

Для вас, родители!
Что нужно знать!

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Подготовила: Киселева Н.А.

Внутренние и внешние факторы

Факторы можно разделить на внутренние и внешние. Нужно помнить, что каждый человек, каждый ребенок уникален. Набор факторов всегда неповторим. *Родителям необходимо помнить об этом.* Все то, что малыш принес с собой в этот мир, получил в первые годы жизни, — ключевые моменты его дальнейшего развития. Оно основано на том, что дано ребенку природой и его родителями.

Внутренние факторы

Эти факторы оказывают очень сильное влияние на всю последующую жизнь. Некоторые из них невозможно поменять, устранить или исправить. Особенно это касается наследственности.

Наследственность

Тут прежде всего имеет значение:

- *состояние здоровья родителей;*
- наличие у родителей и родственников хронических болезней;
- образ жизни (влияет на качество биологического материала обоих родителей).

Кроме физических качеств, ребенок часто перенимает психические и интеллектуальные. К сожалению, многие психические заболевания и отклонения тоже носят наследственный характер. Стоит это учитывать.

Эндокринные факторы

Речь идет о гормональном статусе ребенка. Эндокринная система состоит из множества желез, которые работают в плотной связи друг с другом. Изменение уровня одних гормонов провоцирует изменение других. Гормональный уровень влияет на рост, вес, настроение, интеллект человека. Он тоже может носить наследственный характер.

Этот фактор часто поддается влиянию и изменению. Например, с помощью медикаментозной терапии уровень гормонов можно привести в равновесие. Это имеет особенно важное значение для девочек.

Если вовремя заметить проблемы, ребенку можно помочь привести уровень гормонов в норму.

Изначально это внутренний фактор. Ребенок рождается с уже заложенной эндокринной программой. Сейчас с помощью медицины можно отрегулировать и изменить многие эндокринные проблемы. *Раньше это было невозможно, и тогда эндокринный фактор оказывал гораздо большее влияние на развитие человека.*

Гормоны, выделяемые гипофизом, влияют на рост человека. Не всегда эту проблему можно заметить сразу. Только через 3-4 месяца после рождения врач может с уверенностью сказать, что существует дисфункция. В этом случае происходит, например, задержка физического развития малыша.

Нервные факторы

В данном случае речь идет про нервные центры. Они могут оказывать очень сильное влияние на развитие. Этим вопросом занимается возрастная физиология ребенка. Влияние нервных центров может «включиться» абсолютно внезапно: в 2, 6, 12 лет. Дело в том, что нервная система ускоряет или замедляет свое развитие на разных этапах жизни детей. *В самом начале идут морфологические изменения: увеличивается количество нервных окончаний, число аксонов, совершенствуется нервная проводимость.*

Чем старше становится человек, тем сложнее действия нервной системы. Сегодня врачи научились «помогать» нервному развитию, корректируя его, если это необходимо. Данный процесс не всегда можно контролировать, ведь он начинается еще в период внутриутробного развития.

Внешние факторы

Эти факторы могут иметь очень серьезное влияние на развитие ребенка, особенно если их воздействие не контролируется. В первые периоды жизни контроль воздействия внешних факторов полностью ложится на родителей.

Особенно сильно внешние факторы влияют на психическое развитие человека. Его психика формируется под действием условий жизни, ухода, адекватной помощи в случае болезни. Все то, что окружает малыша на протяжении первых лет жизни, влияет на него. Внешние условия составляют важную часть личностного развития. Они определяют взгляд на:

- жизнь в целом;
- людей;
- отношения;
- социальные проблемы;
- нормы поведения.

Конечно, на физиологию внешняя среда тоже влияет. Тут питание, общая культура, нагрузки дают или не дают ребенку возможность нормально расти и развиваться.

Условия жизни (социальная среда)

Этот фактор начинает сказываться на жизни малыша с первых дней. Тут в первую очередь учитываются условия жизни родителей. Это не только финансовое положение, но и окружение, возможность создать комфорт для малыша. *Могут ли родители обеспечить адекватные условия для нормального самочувствия грудничка, ребенка дошкольного и школьного возраста?* Например, нормальная температура дома, возможности проведения гигиенических процедур и т.д.

