



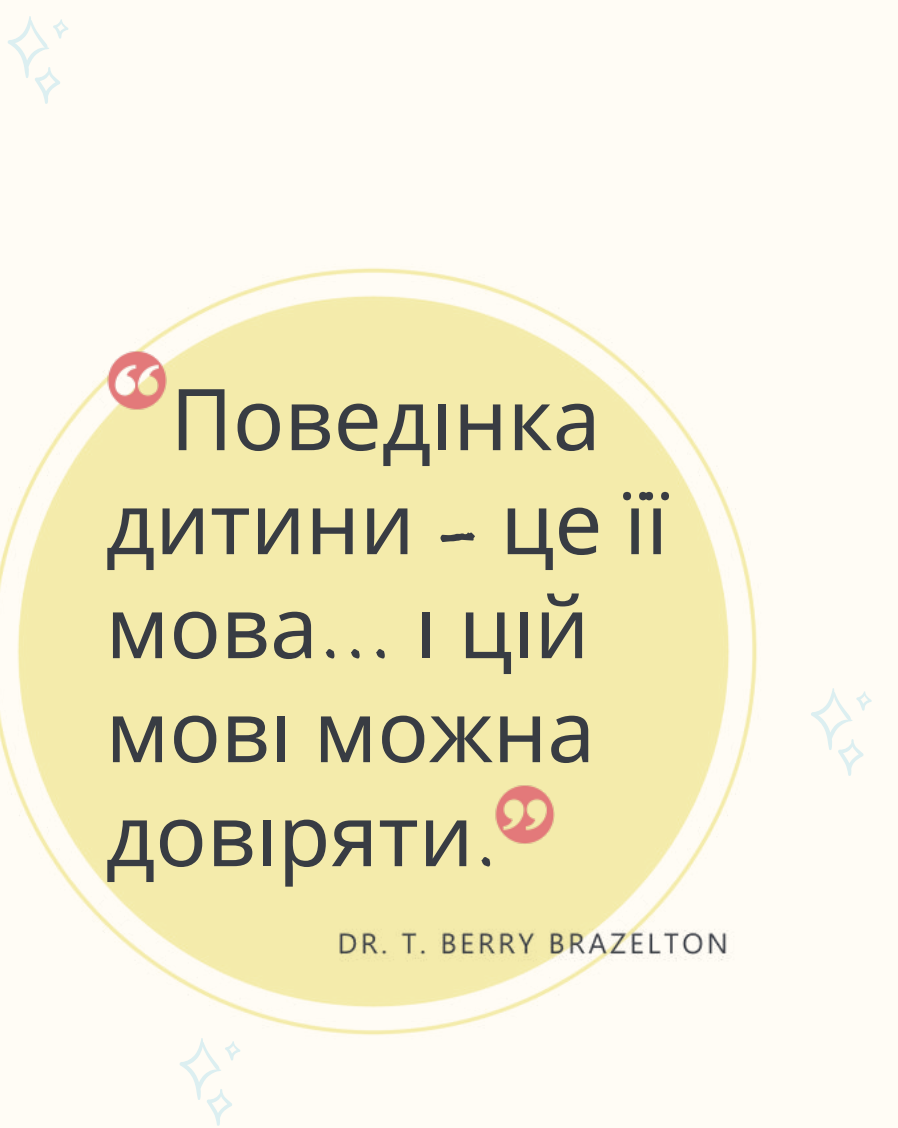
Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



Як ваша дитина спілкується

Знайомство з поведінковими станами та сигналами
вашої дитини від народження до трьох місяців



“Поведінка
дитини – це її
мова... І цій
мові можна
довіряти.”

DR. T. BERRY BRAZELTON

Комунікація дитини

З моменту народження дитина спілкується з вами.

Дитина використовує свою поведінку, щоб показати, як вона почувається, і повідомити, що їй потрібно. Під терміном "поведінка" маються на увазі всі рухи, звуки, реакції та вирази обличчя вашої дитини.

Спостерігаючи за дитиною, ви навчитеся розуміти, що саме вона намагається вам повідомити. Жодні дії дитини не є випадковими – будь-яка поведінка є обґрунтованою!

