

## Сказки для детей в утробе. Какие книги читать во время беременности

Источник: <https://debono.ru/skazki-dlya-detei-v-utrobe-chitat-kakie-knigi-chitat-vo-vremya-beremennosti.html>

© debono.ru

Почти все будущие мамы мысленно устанавливают контакт со своим еще не родившимся ребенком. Они знают, когда он спит и когда бодрствует, чувствуют, оживлен ли он или остается совершенно спокойным.

Это «вслушивание в себя» для многих женщин является бесконечно прекрасным переживанием.

Ребенок, в свою очередь, реагирует на нежные мысли, ласковое обращение и игры радостным шевелением.

Многие, особенно папы, скептически относятся к таким занятиям, мол, ну что может понимать выпуклый животик?

На самом деле, общение в утробе чрезвычайно полезно как для малыша, так и для членов семьи.

Это важно!

Разговор с животиком можно начинать с первых дней беременности, и просто необходимо с 14-16 недель.

Исследования показали, что в этом возрасте кроха поворачивает голову к источнику звука, вздрагивает и закрывает личико при резких звуках. Общайтесь с животиком и ваш малыш вас услышит! Но какую пользу способны принести беседы с малышом в животике?

В огромном потоке звуков малыш, находящийся в утробе матери, способен выделять знакомые голоса и различать интонации.

Так, во время ссоры родителей, кроха в животике может вести себя тревожно.

Спокойный голос матери или тихое пение, напротив, успокаивают.

После родов, слыша привычные голоса и звуки, знакомые песенки или музыку, младенцу проще справиться с послеродовым стрессом и почувствовать себя защищенным в новом большом мире.

Между будущей мамой и малышом протекает обмен не только веществ, но и эмоций.

Испокон веков люди замечали, что яблоко от яблони недалеко падает. У спокойной мамы, как правило, рождаются уравновешенные и послушные детки.

Если мама много нервничала и переживала во время беременности, то ребенок легко возбудим и гиперактивен.

Тихое общение с малышом в животике и погружение в атмосферу любви к нему поможет отстраниться от житейских проблем.

Беседы отца с животиком полезны не только для малыша, но и для него самого. Это помогает свыкнуться с ролью отца, и в дальнейшем

быстрее преодолеть послеродовую депрессию, которая у мужчин встречается не реже, чем у женщин.

Существует мнение, что способность к овладению речью и изучению иностранных языков закладывается во внутриутробный период. Малыши в животиках уже способны различать фонетику речи, поэтому заниматься развитием будущих Ломоносовых можно начинать в утробе.

Приемы, которые помогут наладить общение с малышом в животике: **Язык движений.** Животик растет, и вы все явственнее начинаете ощущать своего ребенка. Болтайте с ним и учитесь понимать его «язык» — язык движения. Малыш двигает ручками и поэтому возникает чувство «бабочек» в животе, а толчки и удары происходят от того, что он дрыгает ножками. Сосредоточьтесь на этих движениях, попробуйте разгадать, где ручка, где ножка. Поиграйте с ребенком, ведь малыши в утробе могут реагировать на прикосновения и поглаживания.

**Игры с животиком.** Игры с животиком не должны быть слишком активными и шумными. Прикосновения — нежные, голос — с ласковыми интонациями.

Топ ногой, топ другой (постучите пальчиками и по животу)

Я большой уже такой (широкими движениями сверху вниз погладьте живот)!

И шагают сами (пальцы «шагают»)

Ножки прямо к маме (погладьте живот по часовой стрелке).

Как на этой на неделе

Прилетели две тетери

Походили-пощипали (слегка пощипайте кожу по часовой стрелке)

Походили-поклевали (постучите пальцами)

Посидели-посидели (очень легкие похлопывания)

И обратно улетели (круговые движения рукой по животу по часовой стрелке).

Прилетят в конце недели

Наши милые тетери (поглаживания сверху вниз).

Мы тетерок будем ждать —

Дадим крошек поклевать (постучите пальцами).

**Беседа втроем.** Приобщайте к играм и беседам папу. Сядьте с мужем на пол. Пусть он прислонится спиной к стенке. А вы устройтесь между его раздвинутыми ногами. Положите вместе руки на ваш живот. Мысленно сконцентрируйтесь на ребенке, пошлите ему нежные слова и чувства. И скоро вы сможете «услышать» его. Он прижмется изнутри к вашим рукам.

