



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Мой ребёнок

Адаптация, перевод, графическое оформление и печать публикаций осуществляются в рамках проекта «Защищаем детей, в том числе просителей убежища, от насилия», финансируемого программой «Внутренние дела», реализуемой Норвежским фондом на 2014–2021 годы. Программой руководит министр внутренних дел и администрации.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW

Материал подготовлен на основе публикации: «Растём вместе – как получить удовольствие от успешного родительства?».

Copyright © Paramos Vaikams Centras
Copyright польского издания © 2013 Фонд «Даём детям силу»
(раньше Фонд «Ничьи дети»)

Авторы: Goda Bačienė, Aušra Kurienė, Eglė Kuraitė, Skirmantė Povilėnaitė
Перевод с литовского: LIDEX Центр переводов и обслуживания конференций
Переводчик: Бронислав Словиковский (Bronisław Słowikowski)
Редакция: Сильвия Романьчак (Sylvia Romańczak)

Консультации по содержанию польской версии: Йоанна Фейфер-Шпытко (Joanna Fejfer-Szpytko), Анета Квашны (Aneta Kwaśny), Каролина Левандовская (Karolina Lewandowska), Каролина Мазурчак (Karolina Mazurczak), Марлена Тромбиньская-Гадух (Marlena Trąbińska-Haduch)
Графический дизайн и иллюстрации: Ева Брейнаковская-Йончик (Ewa Brejnakowska-Jończyk), www.ewa-bj.pl

Адаптация материала для проекта «Защищаем детей от насилия, в том числе детей без опеки, которые ищут убежища»:
Йоланта Змарзлик (Jolanta Zmarzlik)
Графика и бёрстка: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)
Перевод на белорусский, украинский и русский языки: Groy Translation

Copyright 2021: Фонд «Даём детям силу»
ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa
(ул. Валечных, Варшава)
www.fdds.pl

Моему ебёнку 0–6 месяцев

Физическое развитие:

- переворачивается с живота на спину,
- может сидеть с поддержкой/опорой,
- держит/удерживает предметы,
- тянется к предметам и держит их в руках,
- перекладывает предметы из одной руки в другую,
- может брать предметы с плоской поверхности.

Эмоциональное (социальное) развитие:

- может подражать выражению лица и тону голоса,
- реагирует на речь других людей,
- поворачивается и смотрит на говорящего,
- реагирует на свое имя,
- улыбается и издаёт звуки,
- улыбается, глядя в зеркало,
- различает членов семьи,
- с удовольствием играет и увлекается голосовыми эффектами,
- любит присутствие других детей,
- улыбается и прикасается к ним,
- выражает чувство злости, радости, страха.

Умственное (интеллектуальное) развитие:

- осторожно и долго рассматривает и исследует предметы,
- исследуя предметы, использует пальцы и рот,
- произносит большое количество согласных и гласных.



Чувствую себя в безопасности и доверяю своим родителям

С первых дней жизни новорожденный ребёнок начинает изучать лица, особенно лица родителей.

Ваш ребёнок использует все органы чувств – зрение, слух, вкус, а также обоняние и осязание, чтобы узнать вас и установить с вами контакт.

Важнейшие вопросы – это привязанность и доверие. С момента рождения ребёнка вы начинаете с ним общаться, обмениваться взглядами, разговаривать и прикасаться к нему.

Слух и осязание особенно важны, поскольку младенцы познают мир, в основном, с их помощью. Хотя дети не понимают, что вы

говорите, важен ваш спокойный и уверенный голос, который даёт им ощущение безопасности.

Когда вы улыбаетесь ребёнку, разговариваете с ним, ваше лицо и голос становятся узнаваемым источником покоя: именно таким образом ребёнок понимает, что может ожидать от вас заботы, тепла и успокоения.

В момент, когда вы соответствующим образом удовлетворяете потребности ребёнка – кормите его, когда он голоден, успокаиваете, когда ему страшно, согреваете, когда ему холодно – младенец чувствует себя уверенно и может доверять вам и окружающему миру. Так формируется фундаментальное чувство безопасности, которое останется на всю жизнь и позволит вашему ребёнку доверять другим, строить безопасные отношения, а позже самому заботиться о собственных нуждах.

- Как можно больше разговаривайте со своим ребёнком, прикасайтесь к нему, обнимайте, баюкайте, пойте ему. С каждым прикосновением ваш младенец учится понимать, каков мир. Младенец не только любит слушать ваш голос, но и хочет разговаривать, лепетать, петь, ворковать.
- Увлечённо реагируйте на звуки, которые издает ребёнок, на выражение его лица. Повторяйте эти звуки и ждите, пока ребёнок снова что-то скажет.
- Рассказывайте ребёнку, на что он смотрит, что он делает или что делаете вы. Нежно целуйте, обнимайте и гладьте ребёнка. Тогда она будет воспринимать мир как безопасный и спокойный.
- Всегда реагируйте на плач ребёнка – благодаря этому он будет знать, что он важен и достоин внимания. Попробуйте понять, что нужно вашему ребёнку и дайте ему это.



