной следят родители, потом они помогают детям помыться или, например, зубы почистить. А уже после ребёнок привыкает самостоятельно приводить себя в порядок.

Когда мама следит за чистотой своего малыша, подмывая его, она выполняет сразу несколько задач, которые представлены ниже:

* Профилактика заболеваний, которые могут возникнуть из-за загрязнения кожи малыша. Как известно, в тепле бактерии быстро размножаются, а кал помимо всего прочего – отличная среда для их жизнедеятельности.
* Профилактика опрелостей. Кожа новорождённого очень нежная. Памперс, когда он наполнен, не даёт ей дышать и оказывает термический эффект. При недостаточно частой смене памперсов могут возникать опрелости, и в некоторых случаях к ним даже присоединяются бактерии или грибки. Говорят, что опрелости характеризуют ответственность мамы, но порой, даже при тщательном соблюдении всех правил гигиены новорождённого, они могут возникнуть. Но это не значит, что профилактику проводить не нужно.
* Контакт матери и ребёнка. Нежные прикосновения мамы действуют успокаивающе на малыша.
* Формирование будущей привычки. Проводя регулярно гигиенические процедуры, мама изначально приучает ребёнка к чистоте. Малыш привыкает к наличию таких процедур в его жизни. Подрастая, он уже хочет самостоятельно в них поучаствовать. А уже во взрослом состоянии это будет его образом жизни.

К тому же вода благоприятно сказывается на нервно-психическом развитии малыша. Купание детей рекомендуют проводить именно в вечернее время
перед сном, потому что оно расслабляет и успокаивает.

**Массаж и гимнастика также полезны для здоровья малыша.**

* Во-первых, они оказывают воздействие на костно-мышечный аппарат, способствуя нормальному развитию костей и поддержанию мышц в тонусе.
* Во-вторых, улучшают кровообращение, а это приводит к более качественному снабжению органов и тканей кислородом.
* В-третьих, они, при регулярном проведении, становятся частью режима дня ребёнка.

**Поговорим о режиме дня**

Раньше к режиму относились со всей ответственностью. Был режим кормления младенцев – строго по часам. И не важно, кричит ли малыш от голода или же, наоборот, есть не хочет, его нужно кормить по часам. Если ему надо по времени спать, нужно его срочно уложить. Ничего страшного, что он бодр и весел, а сна ни в одном глазу. Надо уложить, и точка – режим ведь.

Сейчас к этому отношение изменилось. Наблюдая дистрофичных и нервных младенцев, врачи пришли к выводу, что у каждого ребёнка свой режим, который зависит от индивидуальных особенностей. И если какому-то малышу нужно 6 кормлений в день, то другому – все 8. Кто-то съедает побольше, кто-то поменьше. Некоторые дети сохраняют три периода сна до года, а другие могут к этому времени спать всего 1 или 2 раза.

Для того, чтобы определились временные границы подъёма и засыпания, родителям не нужно ставить перед собой какие-то цели. Уложить в 21:00 или в 21:30. Ребёнок в раннем возрасте осуществляет всю свою деятельность по потребностям своего организма. Ест, когда голоден, играет, когда бодр, и спит, когда устал. Понемногу корректируя временные рамки, родители увидят, что ребёнок сам может просыпаться и засыпать в определённое время. Также и с кормлением. Со временем у ребёнка формируется его личный режим питания, который будет постепенно меняться по мере его взросления.

**Воспитание ребёнка до года. Трудные дети**

Многие родители любят сравнивать своих детей с чужими. Они следят за тем, как быстро появляются новые навыки у соседских детей или же у их собственных, сравнивают характеры. И некоторые родители открывают для себя, что их ребёнок трудный.

В одной книге я как-то вычитала, что нет трудных детей. Есть дети с повышенными потребностями. Согласитесь, не очень хочется признавать своего любимого малыша беспокойным, капризным или трудным. А вот когда речь идёт о повышенных потребностях ребёнка, ситуация принимает другой оборот. Выходит, у каждого ребёнка свой собственный уровень потребностей. У некоторых детей он может быть повышенным. Такие детки требуют постоянного внимания родителей, нервно реагируют на смену обстановки или появление в их окружении новых людей. Они не могут сами успокоиться или заснуть и очень энергичны. При этом родители никогда не знают, чего ожидать от них и всё время ищут новые способы успокоить и развлечь. И это совершенно не значит, что с ними нужно бороться и пытаться сделать их «нормальными».

Более того, считается, что ребёнок, который в детстве «купается» во внимании родителей (а что ещё родителям остаётся), вырастает более уверенным в себе, знает, чего хочет от жизни, и умеет достигать своих целей.

Общение с таким ребёнком для его же родителей – ценный опыт. Они учатся удовлетворять потребности их чада разными способами, привыкают к жизни в тесном контакте с малышом. Самое главное, помнить, что нужно получать удовольствие от общения с ребёнком и не принимать всё близко к сердцу. Со временем, когда ребёнок будет более самостоятельным, родителям будет даже не хватать той тесной связи, к которой они привыкли.

