



4 ПРАВИЛА УСПЕШНЫХ РОДИТЕЛЕЙ:
играть, разговаривать, ОБНИМАТЬ и читать

«4 правила успешных родителей» – это уникальная образовательная кампания для родителей, которая основана на достижениях современной науки, касающихся развития мозга ребенка в первые годы жизни, и на понимании важности образования детей раннего и дошкольного возраста. Материалы разработаны экспертами Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь и Министерства образования Республики Беларусь.

«4 правила успешных родителей: играть, разговаривать, обнимать и читать каждый день» – это практический и простой, понятный для всех родителей подход, который позволяет детям в более полной мере реализовать свое право на полноценное развитие и раннее образование.

Ежедневные разговоры, чтение и игры с ребенком способствуют развитию его головного мозга, формируют чувство собственного достоинства, обогащают словарный запас, который является ключевым показателем способности ребенка к хорошей учебе в школе и достижению успеха во взрослой жизни.

Мы приглашаем родителей, педагогов и других специалистов использовать эту брошюру и распространять ее. Брошюра входит в пакет информационно-просветительских материалов по формированию ответственного родительства.

Автор-составитель: Елена Смолер
Редактор: Ирина Величко

СОДЕРЖАНИЕ

Обнимать ребенка: почему это так важно 2

Прикосновения: безмолвный выразительный язык 3

Правила тактильного общения с ребенком: с рождения до года 4

Правила тактильного общения с ребенком: от 1 года до 7 лет 8

ОБНИМАТЬ РЕБЕНКА: ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО



«Я обнимаю тебя – значит, от тебя не исходит угрозы, я не боюсь подпустить тебя совсем близко – значит, мне хорошо, спокойно, и рядом со мной тот, кто меня понимает. Говорят, каждое искреннее и сердечное объятие продлевает нам жизнь на один день». Пауло Коэльо, известный бразильский прозаик и поэт

«Объятия могут сделать много хорошего – особенно для детей». Диана, принцесса Уэльская

Объятие – наверно, самый распространенный способ проявления любви, нежности, внимания и дружеского расположения, одна из важнейших форм общения без слов. У объятий даже есть собственный праздник: каждый год 21 января во всем мире отмечается Международный день объятий. Считается, что в этот день нужно обязательно обнимать как близких, родных и друзей, так и просто людей, вызывающих симпатию.

На самом деле, конечно, обниматься стоит не только в специально назначенную дату, а ежедневно, поскольку объятия – это еще и отличная оздоровительная практика. Медики и физиологи десятками научных исследований давно и неоспоримо доказали, что объятия снимают стресс, поднимают настроение, дают человеку ощущение защищенности, влияют на его физическое и психологическое здоровье. В особенности же объятия важны для маленьких детей. Так, американский антрополог и философ Эшли Монтегью писал, что **объятия пробуждают в детях способность любить, и ребенок, которого мало или вообще не обнимали до 7-8 лет, во взрослой жизни, скорее всего, не будет способен на глубокие чувства.**

Обнимать своего малыша – естественная потребность каждой мамы и каждого папы. Таким образом они проявляют любовь и нежность к нему, демонстрируют, что

готовы его защищать и заботиться о нем. А что дают объятия самому ребенку?..

С первых дней жизни младенца, когда он еще не очень хорошо видит и слышит, не понимает смысла обращенных к нему слов, именно **объятия родителей закладывают основу прочной эмоциональной связи между ними и малышом.** Когда мама или папа обнимают ребенка, он чувствует их тепло, узнает их запах и начинает понимать: родители – это спокойствие, комфорт и безопасность. В раннем детстве эмоциональная близость малыша и взрослых проявляется в том, что при виде родителей кроха улыбается и тянет к ним ручки. По мере взросления ребенка она превращается в доверие, и он охотно делится с папой и мамой своими переживаниями и мыслями, радостями и неудачами.

Объятия не только дарят малышу положительные эмоции, но и **способствуют его развитию.** Многолетние наблюдения за детьми, воспитывающимися вне семьи (в домах малютки или в детских домах), свидетельствуют: даже если они получают полноценное питание и весь необходимый уход, со временем абсолютно здоровые малыши начинают заметно отставать в развитии от своих сверстников – не в последнюю очередь потому, что они лишены нежных объятий мамы и папы.