Моему ребёнку 6–12 месяцев

Физическое развитие:

- может самостоятельно сделать несколько шагов,
- помогает снимать с себя одежду,
- держит ложку, пытается есть сам,
- все ещё предпочитает быстро ползать по дому, а не ходить,
- быстро и легко садится из положения стоя,
- может носить две вещи в одной руке.

Эмоциональное (социальное) развитие:

- понимает, что он отдельное и отличное от других существо,
- скучает, когда рядом нет мамы (другого опекуна),
- боится незнакомых людей и новых, незнакомых мест,
- интенсивно реагирует на ограничения, когда слышит слово «нет»,
- испытывает частые изменения эмоций,
- перенимает эмоциональные состояния других людей,
- любит музыку и ритмичные звуки.

Умственное (интеллектуальное) развитие:

- понимает значение слов, которые говорят другие люди,
- говорит первые слова, например, мама, папа, баба, дед,
- может построить башню из 2–3 кубиков,
- может выполнить несколько простых заданий,
- ищет спрятанные предметы.



Как интересен этот мир

Начинается период «маленького исследователя», когда ребёнок сам пытается дотянуться до предметов, прикоснуться к ним и исследовать их. Вы можете усилить этот познавательный процесс, реагируя на открытия ребёнка и участвуя в его играх. Важно, чтобы вокруг ребёнка были вещи, которые помогают ему развиваться. Ваш ребёнок будет всё лучше брать и держать предметы. Вероятно, попытается их исследовать, беря в рот.

- Создайте ребёнку возможность проверять свои силы, творить и обучаться. Постарайтесь, чтобы его окружение было разнообразным и вокруг было много разных форм и текстур. Ребёнка также интересуют вещи повседневного обихода,

например, деревянные ложки, пластиковая посуда, чашки. Всё чаще ваш малыш будет пытаться дотянуться до всего, что видит, поэтому очень важно подготовить дом так, чтобы он мог безопасно в нём играть.

- Разговаривайте с ребёнком и реагируйте на звуки, которые он издаёт – это поможет ему научиться говорить и общаться. Повторяйте звуки, произносимые ребёнком, вставляйте новые звуки и обычные слова. Вы заметите, что он пытается повторить их за вами. Ребёнок также научится использовать свой голос, чтобы показать, что он сердится или радуется.
- Читать книги рекомендуется каждый день. Читая, называйте предметы, людей, животных и показывайте их на рисунках, демонстрируйте издаваемые ими звуки. Выбирайте простые книги с большим количеством несложных рисунков. Позвольте ребёнку перелистывать страницы.

В этот период (около 8 месяцев) может начаться беспокойство при расставании, которое также называют страхом сепарации. Ваш ребёнок может испугаться, увидев незнакомого человека, когда он останется с опекуной, или когда вы просто уходите в другую комнату на короткое время. Ребёнок может начать плакать, проситься на руки, схватиться за вас и требовать внимания. На этом этапе развития это нормально. Важно рассказать ребёнку и показать, что ваше расставание временное. Впоследствии такое поведение будет появляться всё реже, ребёнок научится успокаиваться и понимать, что разлука временная. Выходя и возвращаясь, дайте ребёнку выразить свои чувства, покажите, что вы видите и слышите его беспокойство. Помогите ему успокоиться.



Моему ребёнку 1–2 года

Физическое развитие:

- бегают и обычно останавливаются, не упав,
- хорошо и охотно поднимается,
- может построить башню из 5–6 кубиков,
- бьёт мяч ногой, бросает мячики,
- появляется ведущая сторона: правая или левая, что означает, что ребёнок начинает использовать одну руку чаще, чем другую,
- умеет листать страницы, пишет каракули обычными или восковыми карандашами,
- танцует под музыку,
- пытается пользоваться столовыми приборами.

Эмоциональное (социальное) развитие:

- начинают сниться сны, может просыпаться ночью с плачем,
- всё чаще начинает играть сам,
- воспроизводит сцены из повседневной жизни или из сказок,
- быстро раздражается, упрямо стремится, чтобы всё было как он хочет,
- охотно помогает убирать дома,
- могут возникнуть различные страхи: воды, собак, грозы и т.д.,
- появляется детский эгоцентризм: ребёнок следит за своими вещами и не делится ими,
- играет с другими детьми,
- самые любимые слова: «нет» и «моё».