**При воспитании детей от 0 до 3 лет важно придерживаться определённых правил**

Не стоит считать, что дисциплина – это чёткое «нельзя» или «можно». Это, скорее, определённый стиль жизни человека. И, как уже говорилось ранее, воспитание, а с ним и дисциплина начинают закладываться у ребёнка с первых дней его жизни. Есть правила, которых стоит придерживаться всем родителям, когда они начинают сталкиваться с первыми проявлениями характера их маленького человечка:

1. **Спокойствие.** Это, вообще, очень важный принцип в общении с ребёнком. Излишняя эмоциональность, направленная на малыша, со временем может сформировать невротические состояния у него. Да и не может пока ребёнок понять причины недовольства или страха родителей. А крик и вовсе его собьёт с толку. Это очень сложно, но необходимо – научиться сдерживать свои эмоции (даже если это практически невозможно, даже если весь пол на кухне в молоке, а телефон чуть не отправился в унитаз) и спокойно поговорить с ребёнком, при необходимости переключив его на что-то более безопасное.
2. **Вовремя установите ограничения.** Родителям порой сложно отказать своему ребёнку, но важно донести до него, что есть то, что делать можно, и то, что делать нельзя. Нужно уметь отвечать «нет». При этом важно помнить, что малыш ещё не способен сразу понять, чего от него хотят. Родителям предстоит объяснить ребёнку на понятном ему языке, почему же ему не стоит делать что-то. Как пример, можно взять случай с горячим чаем. Вы устанете отдергивать ручки ребёнка от чашки или отодвигать её подальше, пока, наконец, не дадите ему понять, что такое «горячо». По мере накопления собственного опыта, малыш уже сможет понимать причины запретов в отношении определённых действий.
3. **Если запреты не помогают, предложите ребёнку альтернативу.** Это может быть любая игрушка, способная переключить внимание, или же какое-то новое действие, которое отвлечёт его от предыдущего. Внимание ребёнка несложно переключить, потому что в маленьком возрасте дети очень пластичны и открыты для познания окружающего их мира. То, что они всё исследуют, как раз свидетельствует о том, что их развитие в норме.
4. **Не давайте ребёнку доводить себя до истерик.** Что такое истерика? Это состояние, которое малышам контролировать уже невозможно. Бьющийся в истерике ребёнок в большинстве случаев даже не может сам успокоиться. Ему требуется помощь родителей. Но ведь истерика – это кульминационный момент. А перед ней ребёнок какое-то время капризничает или плачет. Родителям необходимо следить за состоянием своего малыша и вовремя предотвратить то состояние, когда он уже не сможет регулировать свои эмоции. Самое главное, родителям самим нужно сохранять спокойствие. Только так можно преодолеть все капризы и плач и обойтись без истерик. К слову, когда у ребёнка уже началось это состояние, успокоить его крайне сложно. И если малыша взять на руки, гладить и говорить ему что-то тихим голосом, не позволяя своим эмоциям вырываться наружу, он через какое-то время затихает сам, замирает на руках у родителей. А уже после нужно понять, из-за чего вообще ребёнок начал истерику. Может, в каком-то случае было бы достаточно немного уступить желаниям малыша, или же отвлечь его какой-то игрой, или просто уделить ему внимание.
5. **Контролируйте агрессию.** Такое поведение ребёнка может быть своеобразным способом привлечения внимания. Чтобы это не превратилось в дурную привычку, родителям нужно во время таких действий снова переключить малыша. Каким образом? Покажите ему пример ласкового и нежного отношения на собственном примере. Поцелуйте, погладьте ребёнка. Предложите малышу самому погладить игрушку или кого-то из родителей. Дети любят ласку, они чувствуют её и тянутся к ней. Ребёнку самому понравится потом проявлять нежность. В моменты агрессии ребёнка важно сохранять спокойствие. Реагируя на такое поведения негативно и даже агрессивно (шлёпнув ребёнка или укусив его в ответ – да-да, бывает и такое), родители подают ему очередной пример и в следующий раз малыш повторит свои действия.

Можно ещё пару слов сказать о **сосании пальца**. Эта тема всегда вызывает много споров. Нужно отметить, что сосание пальца – само по себе безвредное действие в раннем возрасте. У новорождённых развит сосательный рефлекс. Более того, сам процесс сосания успокаивает малыша. А палец рядом, его можно в любой момент в ротик сунуть. Переживать стоит тогда, когда ребёнок не прекращает эту привычку после двух лет. Ещё стоит понаблюдать за ребёнком ночью. Тревожный признак, когда малыш сосёт свой палец всю ночь. И тут нужно его переключать. Подкладывать какую-нибудь игрушку, чтобы он её обнимал, в дневное время играть с ним, чтобы он отвлекался. И не одёргивать резко ребёнка, потому что это может лишь укрепить его привычку.

В заключение хотелось бы сказать, что всё, что вы закладываете в вашего малыша сейчас, расцветёт в нём в будущем и обязательно найдёт свой отклик. Поэтому запаситесь терпением, будьте спокойны и дарите ему всю свою любовь.