Вторым социальным фактором считается окружение. С кем общается кроха в первые годы жизни? Кто становится его авторитетом, кому он подражает, с кого берет пример? Нормы общения в семье имеют большое значение. Они формируют взгляд ребенка на жизнь, нормы общения и поведения. *Если родители всегда ругаются на повышенных тонах, проблемы решаются силой, то именно такое поведение ребенок воспринимает нормальным.* Неудивительно, если и в его действиях будет присутствовать агрессия.

Еще одно важное условие правильного развития – самостоятельность. На любом этапе жизни малышу нужно оставлять простор для самостоятельности. Однако тут нужно отыскать золотую середину. Предоставить маленького человечка самому себе опасно с любой точки зрения. Но не давать ребенку свободу выбора и действий вредно для психики. Это делает его пассивным, аморфным. Нет нужды развиваться, если все и так делается за него.

Сюда же можно отнести близость малыша и матери. Чрезмерная холодность, оторванность в отношениях играет плохую роль в психическом развитии. Сепарация от матери необходима, но она происходит постепенно. Так, у малыша проявляется несколько возрастных кризисов. Один из них – «я все хочу делать сам». Если сепарация происходит раньше, то это может очень негативно сказаться на психике ребенка.

Уход и гигиена

Фактор гигиены играет иногда решающую роль не только для развития, но и для нормальной жизни малыша. Сюда можно отнести:

- регулярные гигиенические процедуры;
- режим дня;
- частота нахождения на свежем воздухе;
- *адекватный уход во время болезни;*
- превентивные процедуры против болезней.

Питание

С 1,5 до 3 лет особенно важно соблюдать режим правильного питания. Дети растут, активно развиваются. Им необходим сбалансированный рацион и нормальные объемы пищи. Однако перекармливать малыша — не самая хорошая идея. Это формирует у него неправильные привычки, которые потом могут привести к серьезным проблемам. Педиатры советуют постепенно вводить в рацион малышей от 1-1,5 лет следующие продукты:

- мясо: вареная говядина, нежирное куриное филе;
- рыба: красная, белая (1-2 раза в неделю);
- все овощи, грибы;
- фрукты;
- каши, злаки, орехи.

До 6-7 лет лучше всего вообще исключить из рациона:

- очень жирные продукты (например, жирную свинину);
- частое употребление жареного;
- соленые, маринованные овощи;
- *тропические фрукты* (многие из них могут вызвать аллергию);
- вредные пищевые красители;
- сладкую газировку;
- соки-нектары (в них слишком много сахара).

Чрезмерное употребление сахара может привести к серьезным проблемам у детей, например к диабету. Жирное, жареное, маринованное плохо сказывается на работе желудка, поджелудочной, ЖКТ в целом.

С другой стороны, детям нужны правильные белки, углеводы и жиры. Эти вещества участвуют в развитии мозга, печени, сердца, в работе нервной системы. Достаточное их количество поможет в правильном физическом развитии, предупредит все отставания от нормы.

Витамины

Детям часто прописывают витаминные комплексы. Они содержат:

- витамин D (участвует в синтезе кальция, помогает усваивать кальций);
- весь спектр витаминов группы B (от B1 до B12);
- витамин A (усвоение жирных кислот);

- витамин С (поддержание иммунитета, кроветворение).

Конечно, прежде чем начать прием витаминов, нужно предписание врача. Он определит наличие дефицита, подскажет, как правильно подобрать комплекс для малыша.

Витамины и микроэлементы необходимы для нормального развития. Их дефицит ведет к отставанию не только с точки зрения роста, изменения тела, но и для психики.

Второстепенные факторы

Кроме всего прочего, существуют второстепенные факторы. Не стоит думать, что их влияние на развитие детей несущественно.

