



На страницах нашей газеты мы будем делиться с вами информацией о воспитании детей: о родительских установках и реакциях, конструктивных формах общения с детьми и решения конфликтов. А также будем говорить об особенностях развития ребенка и обучения, адаптации, и просто о том, как быть счастливым человеком.

Мы надеемся, что вы станете нашими постоянными читателями.

Дети – это чувствительные и ранимые члены нашего общества, их права не редко нарушаются нами, взрослыми. Дети зависят от нас, им нужна наша поддержка, защита.

Когда ты и я вместе (продолжение)

В первой части нашей статьи шла речь о знакомстве родителей и детей, о развитии надежного и доверительного союза между ними. Подчеркивалось, что обычное общение родителей с детьми обладает качествами, имеющими центральное значение для диалога и развития в первый год жизни. Это общение также закладывает основу для успешного диалога и развития ребенка в будущем.

«Вместе в мир» (1-3 лет)

В конце первого года жизни и в начале второго происходит несколько важных изменений в развитии ребенка и его отношениях с окружением. Здесь мы затронем всего лишь некоторые из изменений, имеющих особое значение для социального развития и отношений с окружающим миром.



➤ В мир – с родителями в качестве гидов

Характер роли родителей изменяется по мере того, как ребенок растет, обучается и овладевает все возрастающим числом новых навыков, необходимых в повседневной жизни. Существует большая разница между ранней стадией, когда основным был уход за ребенком, а контакт был ограничен простыми общими действиями, связанными с обменом взглядами, звуками, выражениями лица, а также общением, при участии и активном обмене впечатлениями с другими взрослыми и детьми. Происходит постоянное расширение впечатлений, связанное с появлением новых мест и новых занятий, а также с появлением более тонких способов понимания и общения.

Предпосылками для выполнения родителями роли гидов и учителей своих детей являются надежный и доверительный контакт и двусторонний обмен эмоциями, желаниями и потребностями.

По мере роста ребенка, развитие его осознания, понимания языка, появления речи и способности передвигаться самостоятельно большинство родителей также думают больше о том, как помочь ему развить самостоятельность и приспособить к требованиям и режиму повседневной жизни. Многие родители проявляют большой интерес к тому, чтобы их ребенок приобрел знания и умения, основанные на опыте в домашних условиях и вне дома. То, что именно родители считают необходимым для их ребенка пережить и чему научить, не является случайностью. Это тесно связано с тем, чем интересуются родители, что они считают хорошим и правильным. Только тогда родители смогут почувствовать радость и смысл их общения с ребенком, им захочется проводить время вместе с ребенком. Поэтому важно, чтобы родители поняли, что они сами хотят делать совместно с детьми.

➤ Как вы можете помочь ребенку принять участие в том опыте, который вы хотите ему передать?

Вы можете сделать это многими способами:

- принести ребенку то, с чем вы хотите, чтобы он познакомился, например, игрушку, картинку, цветок; держите или передвигайте то, что вы хотите показать так, чтобы ваш ребенок заметил предмет и сконцентрировался на нем;*
- поднести ребенка к тому, что вы хотите, чтобы он узнал, например, когда еда стоит на столе, вы должны посадить ребенка так, чтобы он мог видеть ее, пробовать, нюхать и есть; или, когда вы на прогулке, и вы хотите, чтобы ваш ребенок посмотрел на цветок и понюхал его, посмотрел на птичку и послушал ее;*
- принять участие в том, что заинтересовало вашего ребенка, и уже после этого привлечь его внимание к тому, что вы хотите, чтобы он делал. Если ваш ребенок играет с куклой, а вы хотите посмотреть с ним книжку-картинку, вы можете включиться в игру с куклой. Через некоторое время предложить ребенку посмотреть книжку-картинку вместе с куклой. Таким способом вы не прервете резко то, чем занят ребенок, а сами войдете в его мир, а затем переключите его внимание и интерес к тому, что вы считаете важнее в данный момент.*

Необходимо понимать, что общее внимание к тому, в чем вы хотите, чтобы ваш ребенок принял участие, является условием того, чтобы ребенок «был с вами» и смог воспринять то, что вы ему предлагаете.

