



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Моя дитина

Адаптація, переклад, графічний дизайн та друк публікації здійснюються як частина проекту «Ми захищаємо дітей, включаючи дітей без догляду за притулком, до насильства», що фінансується з програми «Внутрішні справи», впроваджені норвезькими фондами на 2014 рік 2021. Програма має міністр внутрішніх справ та адміністрації.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW

Матеріал підготовлений за основі публікації: «Ростемо разом – як отримати задоволення від успішного батьківства?».

Copyright © Paramos Vaikams Centras

Copyright польського видання © 2013 Фонд «Даємо дітям силу» (раніше Фонд «Нічий діти»)

Автори: Goda Bačienė, Aušra Kurienė, Eglė Kuraitė, Skirmantė Povilėnaitė

Переклад з литовської: LIDEX Центр перекладів і обслуговування конференцій

Перекладач: Броніслав Словіковскі (Bronisław Słowikowski)

Редакція: Сільвія Романьчак (Sylvia Romańczak)

Консультації щодо змісту польської версії: Йоанна Фейфер-Шпитко (Joanna Fejfer-Szpytko), Анета Квашни (Aneta Kwaśny), Кароліна Левандовська (Karolina Lewandowska), Кароліна Мазурчак (Karolina Mazurczak), Марлена Тромбінська-Гадух (Marlena Trąbińska-Haduch) Графічний дизайн та ілюстрації: Ева Брейнаковська-Йоньчик (Ewa Brejnakowska-Jończyk), www.ewa-bj.pl

Адаптація матеріалу для проекту «Захищаємо дітей від насильства, зокрема дітей без опіки, які шукають притулку»: Йоланта Змарзлік (Jolanta Zmarzlik)

Графіка і верстка: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)

Переклад білоруською, українською та російською мовами:

Groy Translation

Copyright 2021: Фонд «Даємо дітям силу»

ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa

(вул. Валечних, Варшава)

www.fdds.pl

Моїй дитині 0–6 місяців

Фізичний розвиток:

- перевертається з живота на спину,
- може сидіти з підтримкою/опорою,
- тримає/утримує предмети,
- тягнеться до предметів і тримає їх у руках,
- перекладає предмети з однієї руки в іншу,
- може брати предмети з плоскої поверхні.

Емоціональний (соціальний) розвиток:

- може наслідувати вираз обличчя і тон голосу,
- реагує на мову інших,
- повертається і дивиться на того, хто говорить,
- реагує на своє ім'я,
- посміхається і видає звуки,
- посміхається, дивлячись у дзеркало,
- розрізняє членів сім'ї,
- із задоволенням грається та захоплюється голосовими ефектами,
- любить присутність інших дітей,
- посміхається і торкається до них,
- виражає почуття злості, радості, страху.

Розумовий (інтелектуальний) розвиток:

- обережно і довго розглядає і досліджує предмети,
- досліджуючи предмети, використовує пальці та рот,
- вимовляє велику кількість приголосних і голосних.



Почуваюся в безпеці і довіряю своїм батькам

З перших днів життя новонароджена дитина починає вивчати обличчя, особливо обличчя своїх батьків.

Ваша дитина використовує всі органи чуття – зір, слух, смак, а також нюх і дотик, щоб пізнати вас і встановити з вами контакт.

Найважливіші питання – це прив'язаність і довіра. З моменту народження дитини ви починаєте з нею спілкуватися, обмінюватися поглядами, розмовляти і торкатися до неї.

Слух і дотик особливо важливі, оскільки немовлята пізнають світ, в основному, за їх допомогою. Хоча діти не розуміють, що ви говорите, важливим є ваш спокійний і впевнений голос, який дає їм відчуття безпеки.

Коли ви посміхаєтеся до дитини, розмовляєте з нею, ваші обличчя і голос стають впізнаваним джерелом спокою: саме в такий спосіб дитина розуміє, що може очікувати від вас турботи, тепла і заспокоєння.