**Проводник в ЕГО мир.** Многим родителям интересно знать, как чувствует себя малыш в животике, все ли с ним в порядке, как он переворачивается, как бьется его сердечко. Для более тесного общения учеными изобретен **электронный стетоскоп Graco.** Им целесообразно

пользоваться со второго триместра. Прикладываете стетоскоп к животу, надеваете наушники и прислушиваетесь к таинственной жизни внутри животика.

Проведите эксперимент: говорите, играйте с малышом и с помощью стетоскопа наблюдайте реакцию. Скорее всего, малыш откликнется на ваши слова. При желании звуки можно записать и оставить на память первые моменты общения с ребеночком. Вот такое чудо техники. Кстати, пишут, что он абсолютно безопасен, а слушать можно всей семьей.

**Мысленное путешествие.** Сядьте или лягте поудобнее. Закройте глаза и расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и вслушайтесь в себя. Положите одну руку на лобковую кость, а другую – на крестец. Ваши руки охватывают теперь матку, а значит, и ребенка. Попробуйте мысленно увидеть свое тело изнутри. Что бы вы себе не представили, — это правильно. Насладитесь этим моментом и медленно возвращайтесь назад из вашего «путешествия».

**Есть контакт!** Существует интересная методика общения, которая поможет вам лучше понять своего малыша, установив эмоциональный контакт с ним. Понаблюдайте за шевелениями ребенка и отметьте то время, когда они интенсивнее всего. Это и будет время контакта. Теперь выберите способ общения: поглаживание, похлопывание, легкое постукивание, на ваше усмотрение. Вначале можно поздороваться с малышом, а затем спеть песенку или прочесть потешку. Главное, чтобы «позывной» был всегда один и тот же. В выбранное время дождитесь шевелений и начинайте тактильно-голосовое воздействие. Повторите несколько раз с короткими перерывами. Общайтесь с крохой таким способом около 10-20 минут ежедневно. После нескольких сеансов вы заметите обратную связь - малыш будет толкаться в то место, где вы в данный момент гладите живот. Спустя некоторое время, когда ребенок начнет регулярно отвечать на ваши действия, можно установить другой момент для сеансов связи, возможно уже с папой.

**Уроки музыки.** Учеными доказано, что прослушивание качественной музыки (классической, народной) во время беременности укрепляет нейроны ребенка, способствует лучшему развитию головного мозга. Внутриутробные уроки музыки развивают способности к обучению и музыкальный слух. Главное, чтобы музыка нравилась будущей маме и вызывала у нее положительные эмоции, тогда позитив ощутит и ребенок. Привыкнув к определенному жанру музыки во внутриутробном возрасте, родившись, малыш наверняка разделит мамины предпочтения. Знакомые мелодии будут радовать и успокаивать. Важно не включать музыку слишком громко, так как резкий звук может испугать малыша.

**Колыбельные, сказки, стихи.** Читайте животике сказки, стихи или напевайте колыбельные песенки. У каждого литературного произведения

есть свои ритм и мелодичность. Эти свойства сказок и стихов благотворно влияют на формирование речи ребенка еще в утробе матери. Ребенок слышит и впитывает, а после рождения узнает знакомые ему ритмы и мелодии сказок, которые слышал, еще находясь в животике. Читая ребенку в период беременности, вы не только сможете научиться успокаивать малыша с помощью мелодичности текста сказок, но и посеете в малыше любовь к слушанию, что в будущем, несомненно, сослужит вам хорошую службу. Колыбельные среди детских песенок вне конкуренции. Для исполнения колыбельных не нужны вокальные данные. Главное, чтобы песня вам нравилась, и вы пели ее с любовью к вашему крохе. Перед сном или в минуты уединения, устройтесь поудобнее, положите ладонь на живот и тихонько напевайте. Скоро вы почувствуете, что ребеночек затихает от вашего пения и отвечает на него ласковыми шевелениями. Прослушивание стихов, сказок и колыбельных дает отличные предпосылки для формирования речи и органов слуха. Это своеобразный урок лингвистики для вашего любимого пузожителя. Таким образом, разговор с животиком — сплошная польза для всех членов семьи. Эмоциональный контакт и теплое общение с мамой в утробе способствуют гармоничному развитию ребенка, а также раннему внутриутробному воспитанию. У беременной разговор с любимым крохой сглаживает ощущения усталости, страха и беспокойства. И маме и папе общение втроем помогает лучше осознать их новые роли и морально подготовиться к рождению долгожданного малыша.