➤ Вы можете показать ребенку, что вы его любите и цените то хорошее, что он пытается делать

Существует почти неограниченное число новых впечатлений, которые вы как мать или отец можете испытать вместе с вашим ребенком, которые вам дают возможность сделать положительные комментарии или другим способом выразить ваше удовольствие и похвалу.

Например, когда ваш ребенок играет в песочнице: «Какую высокую башню тебе удалось построить!», «Какой ты молодец, ты смог положить столько кубиков один на другой!». Или, когда он собирает мозаику: «Какой ты умница, ты нашел, какие фрагменты подходят друг другу». Или, когда вы на прогулке, и ваш ребенок обращает внимание на цветы, птиц или деревья: «Какой ты молодец, что заметил эти красивые цветы!», или «Как хорошо ты узнаешь пение птиц!», «Да, это та береза, на которую ты залез летом, умница, что ты ее узнал».

Такое поведение родителей стимулирует всестороннее развитие ребенка, развитие его познавательных процессов, развитие эмоциональной сферы, а также способствует формированию надежной привязанности ребенка к родителю, что в будущем поможет избежать многих проблем в обучении и воспитании

➤ Родители не могут быть идеальными постоянно

Что значит «идеальные родители»? На этот вопрос нет ответа. Родители по-разному заботятся о своих детях, по-разному их воспитывают. То, что рассматривается, как идеал, считается правильным и естественным, связано с типом культуры, собственным воспитанием, тем, что считается обычным и принятым в вашей семье и ближайшем окружении.

Вы не должны испытывать чувство вины или собственной недостаточности, когда вы чувствуете, что не справляетесь, теряете терпение, раздражаетесь, или чувствуете усталость. Естественно, что не все происходит в жизни так, как нам хочется. Дети должны научиться отношениям с родителями, как в радости, так и в ограничениях и печалих жизни. Дети постепенно учатся жить в конкретной семейной среде, признавать, как свои нужды, особенности поведения, чувства и реакции, так и чувства, и реакции других.

Необходимо, чтобы ребенок научился принимать все чувства своих родителей, как хорошие, так и плохие, понимать, что у всех бывают положительные и негативные эмоции, принимать свои собственные чувства и правильно выражать их.

Некоторые исследователи описывают время общения родителей с детьми, как постоянный процесс «поломки и починки» диалога. Факт, что конфликты можно решить, что возможно вернуться к позитивному, надежному контакту, сам по себе является важным социальным опытом, который способствует обучению и приобретению навыков, необходимых в общении с другими людьми.

Мнения ученых

Если вы используете половину времени общения с ребенком поднятых в нашей статье тем, то вы можете быть довольны собой. Пусть эти характеристики напоминают вам, что хорошо то, что вы уже делаете, и что вы могли бы делать немного больше из того, что вы уже хорошо делаете. Кроме того, попробуйте следовать тому, что кажется естественным и доставляет вам радость. Это будет наилучшим и наиболее приятным для вашего ребенка.

Развивающие игры и упражнения для детей 1-3 лет

Чем быстрее развивается у ребенка так называемая мелкая моторика, то есть способность брать мелкие предметы и пользоваться ими, тем быстрее развивается и мозг. Поэтому так важны все упражнения для укрепления пальцев и развития их ловкости. Для этого можно использовать перекладывание кубиков, шариков, пуговиц различной формы и величины, нажимание на кнопку звонка или выключателя, упражнения с пульверизатором.



— Дети с радостью станут играть с вами в различные пальцевые игры, изображая с помощью определенного положения пальцев птичку, зайчика или

собачку. Им очень понравится по утрам проводить забавный ритуал под названием — «Пальчики здороваются», а по вечерам — «Пальчики прощаются» — касаясь сначала пальчиками обеих рук друг дружки, а потом пальчиками каждой руки большого пальца.

