

detkityumen.ru

Папа пришел с работы

Есть такое загадочное существо МАМА и загадочное существо ПАПА.

И ребёнок до года. Совершенно реальный. МАМЕ хочется, чтобы кто-то дал ей просто час отдохнуть, а ПАПА не понимает, насколько она вымотана. А хотелось бы, чтобы кто-то это увидел и понял! ПАПА ребёнка видит урывками, не чувствует его, побаивается. Он, конечно, пришёл с работы, но и она тут тоже совсем не развлекалась. Он тоже, разумеется, устает, но то, что он проводит на работе 12 часов, значит только, что домой как-то не слишком хочется. Потому что по 12 часов, даже если ты компьютерщик, на работе делать нечего. И когда тебе на руки сваливают крохотного малыша, то многим становится не по себе. А МАМА по секрету думает, что «я ему специально не буду помогать, хочет, так пусть научится сам! Я же держала несколько месяцев ребёнка на руках и всему сама научилась!»

И это ответ даже не конкретному папе, а обществу, которое оценивает сидение дома с ребёнком на сумму приблизительно 150 рублей в месяц! И получается замкнутый круг. Я вовсе не пытаюсь разобраться, кто прав и кто виноват (хоть мне всегда профессионально более симпатичны мамы), этим пусть занимаются психологи. А я борюсь за то, чтобы каждый день ребёнок находился в отцовских руках. Даже если папа просто ходит с ним по комнатам, он рано или поздно начнет ребёнка чувствовать.

Но давайте взглянем на ситуацию с отцовской стороны: он его не носил и не рожал, по декрету с ним не сидел, ночью кормить он его тоже не должен и не может, и конечно, большинство отцов чувствует себя совершенно беспомощными. «Я прихожу – он спит, и я ухожу – он спит...»

А может быть, это можно изменить? Во-первых, очень часто можно изменить график работы. А во-вторых, и ребёнка можно прекрасно приспособить к режиму отца. Должен быть режим, но это не значит, что ребёнка обязательно класть в девять, его можно укладывать и в 12, это не страшно, главное, чтобы какой-то постоянный режим соблюдался.

На практике получается, что давать отцу ребёнка и говорить «позанимайся с ним чем-нибудь» – не самый лучший вариант. Но если у матери, которая ребёнка прекрасно знает и чувствует, есть определённое видение следующих этапов жизни малыша, то можно давать чёткие конкретные задания отцу, и он их, скорее всего, будет охотно выполнять. Я разбираю общий случай и отцов, которые, несомненно, тепло относятся к ребёнку, просто «не умеют» это материализовать.

Я писал о горячих сторонниках тактильного контакта с ребёнком, из-за которого героические матери часами носят ребёнка в слинге, но я уверен, что несколько часов в отцовских руках, когда из тебя делают котлету, перекатывают, подбрасывают, переворачивают и потряхивают – они ничем не хуже, чем полусогнутое состояние в слинге. Дело же не в самом слинге, а в прикосновении к родителям, и руки отца – это очень подходящее для такого контакта место.

Список действий для папы, вернувшегося с работы. Переодеться, помыть руки, лечь на диван, положить ребёнка на грудь и поговорить с ним на языке животных. Расскажите ему, как вы провели день. Но всё без слов, вкладывайтесь в междометия и мычание, увидите, как ребёнок с вами будет прекрасно общаться. Очень важно повторять те звуки, которые произносит ребёнок.

Весь список подготовительных к вставанию упражнений должен быть освоен отцом и обязательно сильными руками повторен вечером, когда папа появляется дома. Даже в самом уставшем состоянии папа может взять маленького ребёнка с собой в кресло и начать его массировать. Или имитировать в своих руках прыжки с отталкиванием от пола. Это упражнение точно не для матери, потому что повторяться оно должно сотни раз, а материнские руки быстро устают. Можно имитировать ходьбу, теперь уже в отцовских руках, или просто мять малыша, как сдобное дрожжевое тесто.

Важные упражнения с рейкой

Понадобится круглая тонкая рейка такого диаметра, какие использованы в стандартных кроватях. Вот с ней я стараюсь делать много упражнений, в основном, когда ребёнок лежит на животе, на краю дивана. Вы стоите перед ним на коленях. Вам так будет очень удобно работать. Даёте ребёнку эту волшебную палочку и далее бесконечная игра (приподняли-опустили), пока ребёнок не устанет.