Вміння розпізнавати поведінкові сигнали вашої дитини допоможе вам належним чином задовольняти її потреби і краще розуміти її, як унікальну особистість, якою вона вже є.



Стани вашої дитини

Щоб почати розуміти поведінку дитини, слід простежити, коли вона готова гратися, їсти, відпочивати та спати.

Ідентифікуючи стан дитини, ви зможете розуміти, як вона почувається, і відповідно реагувати.

Нижче наведено ознаки різних станів дитини...



Стани сну



Глибокий сон

Очі закриті й не рухаються під повіками.
Дихання м'яке, регулярне.

Тіло нерухоме, але іноді дитина здригається або демонструє смоктальний рефлекс.



Сон важливий для вашої дитини, оскільки це час, коли вона росте й розвивається. Намагайтеся не будити дитину під час глибокого сну.

Поверхневий сон

Очі закриті, або повіки тремтять. Ви можете помітити швидкі рухи очей під повіками.

Ви також можете спостерігати рухи тіла й обличчя.

Дихання може бути дещо нерегулярним.



У такому разі, щоб не розбудити дитину, варто звести до мінімуму будь-який шум, оскільки її сон не дуже міцний.



Дрімання

Очі відкриваються і закриваються, повіки важкі.

Рухи плавні, дитина може демонструвати смоктальний рефлекс.

Дитина реагує на шум і дотики.



Протягом цього часу дитина буде або переходити в стан легкого сну або пробуджуватись. Спостерігайте, чекайте і дивіться, як буде поводитися ваша дитина.



Стани неспання

Стан спокою

Очі відкриті та яскраві.

Тіло розслаблене і нерухоме.

Дитина зосереджена й проявляє інтерес до облич, голосів і предметів навколо себе.

Дитина може посміхатися і видавати угукання.



Настав час, щоб насолоджуватися спілкуванням і грою з дитиною, а це надзвичайно важливо для розвитку її мозку. Пам'ятайте, що в цьому віці ваша дитина може підтримувати цей стан лише протягом коротких періодів часу, і вона покаже вам, коли їй знадобиться перерва (див. "Як забезпечити дитині перепочинок").

Неспокій

Тіло буде рухатися набагато більше.

Дитина може видавати більше звуків і демонструвати неспокій.

Дитина виявляє чутливість до шуму й рух

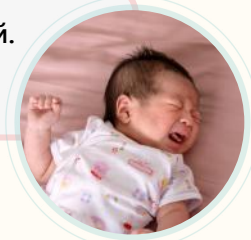


У такий спосіб ваша дитина хоче сказати вам, що їй щось непокоїть і це потрібно змінити. Спробуйте заспокоїти дитину або змінити її положення. Можливо, дитина голодна, втомлена або час змінити підгузок. Або, можливо, хоче трохи більше поспілкуватися.

Плач

Очі щільно закриті, але вираз обличчя незадоволений.

Дитина багато рухається.



Ваша дитина каже вам, що їй потрібно щось змінити. Не завжди легко зрозуміти, чому дитина засмучена і як слід реагувати. Спостерігаючи за дитиною, з часом ви шляхом спроб і помилок навчитеся розуміти, чого саме вона хоче. (Див. розділ "Як заспокоїти дитину").





Ви – улюблена іграшка вашої дитини

- Немовлята товариські й потребують взаємодії з люблячими батьками/опікунами.
- Ваша дитина знає ваше обличчя та голос – взаємодійте з дитиною і коли вона спить, і коли активна.
- Із самого народження дитина буде насолоджуватися, дивлячись на ваше обличчя, спостерігаючи за вашою мімікою та взаємодіючи з вами.
- Цей особливий час, проведений разом, допомагає мозку вашої дитини рости й розвиватися. Ви закладаєте основу для взаємин, які триватимуть усе життя.



Гратися, розмовляти й спілкуватися з вами настільки захопливо для дитини, що іноді їй може знадобитися невелика перерва. Дайте дитині можливість відновити енергію, знизивши інтенсивність взаємодії, і продовжте гру, коли вона буде знову до цього готова.

Як забезпечити дитині перепочинок



Дитина може сигналізувати вам, що вона перевантажена, втомлена або напружена. Спостерігаючи за поведінкою, ви зможете визначити, коли вона намагається повідомити, що їй потрібен перепочинок.