— К 3 годам уже можно работать с пространственными представлениями, связанными с пониманием таких слов, как *сзади, впереди, сверху, внизу, слева, справа, предлогов в, на, за, над, под, около*. Положите мячик под стол и спросите у ребенка, где мячик. Помогите ему ответить правильно. Можно рассматривать картинки и задавать вопросы по ним.

— Детям очень нравятся активные действия, и они с радостью согласятся поиграть с вами в игру, в которой вы будете давать команды, а они — выполнять. Команды могут быть такими: «Подойти к окну и посмотри вниз. Расскажи мне, что ты видишь. Теперь повернись налево, подойди к столу. На столе лежит твоя пушистая собачка. Возьми ее и посади рядом со мной». Пусть ребенок дает такие же команды вам и смотрит, как вы их выполняете.

— Возьмите набор игрушечной кукольной мебели или картинки с изображением отдельных предметов мебели и попросите ребенка расставить мебель в комнате. Можно представить, что кукла переехала в новый дом, и плюшевый мишка или другая любимая игрушка ребенка помогает ей обставить комнату. Вы будете говорить от имени куклы: «Медвежонок, поставь, пожалуйста, диван справа. Рядом с диваном поставь шкаф. Нет, пусть он будет не за диваном, а рядом, слева от дивана». И так далее. Если вы едете куда-то с ребенком, дайте ему возможность «управлять» машиной, комментируя ее движения: *вперед, налево, направо, назад*.

— Для развития координации и пространственного мышления можно использовать «рисование через овалы» (круги, треугольники и т. п.), то есть с помощью специального трафарета. У ребенка будут получаться разные предметы и зверюшки. То, что он еще не может нарисовать, дорисуете к овалам вы сами.

Игры на прогулке с детьми 1-3 лет

Прекрасным средством физического и интеллектуального развития могут стать прогулки. Любая интересная игра вызывает положительные эмоции и способствует развитию ребенка. Превратите физические упражнения в игру — и ребенок с радостью в них включится. Постарайтесь включить физические упражнения в повседневную жизнь ребенка. Выбирая упражнения, не забывайте учесть настроение и желание малыша.



Не бойтесь того, что ребенок может переутомиться: если ваш малыш устанет, он сам ограничит нагрузку, попросту перестав выполнять упражнения. Отдохнув, ребенок с удовольствием вернется к прежним играм и занятиям. Во время прогулки можно выполнять следующие упражнения для развития координации движений:

— Предложите малышу возить машинку на веревочке, оглядываясь назад, чтобы убедиться, что машинка не потерялась. Когда он освоится с этим и не будет спотыкаться, и падать, усложните задачу, попросив его возить машинку, пятясь. Детям очень нравится ходить «задом наперед». Не забывайте только подстраховывать малыша, чтобы он не упал на спину.

— На детской площадке, где есть снаряды для лазания по типу шведской стенки, покажите ребенку, как переставлять ноги и перехватывать руками перекладины. Сначала ваш малыш научится подниматься приставным шагом, поднимая на ступеньку одну ногу и приставляя к ней другую. К двум годам он научится передвигаться по ступенькам шведской стенки боком, а к трем — подниматься и спускаться по лестнице, переставляя ноги попеременно, как взрослый.

— Научите ребенка подниматься по наклонной плоскости на деревянную горку и спускаться с нее. Сначала поддерживайте его для страховки, а затем он и сам будет весело бегать вверх и вниз.

— Поиграйте с малышом в аистов. Сначала ему понадобится ваша помощь, но постепенно он научится стоять на одной ноге без поддержки. Это упражнение развивает равновесие и координацию движений, учит управлять своим телом.

— Поиграйте в «догонялки». Бег чрезвычайно нравится детям и является лучшим упражнением для координации и согласованности движений. Догоняйте друг друга по очереди: сначала малыш догоняет вас, а потом — вы его. Особенно детям нравится, когда вы бежите сзади, хлопая в ладоши и приговаривая: «Ой, догоню, догоню!» Можно устроить соревнования: кто быстрее добегит до игрушки, качелей, скамейки, до чего угодно. Неплохо предложить ребенку побегать вдогонку за мячиком, машинкой, коляской с младшим братом или сестрой.