В момент коли ви відповідним чином задовольняєте потреби дитини – годуєте її, коли вона голодна, заспокоюєте, коли їй страшно, зігріваєте, коли змерзла – немовля відчуває себе впевнено і може довіряти вам і навколишньому світу. Так формується фундаментальне відчуття безпеки, яке залишиться на все життя і дозволить вашій дитині довіряти іншим, будувати безпечні стосунки, а пізніше самій піклуватися про власні потреби.

- Якомога більше розмовляйте зі своєю дитиною, торкайтеся, обіймайте, колисайте, співайте їй. З кожним дотиком ваше немовля вчиться розуміти, яким є світ. Немовля не тільки любить слухати ваш голос, а й хоче «розмовляти», лепетати, «співати», воркувати.
- Захоплено реагуйте на звуки, які видає дитина, на вираз її обличчя. Повторюйте ці звуки і чекайте, поки дитина знову щось «скаже».
- Розповідайте дитині, на що вона дивиться, що вона робить або що робите ви. Ніжно цілуйте, обіймайте та гладьте дитину. Тоді вона буде сприймати світ як безпечний і спокійний.
- Завжди реагуйте на плач дитини – завдяки цьому вона буде знати, що вона важлива і варта уваги. Спробуйте зрозуміти, що потрібно вашій дитині і дайте їй це.



Моїй дитині 6–12 місяців

Фізичний розвиток:

- може самостійно зробити кілька кроків,
- допомагає знімати з себе одяг,
- тримає ложку, намагається їсти сама,
- все ще хоче швидко повзати по дому, а не ходити,
- швидко і легко сідає з положення стоячи,
- може носити дві речі в одній руці.

Емоціональний (соціальний) розвиток:

- розуміє, що вона окрема та відмінна від інших істот,
- сумує, коли поруч немає мами (іншого опікуна),
- боїться незнайомих людей і нових, незнаних місць,
- інтенсивно реагує на обмеження, коли чує слово «ні»,
- переживає часті зміни емоцій,
- наслідує емоційні стани інших людей,
- любить музику та ритмічні звуки.

Розумовий (інтелектуальний) розвиток:

- розуміє значення слів, які кажуть інші люди,
- говорить перші слова, наприклад, мама, тато, баба, дід,
- може побудувати вежу з 2–3 кубиків,
- може виконати кілька простих завдань,
- шукає заховані предмети.



Який цікавий цей світ

Починається період «маленького дослідника», коли дитина сама намагається дотягнутися до предметів, торкатися і досліджувати їх. Ви можете посилити цей пізнавальний процес, реагуючи на відкриття дитини та беручи участь у її іграх. Важливо, щоб навколо дитини були речі, які допомагають їй розвиватися. Ваша дитина буде все краще брати й тримати предмети. Ймовірно, спробує їх досліджувати, беручи до рота.

- Створіть дитині можливість перевіряти свої сили, творити та вчитися. Постарайтеся, щоб її оточення було різноманітним і навколо було багато різних форм і текстур. Дитину також цікавлять речі повсякденного вжитку, наприклад, дерев'яні

ложки, пластиковий посуд, чашки. Все частіше ваш малюк намагатиметься дотягтися до всього, що бачить, тому дуже важливо підготувати дім так, щоб він міг безпечно в ньому гратися.

- Розмовляйте з дитиною і реагуйте на звуки, які вона видає – це допоможе їй навчитися говорити і спілкуватися. Повторюйте звуки, які вимовляє дитина, вставляйте нові звуки та звичайні слова. Ви помітите, що вона намагається повторити їх за вами. Дитина також навчиться використовувати свій голос, щоб показати, що вона гнівається або радується.
- Читати книжки рекомендовано щодня. Читаючи, називайте предмети, людей, тварин і показуйте їх на малюнках, демонструйте звуки, які вони видають. Вибирайте прості книжки з великою кількістю нескладних малюнків. Дозвольте дитині перегортати сторінки.