Якщо дитина демонструє таку поведінку, визначте, що створює для неї дискомфорт, і забезпечте перепочинок. Сповільніть чи припиніть активну взаємодію або перемістіть дитину в більш тихе, спокійне середовище. Або, можливо, дитина вже готова до годування або сну.

**Змінився
відтінок шкіри**

**Дитина гикає,
чхає або
позіхає**

**Дитина
зригує
молоко**

Тіло дитини напружене

**Дитина
відводить
погляд або
закриває очі**

**Дитина
тремтить або
здрігається**

**Дитина
поводиться
неспокійно
і плаче**

Дихання стає прискореним



Пам'ятайте: усе в цьому світі для дитини є новим. Тож дитина використовує всі органи чуття й наполегливо опрацьовує свій досвід. Створивши сприятливе, спокійне середовище, ви суттєво допоможете своїй дитині.



Як заспокоїти дитину

Плач – це один зі способів, за допомогою яких дитина спілкується з вами.

Чути, як дитина плаче, важко й неприємно. Навіть коли ви не впевнені, що саме засмучує дитину, їй важливо знати, що ви поруч і що ви реагуєте на її відчуття.



Будьте певні: ви в жодному разі не зіпсуєте дитину, щоразу реагуючи на її плач.



Ось кілька методів заспокоєння, які можуть ефективними.

Робіть крок за кроком і спостерігайте, чи це дає результати. Занадто швидкі зміни можуть викликати занепокоєння у дитини.



На додаток до цих методів, спостерігаючи за своєю дитиною, ви зможете знайти й інші способи, які будуть ефективними для заспокоєння, коли вона капризує. Ви найкраще знаєте свою дитину.

Спочатку спробуйте заспокоїти дитину, продемонструвавши їй, що ви поруч. Розмовляйте з дитиною спокійним голосом. Можливо, вам доведеться говорити дещо голосніше, щоб дитина почула вас під час плачу.



Якщо це не допоможе, спробуйте обережно покласти руку на животик вашої дитини, продовжуючи розмовляти.



Якщо цього недостатньо, схрестіть ручки дитини на її тілі



Якщо дитина й надалі капризуватиме, візьміть її на руки і продовжуйте з нею розмовляти. Тримайте дитину нерухомо або спробуйте плавне ритмічне погойдування.

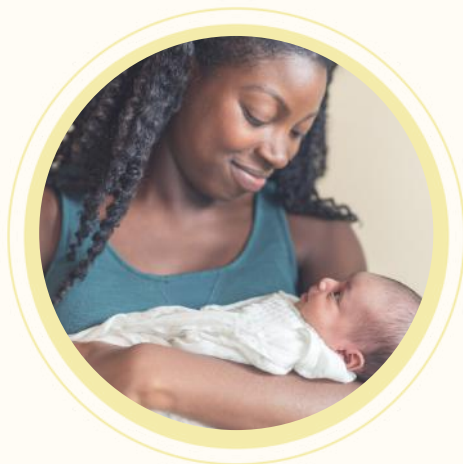


Ви також можете загорнути дитину в її улюблену ковдру, приклавши її ручки ближче до рота. Перш ніж вкладати дитину спати, не забудьте розгорнути ковдру. (Відвідайте сайт lullabytrust.org.uk, щоб переглянути більше порад щодо безпечного сну.)



Заохочуйте дитину смоктати щось, наприклад пальчики.





Додаткові інформаційні матеріали про комунікацію немовлят читайте на сайті:

www.brazelton.co.uk

Ця брошура опублікована Brazelton Centre UK.
Ми є національною благодійною організацією, яка займається підтримкою взаємин між батьками й дитиною шляхом сприяння розумінню комунікації новонароджених. Значна частина нашої роботи передбачає навчання медичних працівників поведінці немовлят, щоб вони зі свого боку могли навчати батьків розуміти їхню дитину.



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour

@BrazeltonUK



Реєстраційний номер благодійної організації: 1158765

Дякуємо медичним працівникам та батькам, які долучилися до його розробки.

Усі права захищені © 2025 Brazelton Centre UK