— Предложите ребенку преодолеть препятствие: перелезть через поваленное дерево или через скамейку. Мелкие препятствия можно перешагивать. Можно играть в игру «перешагиваем через камушки», если вы гуляете на берегу реки или озера, а также в лесу или в парке. Дома можно перешагивать через разнообразные конструкции из кубиков и перелезть через стулья и диваны.

— Ожидая своей очереди у врача или автобус на остановке, вполне можно скоротать время, играя, а заодно и развивая координацию ребенка. Попробуйте прыгнуть на одной ноге столько раз подряд, сколько получится. Не требуйте, чтобы ребенок прыгал определенное количество раз: трудность упражнения должна соответствовать и возрасту, и индивидуальным возможностям ребенка. Устройте соревнование по ходьбе маленькими шажками, когда вы должны преодолеть определенную дистанцию, ставя одну ступню прямо перед другой так, чтобы каждый раз пятка касалась носка.

Игры дома с детьми 1-3 лет

— Научите малыша обходить большие препятствия, такие, как столы и стулья, а затем постепенно усложняйте задания, чтобы он научился обходить мелкие предметы (коробки, игрушки, машинки). Обходя игрушки, выстроенные в одну линию, ребенок научится ходить зигзагом. — Положите на пол ковровую дорожку в 2 м длиной и 35 см шириной. Положите в конце дорожки игрушку и попросите ребенка принести ее, пройдя до нее по дорожке. Это упражнение развивает чувство равновесия, а главное, не грозит ребенку никакими травмами, и выполнять его можно сразу, как только ваш малыш научится ходить. Как только ребенок начнет выполнять это упражнение совершенно самостоятельно и без

затруднений, усложните его. Возьмите доску шириной 30 см и длиной от полутора до двух метров, положите один ее конец на диван, а второй — уприте в пол, у вас получится небольшая узкая горка. Дайте ребенку руку и помогите научиться спускаться и подниматься на импровизированную горку, Вы убедитесь, что очень скоро он научится делать это сам. Это упражнение прекрасно развивает координацию и равновесие.

— Научите малыша залезать на диван, покажите ему, что сначала надо опереться о диван туловищем, затем подтянуть согнутую в колене ногу, после чего оттолкнуться руками и подтянуть вторую ногу. Первое время помогайте ребенку, подталкивая его снизу. Скоро малыш сможет обходиться без вашей помощи, особенно если на диван вы положите его любимые игрушки.

— Хорошо развивает координацию движений лазание через тоннель, который легко создать при помощи прорезанного с двух сторон большого мешка или же большой картонной коробки, открытой с обеих сторон.

— Поиграйте с ребенком в партизанскую войну: пусть он пролезет или проползет под столом, под стулом, под веревкой, натянутой на расстоянии 15-20 см от пола. С не меньшим удовольствием ребенок будет проползать через обруч.

— Поиграйте в «жизнь животных»: попросите малыша показать, как двигается кошка. Пусть он крадется на четвереньках, поворачивает голову, «лакает молоко». Конечно, ребенку будет приятнее, если вы включитесь в игру вместе с ним. Точно так же можно поиграть, имитируя движения собак, белок, слонов — любых животных, которых ваш ребенок видел или наблюдал дома, на улицах, в зоопарке или по телевизору.

— Прыжки — замечательные упражнения, которые развивают одновременно координацию движений и равновесие. Чтобы малыш научился прыгать, сначала научите его приседать, Оптимальный вариант — положите на пол несколько небольших игрушек, которые ему нравятся, и попросите собрать их в ведро или корзинку, Покажите, как надо приседать, сгибая колени. На следующем этапе учите ребенка прыгать. Возьмите его за руки, попросите присесть на корточки и прыгнуть с дивана, низкого стула или со скамейки. На улице можно учить ребенка прыгать с низкого приступа. К трем годам он научится прыгать без вашей помощи.