В цей період (близько 8 місяців) може також початися занепокоєння при розставанні, яке ще називають страхом сепарації. Ваша дитина може злякатися, побачивши незнайому людину, коли вона залишиться з опікункою, або коли ви просто виходите в іншу кімнату на короткий час. Дитина може почати плакати, проситися на руки, схопитися за вас і вимагати уваги. На цьому етапі розвитку це нормально. Важливо розповісти дитині і показати, що ваше розставання є тимчасовим. Згодом така поведінка буде з'являтися все рідше, дитина навчиться заспокоюватися і розуміти, що розлука тимчасова. Виходячи і повертаючись, дайте дитині виразити свої почуття, покажіть, що ви бачите і чуєте її занепокоєння. Допоможіть їй заспокоїтися.



Моїй дитині 1–2 роки

Фізичний розвиток:

- бігає і зазвичай зупиняється, не впавши,
- добре та охоче піднімається,
- може побудувати вежу з 5–6 кубиків,
- б'є м'яч ногою, кидає м'ячики,
- з'являється провідна сторона: права або ліва, що означає, що дитина починає використовувати одну руку частіше, ніж іншу,
- вміє перегортати сторінки, пише каракулі звичайними чи восковими олівцями,
- танцює під музику,
- намагається користуватися столовими приладами.

Емоціональний (соціальний) розвиток:

- починають снитися сни, може прокидатися вночі з плачем,
- все частіше починає гратися сама,
- відтворює сцени із повсякденного життя або з казок,
- швидко дратується, вперто прагне, щоб все було як вона хоче,
- охоче допомагає прибирати вдома,
- можуть виникнути різні страхи: води, собак, грози тощо,
- з'являється дитячий егоцентризм: дитина слідує за своїми речами і не ділиться ними,
- грається з іншими дітьми,
- найулюбленіші слова: «ні» та «моє».

Розумовий (інтелектуальний) розвиток:

- показує в книжці картинку, яку ви просите показати,
- словниковий запас розширюється до 20 слів і кількох фраз,
- слухає і любить короткі оповідання,
- може показати та назвати кілька частин тіла,
- словами і жестами повідомляє про свої потреби,
- називає себе по імені,
- може знаходити схожі об'єкти та групувати їх.



Грається і вчить правила

На цьому етапі змінюється характер гри дитини. Коли дитина була ще немовлям, то граючись іграшками, трясла ними, била, кидала їх. Однак тепер вона розуміє призначення предметів, починає щось будувати з кубиків, розмовляти по іграшковому телефону, штовхати машинки.

Діти в цьому віці вже починають грати в ігри, в яких застосовують уяву – ваш малюк може вдавати пиття з порожньої чашки, використовувати банан як телефон, кубик – як машинку.

Діти також люблять розважатися з іншими дітьми, але ще не можуть брати участі в грі чи ділитися іграшками.

- У цей період малеча люблять гратися в хованки, доганялки, «пекти пасочки» з піску, «їхати верхи» на маминих чи татових плечах.
- Також їм подобається вдавати дорослих і займатися домашніми справами.
- Важливо, щоб ви також брали участь в іграх вашої дитини. Таким чином, вона зможе навчитися у вас вигравати і програвати, бути чесною, дотримуватися правил, змагатися і співпрацювати.
- Дітям віком 12–15 місяців починають подобатися мовні ігри, тому ви можете запитати їх: «Де твоє вухо?», «Де мама?».
- Повторюйте те, що дитина має на увазі, використовуючи правильні формулювання. Так ваш малюк буде вчитися правильної вимови.
- Діти цього віку можуть зрозуміти, що їм говорять. Вони намагаються висловити те, про що думають, але іноді поганий словниковий запас не дозволяє їм чітко виразити те, що вони хочуть сказати, тому вони можуть злитися, коли ми їх не розуміємо.
- Діти такого віку вже перевіряють, де знаходяться межі – наскільки вони можуть контролювати ситуацію, а наскільки це залежить від вас. Тому дуже важливо чітко визначити правила й вимоги та послідовно їх дотримуватися.



