



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ТАМБОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Г. Р. ДЕРЖАВИНА



ШКОЛА
БУДУЩИХ
РОДИТЕЛЕЙ

Выпуск 8

Школа будущих родителей

Перинатальная психология.

Развитие мозга ребенка до и после рождения

Психолог:

Ольга Николаевна Маркова

Ребенок в утробе: что он чувствует?

- Не понимает слов. Не осознаёт события.
- Но чувствует гормоны матери: кортизол (стресс), окситоцин (спокойствие), эндорфины (радость)
- Ребенок проживает эмоциональную погоду матери
- Хронический стресс матери – один из факторов риска, но не приговор



Что говорит наука о музыке и разговорах?

- С 20-22 недель ребенок слышит звуки (приглушенно)
- Голос мамы передается через кости и ткани – слышит лучше всего
- Музыка: подходит любая спокойная, главное – чтобы нравилась маме
- Разговоры с животом: помогают маме успокоиться, а спокойствие передается ребенку



«Четвертый триместр»

Первые 3 месяца после рождения ребенок нуждается в условиях, максимально похожих на утробу:

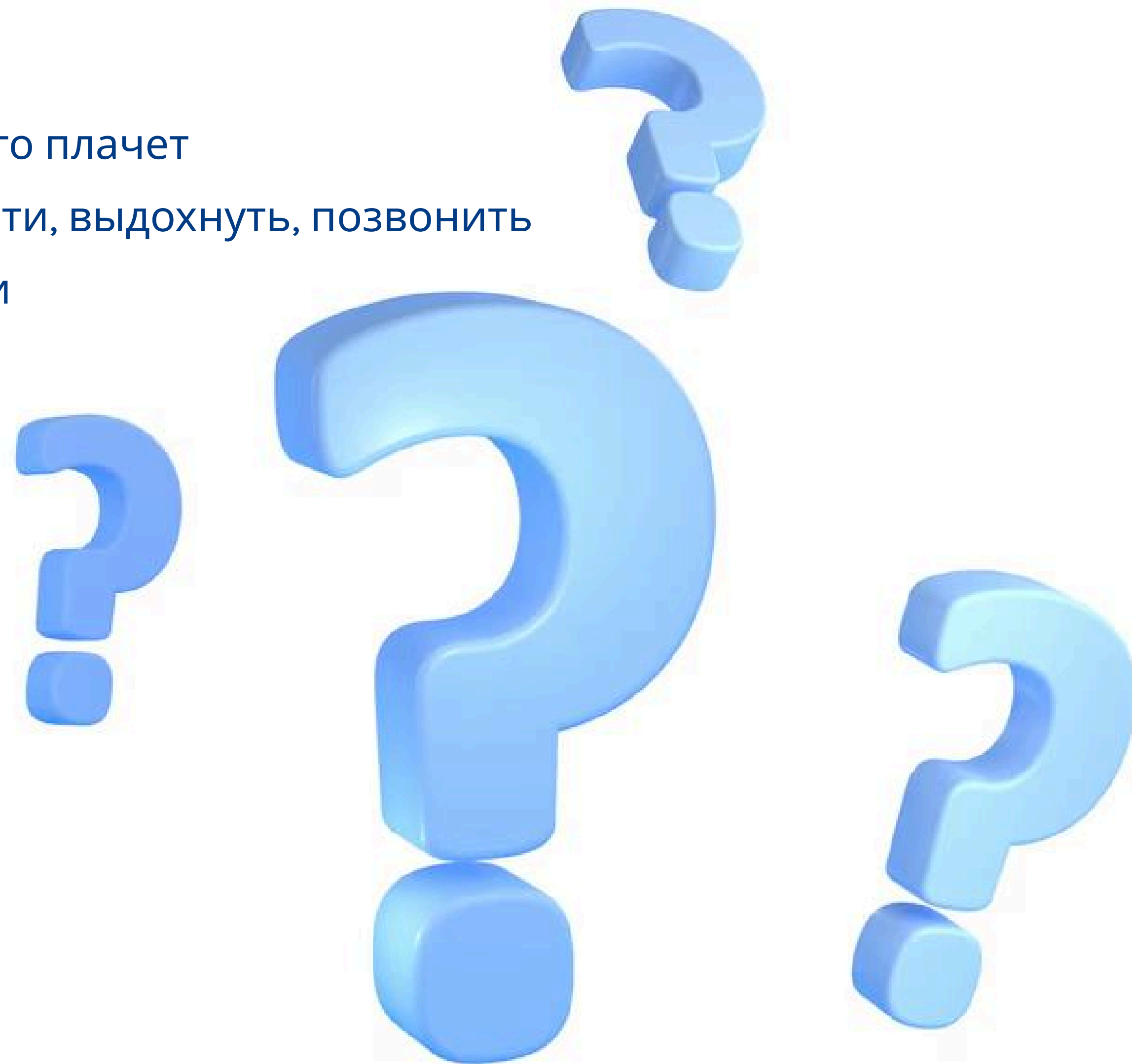
- Тепло
- Тесный контакт
- Покачивание
- Приглушенный свет
- Мамино сердцебиение и голос

«Не приучать к рукам» в первые 3 месяца – опасный совет.



Что нужно знать о «синдроме встрянутого ребенка»

- Тяжелая травма мозга от сильного тряски младенца
- Чаще случается, когда родитель на пределе, а ребенок долго плачет
- Профилактика: положить ребенка в безопасное место, выйти, выдохнуть, позвонить
- Лучше 5 минут плача в кроватке, чем последствия встряски



Самый быстрый рост мозга – в первые 3 года

- Мозг пластичен: то, что не достроилось до рождения, может достроиться после
- Ключевую роль играет не генетика, а опыт: контакт, речь, отклик на потребности
- У родителей есть огромное окно возможностей после рождения



Домашнее задание. 15 минут спокойного контакта

Инструкция: Каждый день, хотя бы 15 минут, проводите с ребенком в полном присутствии.

- Без телефона
- Без фонового телевизора
- Разговаривайте, пойте, носите на руках, смотрите в глаза

Это не просто приятно. Это буквально строит его мозг.



Анонс следующего выпуска

В следующем выпуске: Найти место для ребенка в семейной системе. Отношения с бабушками и дедушками



Ведущая:

Ангелина

Психолог:

Маркова Ольга Николаевна
клинический психолог, специалист в сфере нейропсихологии,
кандидат психологических наук

Подкаст:

«Школа будущих родителей»

Хэштег:

#ШколаБудущихРодителей