— Прыжки с места в длину — также прекрасное упражнение на развитие мышц и координации движений. Хорошо, если у вас есть достаточно мягкий ковер. Встаньте на край ковра с той же стороны, что и малыш, чтобы ковер не скользил по полу. Пусть малыш встанет у края ковра и по команде прыгает вперед на ковер как можно дальше. Следите за правильностью приземления: малыш должен мягко приземлиться на обе ноги с согнутыми коленями.

— «Потягушки» ничуть не менее полезны, чем прыжки. Чтобы ребенок научился тянуться на носочках, держите игрушки, которые хотите ему отдать, высоко над его головой. Это упражнение хорошо получается, если предложить ребенку поиграть в дрессировщика и его ученую собачку. Можно также надуть несколько воздушных шариков, подбрасывать их и предлагать малышу дотянуться до них. Роль шариков вполне могут сыграть и мыльные пузыри.

— Возьмите корзину для белья или большую коробку и посоревнуйтесь с ребенком, кто больше раз попадет мячиком в цель. Корзину или коробку поставьте на расстоянии от полуметра до метра от ребенка. Пусть он бросает в нее мяч по 3 раза каждой рукой. Следите за тем, чтобы он каждый раз высоко поднимал руку. Это упражнение развивает координацию движений рук и пальцев, что особенно важно для развития мелкой моторики.

— Возьмите мяч 12-15 см в диаметре. Сначала вы бросаете мяч ребенку, а он ловит его обеими руками и бросает обратно, отталкивая от груди ладонями. Следите за правильностью движения: руки должны быть согнуты в локтях, а ладони при этом повернуты вверх. Потом малыш должен бросать мяч из-за головы. Каждый вариант бросков повторите не менее трех раз.

— Поиграйте в птичек. Для этого надо в течение 5-10 секунд подскакивать на месте как можно выше, одновременно делая руками такие же движения, как птица крыльями при полете.

— Для развития мелкой моторики прекрасно подойдут бумага и карандаш. Нанесите на лист бумаги точки и попросите ребенка продолжить. Затем соедините несколько точек линиями и передайте карандаш или цветной фломастер малышу. Может быть, у вас даже получится рисунок! Можно видоизменить игру и рисовать по очереди прямые и кривые линии, пересекающие друг друга, а потом зарисовывать участки между линиями сплошными штрихами разного цвета или же крапинками, клеточками, зигзагами, точками, — тем, что подскажет ваша фантазия. Можно также попробовать рисовать, не отрывая карандаша от бумаги.

— В ванной можно не только умыться и искупаться, но и развивать мелкую моторику и координацию движений. Главное, о чем не должны забывать ни вы, ни ребенок: в ванной нельзя вставать. Замечательные рисунки получаются на стенках, если вместо кисти использовать пальцы, а вместо краски — крем для бритья. Совершенно необязательно оставлять эти шедевры на века. Гораздо веселее и полезнее будет, если вы вручите малышу водяной пистолет или автомат и поручите ему смыть все рисунки, превратив их таким образом в мишени.

— Не менее увлекательная игра для ребенка — выкупать в ванне свои игрушки для купания, а по итогам купания разделить их на две категории: «тонет» и «не тонет».



Полезная информация

Если вы видите, что ребёнок постоянно остаётся без присмотра родителей, голоден, одет не по сезону, видны следы побоев, не оставайтесь равнодушными, сообщите об этом по телефону доверия



8-800-2000-122

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области:

8 (3952) 24-18-45

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области:

8 (3952) 25-33-07

Отделение службы экстренной психологической помощи по Иркутской области:

8 (3952) 32-48-90,

8-800-350-40-50 (круглосуточно).

Следственное управление Следственного комитета по Иркутской области дежурная часть

8 (3952) 26-18-00

Служба Межведомственного взаимодействия

8 (3952) 22-93-28

КДН (комиссия по делам несовершеннолетних)

8 (3952) 71-80-19, 71-80-17

Электронная газета

Интерактивное образование родителей

*Выпуск 3
декабрь, 2018 г.*

***Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской, социальной помощи»,
г. Иркутск, ул. Пискунова, 42
т.8(3952) 700-940, 700-037***