Моїй дитині 2–3 роки

Фізичний розвиток:

- легко піднімається і спускається по сходах,
- спритно і правильно встає, бігає, стрибає,
- демонструє гарну координацію очей і рук,
- любить гратися з маленькими іграшками,
- вчиться їздити на триколісному велосипеді,
- добре тримає в руці звичайний чи восковий олівець,
- їсть сама без особливих проблем,
- може носити важчі предмети.

Емоціональний (соціальний) розвиток:

- може на кілька чи кільканадцять хвилин зосередитися на одному завданні, перечить і перевіряє, що може собі дозволити,
- радіє, коли робить щось самостійно,
- любить фантазувати та грати в ігри, де потрібна уява,
- для неї важливо, щоб оточення рахувалося з тим, чого вона хоче і потребує в даний момент, може співпереживати іншим людям – батькам, дітям,
- любить гратися разом з іншими дітьми (але поки що не вміє співпрацювати),
- вчиться ділитися предметами,
- більше часу проводить, граючись без мами (опікуна),
- чуло реагує на почуття інших людей,
- грає в рольові ігри,
- контролює свої сфінктери і часто вже може користуватися горщиком,
- любить рутину та ритуали, наприклад, казку на ніч.

Розумовий (інтелектуальний) розвиток:

- словниковий запас може розширитися до кількох сотень слів,
- вчиться говорити короткими реченнями (3, 4 слова),
- розуміє, що означають числа та визначення кількості (один, багато),
- говорить «я» замість свого імені,
- вміє самостійно взутися, але ще не вміє зав'язати шнурки.



Я сама, я сам, я можу зробити все

Поступово діти стають все більш самостійними і незалежними. Дайте дитині можливість отримати різноманітний досвід і заохочуйте її спробувати різні види діяльності, але будьте поруч, коли ви будете потрібні дитині.

- Радійте самостійним досягненням дитини та її бажанню досліджувати.
- Втішайте і терпляче співчуйте їй, коли вона зазнає невдачі.

Приблизно у віці 3 років діти часто починають привчатися до горщика. Це важлива подія у розвитку самостійності дитини. У цей період важливо не тиснути на дитину і не вимагати від неї зробити те, до чого вона ще не відчуває себе готовою. Але її варто заохочувати, підбадьорювати і допомагати самостійно робити ці дії.

Ніколи не кричіть, не карайте і не докоряйте дитині, якщо їй це не вдається.

У цей період також важливо, щоб дитина рухалася – рух приносить багато радості і допомагає натренувати і пізнати своє тіло. Малюки високо залазять, падають, стрибають зі сходів, стрибають через калюжі і на ліжку.

Дворічні діти вже відчувають свою силу, самостійність і незалежність від дорослих. Вони відчувають, що здатні приймати власні рішення. Запропонуйте дитині реальний вибір, наприклад, питаючи: «Ти сам одягнеш черевики, чи тобі допомогти?» Встановіть для дитини чіткі правила, яких будете дотримуватися.

- Чітко і конкретно скажіть, що не дозволяється.
- Хваліть конкретну поведінку, а не дитину загалом.

Також у цей період діти часто відчувають різні страхи. Ви не можете запобігти цьому, але можете допомогти своїй дитині подолати ці страхи.

Ніколи не смійтеся і не ігноруйте страхи дитини. По можливості намагайтеся зрозуміти, чого вона боїться.

Спробуйте разом вигадати, як допомогти їй подолати цей страх. Даючи дитині можливість протистояти своїм страхам, ви допоможете їй швидше подолати їх і сформує її довіру до себе та до вас. Дитина буде знати, що може звернутися до вас за допомогою.