Умственное (интеллектуальное) развитие:

- показывает в книге картинку, которую вы просите показать,
- словарный запас расширяется до 20 слов и нескольких фраз,
- слушает и любит короткие рассказы,
- может показать и назвать несколько частей тела,
- словами и жестами сообщает о своих потребностях,
- называет себя по имени,
- может находить похожие объекты и группировать их.



Играется и изучает правила

На этом этапе меняется характер игры. Когда ребёнок был младенцем, то играя игрушками, тряс ими, бил, бросал их. Однако теперь он понимает назначение предметов, начинает что-то строить из кубиков, разговаривать по игрушечному телефону, толкать машинки.

Дети в этом возрасте уже начинают играть в игры, в которых применяют воображение – ваш малыш может изображать питье из пустой чашки, использовать банан как телефон, кубик – как машинку.

Дети также любят развлекаться с другими детьми, но ещё не могут участвовать в игре или делиться игрушками.

- В этот период малыши любят играть в прятки, догонялки, «печь куличи» из песка, «ехать верхом» на маминых или папиных плечах.
- Также им нравится притворяться взрослыми и заниматься домашними делами.
- Важно, чтобы вы также участвовали в играх вашего ребёнка. Таким образом, он сможет научиться у вас выигрывать и проигрывать, быть честным, соблюдать правила, соревноваться и сотрудничать.
- Детям в возрасте 12–15 месяцев начинают нравиться языковые игры, поэтому вы можете спросить их: «Где твоё ухо?», «Где мама?».
- Повторяйте то, что имеет в виду ребёнок, используя правильные формулировки. Так ваш малыш будет учиться правильному произношению.
- Дети в этом возрасте могут понимать, что им говорят. Они пытаются выразить то, о чём думают, но иногда плохой словарный запас не позволяет им четко выразить то, что они хотят сказать, поэтому они могут злиться, когда мы не понимаем их.
- Дети такого возраста уже проверяют, где находятся границы – насколько они могут контролировать ситуацию, а насколько это зависит от вас. Поэтому очень важно чётко определить правила и требования и последовательно соблюдать их.



Моему ребёнку 2–3 года

Физическое развитие:

- легко поднимается и спускается по лестнице,
- ловко и правильно встаёт, бежит, прыгает,
- демонстрирует хорошую координацию глаз и рук,
- любит играть с маленькими игрушками,
- учится ездить на трёхколесном велосипеде,
- хорошо держит в руке обычный или восковой карандаш,
- ест сам без особых проблем,
- может носить более тяжелые предметы.

Эмоциональное (социальное) развитие:

- может на несколько или десять с лишним минут сосредоточиться на одной задаче, возражает и проверяет, что может себе позволить,
- радуется, когда делает что-то самостоятельно,
- любит фантазировать и играть в игры, где нужно воображение,
- для него важно, чтобы окружение считалось с тем, чего он хочет и в чём нуждается в данный момент, может сопереживать другим людям – родителям, детям,
- любит играть вместе с другими детьми (но пока не умеет сотрудничать),
- учится делиться предметами,
- больше времени проводит, играя без мамы (опекуна),
- чутко реагирует на чувства других людей, играет в ролевые игры,
- контролирует свои сфинктеры и часто уже может пользоваться горшком,
- любит рутину и ритуалы, например сказку на ночь.

Умственное (интеллектуальное) развитие:

- словарный запас может расшириться до нескольких сотен слов,
- учится говорить короткими предложениями (3, 4 слова),
- понимает, что означают числа и названия количества (один, много),
- говорит «я» вместо своего имени,
- умеет самостоятельно обуваться, но ещё не умеет завязать шнурки.



Я сама, я сам, я могу сделать все

Постепенно дети становятся всё самостоятельнее и независимее. Дайте ребёнку возможность получить разнообразный опыт и поощряйте его пробовать разные виды деятельности, но будьте рядом, когда вы будете нужны ребёнку.

- Радуйтесь самостоятельным достижениям ребёнка и его желанию исследовать.
- Утешайте и терпеливо сочувствуйте ему, когда он терпит неудачу.

Приблизительно в возрасте 3 лет дети часто начинают приучаться к горшку. Это важное событие в развитии самостоятельности ребёнка. В этот период важно не давить на ребёнка и не требовать от него сделать то, к чему он ещё не чувствует себя готовым. Но его следует поощрять, подбадривать и помогать самостоятельно делать это.

Никогда не кричите, не наказывайте и не упрекайте ребёнка, если ему это не удаётся.

В этот период также важно, чтобы ребёнок двигался – движение доставляет много радости и помогает натренировать и познать свое тело. Малыши высоко залезают, падают, прыгают с лестницы, прыгают через лужи и на кровати.