Постепенно начинаете задерживать его в вертикальной позе и даёте ему возможность попытаться встать. Ребёнок приподнялся — покачайте его за руки, как матроса в качку, потом пусть он отпустит рейку и упадёт в подушки. Это падение можно начинать практиковать, пока ребёнок ещё стоит на коленях. Трёхмесячный малыш уже может уметь выставлять при падении руки. В любом случае, вы обкладываете его подушками, и он учится падать только на мягком. На самом деле целью пока что является не научить ребёнка падать, а показать, что, отпуская руки, он падает.

Во время упражнения не пережимайте, двигайте ваши пальцы или рейку легко, пружиня, всего считанные секунды, и только пока ему нравится с вами играть. Главное — это не вызывать этими упражнениями никаких отрицательных эмоций, выбирать моменты хорошего настроения и самочувствия! Вот это подготовительный фон к таинству вставания. Кстати, эту же рейку многие родители используют в висах. Ребёнок лежит на спине, вы даёте ему схватиться за рейку, и в тот момент, когда пальцы сжались, не резко, но чётко поднимаете палочку вверх.

Под воздушным гимнастом всегда держите мягкую подушку! Я лично предпочитаю, когда ребёнок висит не на палочке, а на моих пальцах, тогда я лучше чувствую момент, когда «клиент» разжимает свою хватку.

Не менее важные упражнения на диване

Многие родители не занимаются с детьми не потому, что считают это ерундой, а потому, что у них не хватает сил. Некоторые просто не могут заставить себя встать с дивана и сделать с ребёнком зарядку. Но отцы должны услышать, что такие занятия невероятно заряжают взрослого человека энергией, не вы отнимаете эту энергию у своего чада, но он для вас будет черпать эту энергию из космоса. Очень многие упражнения можно делать, лежа на любимом диване, никак не напрягаясь и не совершая никаких специальных действий. Можно поднимать лежащего ребёнка за руки, ставить его на колени, учить вставать, делать первый шаг. И таким образом активно участвовать в жизни ребёнка.

Что ещё можно делать на папином животе? Кувыркаться, висеть вниз головой, прижимать ноги к животу, учиться определять расстояние до папиного лица и хватать папу за подбородок...

Упражнение на гибкость: ребёнок лежит на животе, вы приподнимаете его ноги, при этом голова остаётся лежать. Очень осторожно сгибайте ноги в направлении головы.

Ребёнок стоит у вас на животе, а вы держите его за голову (качаете шею), но он всё время остаётся в ваших руках, и это только намёк на нагрузку, вся тяжесть ложится на ваши ладони. Если ребёнок стоит на коленях или сидит, то и это происходит ни в коем случае не с вертикальной нагрузкой на позвоночник.

Ребёнок стоит на коленях на диване, опираясь на папин живот руками и локтями. В этой позе он учится вставать самостоятельно.

Или вариант для папы, отдыхающего в мягком кресле, в котором можно откинуться: ребёнок полусидит спиной к вам, и он может учиться вставать, его вес равномерно распределяется вдоль вашего тела, и нагрузка на позвоночник символическая.

Ребёнок слезает с живота папы на диван (вы придерживаете его спинку рукой). Это очень важное упражнение, которое может резко активизировать процесс ползания.

Ребёнок лежит у вас на груди, вы приподнимаете его за руки и застываете. Он завис под острым углом, на руки интенсивная нагрузка. Прекрасное статическое упражнение, когда он сам старается зафиксировать позу, отталкивается от ваших рук и пытается приподняться.

С четырёхмесячным ребёнком можно много «бороться» на диване (такая возня обычно очень нравится детям): катать, тискать, переворачивать, крепко сжимая в руках. Это и для самых усталых родителей является замечательной встряской!

Очень удобно, отдыхая на диване после работы, делать с ребёнком упражнения для развития вестибулярного аппарата: покачивать, подбрасывать его над собой. Ребёнок очень хорошо общается, радуется, что он у вас на руках. Часто родители спрашивают, обязательно ли разговаривать с ребёнком? Если вы делаете сотню упражнений, то конечно, сложно что-то приговаривать, чтобы подтверждать контакт, но поза ленивого папы как раз идеальна для полноценного разговора с ребёнком любого возраста.

Переписка с читательницами

– А если ему уже год и он ходит?

– Куда ходит? В школу? Если он ходит, пусть папа купит мяч и играет с ним в футбол...

–А если папа говорит, что «я ненавижу физкультуру и не хочу его подбрасывать»?

–Я вас поздравляю, вы сделали отличный выбор! Пусть тогда поиграет ему на гитаре, споёт и поиграет в кубики. Это тоже засчитывается.

Автор Михаил Федотов, по материалам сайта blog.danilova.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/1784/