Климат

Климатические особенности места проживания могут серьезно влиять на ребенка. По данным исследований сделан вывод: развитие и половое созревание проходит быстрее в жарких странах. Место имеет значение еще и с точки зрения природных условий. Например, на юге быстрее развиваются бактерии, существует много вирусов. Тут должен быть совершенно другой уровень гигиены. Это стоит принимать во внимание, даже если вы просто едете с малышом на отдых.

В местах с холодным климатом *тяжелее найти свежие фрукты*, овощи, цитрусовые. Они тут не вызревают, значит, получение витаминов из пищи затруднено. Этот фактор связан с общим достатком семьи. Чем больше возможности, тем разнообразнее питание.

Резкая смена климата тоже может негативно повлиять на физическое развитие. Это всегда адаптация организма ребенка (и взрослого, конечно же) к новым условиям жизни. Из средней полосы переехать жить на юг или север — большой стресс для организма. В этом случае лучше всего проконсультироваться с врачом. *Он может прописать витамины, дополнительный прием фосфора и кальция.*

Хронические болезни

Затяжные болезни, частые простуды — все это очень негативно сказывается на развитии организма в целом. Такая ситуация с ребенком может стать причиной отставания в развитии. Постоянные болезни тратят резервы организма. Иммунная система все время находится в «боевой готовности». *Возможно, этого не видно.* Ребенок простужается, родители лечат его. Затем он снова заболевает, снова идет лечение, и так практически постоянно. Такая ситуация опасна, ведь из-за недостатка резервов организм уже не может адекватно бороться с болезнями.

Течение хронических заболеваний тоже ослабляет защитные силы организма. Болезни, полученные в раннем возрасте, могут надолго отложить половое созревание, стать причиной низкорослости. Этот фактор, к сожалению, тяжело исключить.

Возможности родителей

Конечно, чем больше возможностей для ребенка, тем лучше. Там, где большой спектр возможных направлений:

- развития;
- питания;
- лечения;
- отдыха;

- обеспечения комфорта;
- обучения —

там у детей больше шансов получать адекватный уход. Хотя все зависит еще и от отношений в семье, психологических особенностей детей и родителей. *Большие возможности не всегда полезны, особенно для психологического развития.*

Например, ребенок очень занят творчеством, спортом, языками, ранним развитием. У него мало времени в расписании для обычного общения с родителями. Или же он огражден от насущных проблем, а это сказывается на эмоциональном развитии, эмпатии, сопереживании.

Тут огромную роль играет адекватное отношение родителей к своему малышу. Хорошие финансовые возможности можно использовать во благо ребенку, а можно с их помощью просто испортить его характер.

Спортивные секции

Спортивная деятельность, физическая культура позитивно влияют на развитие детей в целом. Конечно, необходимо учитывать физические особенности и индивидуальность ребенка.

В остальном спортивная деятельность выбирается в соответствии с возрастом, возможностями, интересами ребенка.

Обычно уже с 2 лет можно начинать заниматься простой физкультурой. Это несколько упражнений утром, чтобы помочь крохе проснуться. Затем, с 3 лет, в детском садике будет урок физкультуры. Он больше похож на игру. В этом возрасте малышам нравятся активные игры, движение. *Так укрепляются мышцы, разрабатываются суставы.* Это всегда позитивный опыт как для тела, так и для психики. Во время активной



игры, беготни ребенок получает возможность снять напряжение. В школе физкультура уже немного тяжелее. Нагрузка увеличивается пропорционально возрасту ребенка.

Возраст 3-5 лет отлично подходит для начала занятий спортом. С этого возраста многие секции уже принимают детей для начала серьезных тренировок. Это борьба, гимнастика, легкая атлетика, теннис, плавание, танцы. *Выбор довольно большой.* Спорт является важным фактором для физического и психического развития. С физическим понятно, а причем же тут психика? Во-первых, спорт – это волевое развитие. *Ребенок становится более ответственным, он стремится к результатам.* Понимает, что для достижения цели необходимо пересиливать себя. Во-вторых, идет активное эмоциональное развитие. Радость от победы, досада от проигрыша, многие другие чувства появляются практически впервые.