Двухлетние дети уже чувствуют свою силу, самостоятельность и независимость от взрослых. Они чувствуют, что способны принимать собственные решения. Предложите ребёнку реальный выбор, например, спрашивая: «Ты сам наденешь ботинки, или тебе помочь?» Установите для ребёнка чёткие правила, которые будете соблюдать.

- Чётко и конкретно скажите, чего делать нельзя.
- Хвалите конкретное поведение, а не ребёнка в целом.

Также в этот период дети часто испытывают разные страхи. Вы не можете предотвратить это, но можете помочь своему ребёнку преодолеть эти страхи.

Никогда не смейтесь и не игнорируйте страхи ребёнка. По возможности старайтесь понять, чего он боится.

Попытайтесь вместе придумать, как помочь ему преодолеть этот страх. Давая ребёнку возможность противостоять своим страхам, вы поможете ему быстрее преодолеть их и сформируете его доверие к себе и вам. Ребёнок будет знать, что может обратиться к вам за помощью.



Моему ребёнку 4–6 лет

Физическое развитие:

- очень проворный; бегая, справляется с разными препятствиями,
- может строить сложные конструкции из кубиков,
- аккуратно и тщательно вырезает основные фигуры,
- может самостоятельно готовить простые бутерброды,
- распознает правую и левую сторону.

Эмоциональное (социальное) развитие:

- независимый и самостоятельный,
- более настойчивый в деятельности, терпеливый,
- может выражать свои чувства, мысли и потребности,
- может приспособиться к правилам и принципам, действующим в группе,
- выполняет простые задания: убирает в своем окружении, накрывает стол и т.п.,
- ему нравится пробовать новые виды деятельности и конечный результат,
- лучше справляется с эмоциями.

Умственное (интеллектуальное) развитие:

- распознаёт и называет геометрические фигуры, такие как треугольник, квадрат, круг,
- выполняет ряд задач, например, выделяет элементы, сравнивает, классифицирует,
- все лучше понимает, что является причиной, а что следствием,
- проявляет развитое воображение,
- действует творчески, придумывает собственные истории,
- концентрируется на задании примерно от 15 до 20 минут,
- создаёт подробные рисунки, насыщенные цветами.



Я иду в мир, но будь рядом со мной

И вот у нас уже дошкольник! По-прежнему основной формой активности ребёнка остаётся игра. Именно во время игры ребёнок, подражая взрослым, отражает то, чему научился в течение дня. Игра вместе с ребёнком позволяет лучше узнать его, способствует налаживанию более глубокого контакта и даёт ребёнку информацию, что он важен. Так что, давайте играть с ребёнком!

Ребёнок в этом возрасте по-прежнему не может маскировать и сдерживать свои чувства. То, что он переживает, видно по его поведению, движениям, жестам, крикам и словам. До окончания дошкольного периода ребёнок остаётся легко возбудимым и очень легко переходит от одного настроения к другому эмоциональному состоянию.

Только в конце этого периода она достигает эмоциональной зрелости.

Это непростое время для родителей, оно требует сдержанности, но и понимания того, что ребёнку самому трудно справиться с такими перепадами эмоций. У него развивается фантазия, благодаря чему ребёнок придумывает живописные истории, в которых часто он сам является главным героем.

Также он очень активен, чувствуется «голод движения». Благодаря развитию способностей ребёнок охотно проводит время, катаясь на велосипеде, играя в мяч, прыгая через скакалку и т.д.

Все чаще его сопровождает радость, не только связанная с деятельностью, но и радость от результатов этой деятельности.

Формируются более сложные, развитые эмоции и более высокие чувства. Гнев и злость все ещё появляются в ответ на принуждение, ограничение свободы действий, отнятие любимой игрушки, выговоры, наказания, то есть во фрустрационных ситуациях.

У пятилетнего ребёнка есть заметный прогресс в социализации. Он учится приспосабливаться к другим, участвовать в групповых играх, подчиняться правилам и принципам, действующим в группе. Знает эти правила, хотя часто о них забывает.

Постепенно отделяет вымысел от реальности.

Это период большого интереса к миру, ребёнок засыпает окружающих вопросами «почему?», «зачем?». Таким образом, он упорядочивает реальность, всё чаще понимая последствия своих действий. Поэтому так важно объяснять и говорить с ребёнком на любую интересующую его тему.

Появляются новые интересы, закрепляются появившиеся ранее.

Для пяти-шестилетнего ребёнка большое значение имеет группа сверстников, в которой возникают первые дружеские отношения.

Когда его принимают, он радостен и счастлив.



Фонд «Даём детям силу»
ul. Walecznych 59,
03-926 Warszawa
(ул. Валечных, Варшава)
www.fdds.pl