Моїй дитині 4–6 років

Фізичний розвиток

- дуже спритна; бігаючи, справляється з різними перешкодами,
- може будувати складні конструкції з кубиків,
- акуратно і старанно вирізає основні фігури,
- може самостійно готувати прості бутерброди,
- розпізнає праву і ліву сторону.

Емоціональний (соціальний) розвиток:

- є незалежною і самостійною,
- є більш наполегливою у діяльності, терплячою,
- може висловлювати свої почуття, думки та потреби,
- може пристосуватися до правил і принципів, що діють в групі,
- виконує прості завдання: прибирає в своєму оточенні, накриває стіл тощо,
- їй подобається пробувати нові види діяльності та кінцевий результат,
- краще справляється з емоціями.

Розумовий (інтелектуальний) розвиток:

- розпізнає та називає геометричні фігури, такі як трикутник, квадрат, коло,
- виконує ряд завдань, наприклад, виокремлює елементи, порівнює, класифікує,
- все краще розуміє, що є причиною, а що наслідком,
- проявляє розвинену уяву,
- діє творчо, придумує власні історії,
- концентрується на завданні приблизно від 15 до 20 хвилин,
- створює детальні малюнки, насичені кольорами.



Я йду у світ, але будь поруч зі мною

І ось вже маємо дошкільнятко! Надалі основною формою активності дитини залишається гра. Саме під час гри дитина, наслідуючи дорослих, відображає те, чому навчилася протягом дня. Гра разом з дитиною дозволяє краще пізнати її, сприяє налагодженню глибокого контакту та дає дитині інформацію, що вона є важливою. Тож давайте гратися з дитиною!

Дитина в цьому віці надалі не може маскувати і стримувати свої почуття. Те, що вона переживає, видно по її поведінці, рухах, жестах, криках і словах. До кінця дошкільного періоду дитина збудлива і дуже легко переходить від одного настрою в інший емоційний стан.

Лише в кінці цього періоду вона досягає емоційної зрілості.

Це непростий час для батьків, він вимагає стриманості, але й розуміння того, що дитині самій важко впоратися з такими перепадами емоцій. У неї розвивається фантазія, завдяки чому дитина придумує мальовничі історії, у яких часто вона сама є головним героєм.

Також вона дуже активна, відчувається «голод руху». Завдяки зростанню здібностей, дитина охоче проводить час, катаючись на велосипеді, граючи в м'яч, стрибаючи через скакалку тощо.

Все частіше її супроводжує радість не тільки пов'язана з діяльністю, але й радість від результату цієї діяльності.

Формуються більш складні, розвинені емоції і вищі почуття. Гнів і злість все ще з'являються у відповідь на примус, обмеження свободи дій, відбирання улюбленої іграшки, догани, покарання, тобто у фрустраційних ситуаціях.

У п'ятирічної дитини є помітний прогрес у соціалізації. Вона вчиться пристосовуватися до інших, брати участь у групових іграх, підкорятися правилам і засадам, які діють в групі. Знає ці правила, хоча часто про них забуває.

Поступово відокремлює вигадку від реальності.

Це період великої цікавості до світу, дитина засипає навколишніх питаннями «чому?», «навіщо?». Таким чином вона упорядковує реальність, усе частіше розуміючи наслідки своїх дій. Тому так важливо пояснювати і говорити з дитиною на будь-яку тему, яка її цікавить.

З'являються нові інтереси, закріплюються ті, що з'явилися раніше.

Для п'яти-шестирічної дитини велике значення має група однолітків, у якій виникають перші дружні стосунки.

Коли її приймають, вона є радісною і щасливою.



Фонд «Даємо дітям силу»
ul. Walecznych 59,
03-926 Warszawa
(вул. Валечних, Варшава)
www.fdds.pl