**«Осознанное родительство»**

*проект медицинского психолога Веры Лукиной*

занятие «Особенности общения с ребенком до его рождения и после»

26 марта 2019 года «Семейная академия»

Очевидно, что во время внутриутробного развития малыш не может видеть окружающий мир, но зато может слышать. Он чувствует все ощущения мамы. Если мама испытывает положительные эмоции при прослушивании какого-либо музыкального произведения или общения с человеком, у нее вырабатывается «гормон счастья», ребенку комфортно. Вырабатывается рефлекс. Поэтому и после рождения ему будет нравиться та же музыка и голос того человека, при общении с которым еще до его рождения маме было хорошо. Но когда мама раздражена, у нее вырабатывается гормон кортизол, и малышу становится неуютно. Нетрудно догадаться, что когда ребенок появится на свет, то будет капризничать в присутствии обладателя «голоса-раздражителя».

Тренинг. Взрослые представляют себя в роли маленького ребенка, который еще не умеет говорить и общается с окружающими только мимикой и жестами, или при помощи рисунка. Делятся впечатлениями.

Изучение роли прикосновений. Значение прикосновений для психики человека невозможно переоценить. Ведь именно они могут передать больше эмоциональной информации, чем речь. Первые ощущения ребенка как раз тактильные, т.е. ощущения прикосновения. Тактильный контакт с ребенком - это не только способ общения, но и огромный стимул к развитию. Ласковые прикосновения и объятия родителя:

* дают ощущения значимости и любви;
* в первые месяцы жизни малыша дают представления о собственном теле;
* стимулируют рост и развитие ребенка;
* приносят чувство уверенности в себе и защиты от внешних угроз;
* формируют прочную эмоциональную связь между родителем и ребенком.

По словам В. Сатир, «нам нужно 4 объятия в день для выживания, 8 объятий для поддержки и 12 – для роста». Отрадно, что сегодня представления о том, что ребенка можно «избаловать», «испортить», удовлетворяя его естественные потребности во внимании, любви, заботе, уходят в прошлое.

Исследования показывают, что малыши, чьи родители реагировали на плач с большей готовностью и участием в первые месяцы их жизни, в возрасте одного года оказывались более отважными и независимыми, чем мылыши, чьи родители игнорировали их плач и не брали на руки. Чуткая родительская забота создавала «безопасный фундамент», с которого ребенок мог исследовать окружающий мир. Все дело в том, что как только потребность насыщается, она перестает быть актуальной. И наоборот, как только человеку отказывают или ограничивают в чем-то, он начинает требовать больше, чем нужно.

Потребность в прикосновениях сохраняется у человека всю жизнь. Дарите ласковые прикосновения всем своим близким. Этим вы показываете свою любовь к ним и строите крепкие, доверительные отношения в своей семье.

Напоминаем, что идея проекта «Семейная академия», в рамках которого выксунцы могут бесплатно посетить занятия по семейным отношениям, вопросам воспитания детей и личностного роста принадлежит отделу молодежной политики управления культуры, туризма и молодежной политики администрации городского округа город Выкса.