ПРИКОСНОВЕНИЯ: БЕЗМОЛВНЫЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЙ ЯЗЫК

Объятия, при всей их пользе для ребенка, – лишь одна из составляющих многогранного и емкого понятия «тактильный контакт», которое мы будем использовать в этом разделе. Под тактильным контактом подразумевается общение, основанное на осязании, – или, попросту говоря, все виды прикосновений.

В прикосновениях нуждается любой человек. Они представляют собой полноценное средство общения, такое же, как речь. Более того, **прикосновения – первый в жизни каждого из нас способ получения информации,** ведь новорожденный ребенок не способен осмысленно воспринимать слова, жесты, мимику и т. п., и взрослые взаимодействуют с ним лишь посредством тактильного контакта.

Такой контакт крайне важен для младенца с первых секунд жизни. Недаром только что появившегося на свет ребенка сразу кладут матери на грудь – в процессе родов он испытывает сильнейший стресс, легче пережить который помогают ему нежные прикосновения.

Примерно до года с помощью осязания кроха получает около 80% информации об окружающем мире, и у него невероятно велика потребность в тактильном общении с родителями. Однако и дети постарше ничуть не меньше нуждаются в родительских поглаживаниях, поцелуях и объятиях – благодаря этому они быстрее развиваются физически, интеллектуально и психологически, а состояние их здоровья лучше, чем у детей, обделенных лаской мамы и папы.

Многие родители полагают, что часто обнимать и ласкать ребенка – вредно, потому что он вырастет капризным, плаксивым и инфантильным. Исследования детских психологов говорят об обратном: дети, которых родители не ограничивали в проявлениях нежности, вырастают более уверенными в себе, спокойными, уравновешенными и контактными людьми.

Тактильный контакт: только факты

- Ласковые прикосновения родителей стимулируют у ребенка выработку гормонов роста.
- Малыши, которые постоянно находятся в телесном контакте с мамой и папой, быстрее прибавляют в весе, меньше страдают от проблем с пищеварением и колик, у них повышается иммунитет и устойчивость к стрессам.
- Нежные объятия, поцелуи и поглаживания поднимают настроение ребенка и влияют на его поведение, способствуют формированию позитивных черт характера. Дети, не страдающие от недостатка ласки, более общительны и отзывчивы, они меньше капризничают.
- Вопреки бытующему мнению, мальчики нуждаются в тактильном контакте не меньше девочек. При этом, по статистике, сыновьям в семье достается в 5 раз меньше нежностей, чем дочерям.



ПРАВИЛА ТАКТИЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ: С РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

Учитесь понимать «сигналы», которые подает вам малыш

Единственный для ребенка способ общения с родителями, пока он еще не умеет говорить, — это плач и крик. Относитесь к крику младенца серьезно и всегда старайтесь выяснить, в чем его причина. Ниже перечислены основные ситуации, в которых малыш плачем выражает свое недовольство или сообщает о дискомфорте.

- **«Я хочу быть с тобой!».** Возьмите ребенка на руки, поговорите с ним, спойте песенку. Возможно, крик — это всего лишь способ привлечь ваше внимание.

- **«Пора менять подгузник».** Проверьте, не надо ли сменить подгузник, а если нет — удобно ли он закреплен.

- **«Я хочу есть».** Возможно, подошло время кормления — покормите ребенка.

- **«Я устал».** Если очевидно, что малыш устал, но при этом он возбужден и не может заснуть, устраните причины, мешающие ему успокоиться: например, выключите свет, телевизор, музыкальный центр, днем — задерните шторы. Прижмите ребенка к себе и спойте спокойную песенку или просто поговорите с ним.

- **«Мне жарко (холодно)».** Потрогайте лоб малыша: если он влажный — значит, ребенку жарко, и его нужно переодеть во что-то более легкое. Если ручки и нос холодные — ребенок замерз и «просит», чтобы его одели потеплее.

- **«Мне больно».** Когда у малыша что-то болит, крик продолжается даже после того, как вы устранили все предполагаемые причины дискомфорта. Поэтому, если вы не можете успокоить ребенка, и у вас есть основания думать, что он заболел, не колеблясь, вызывайте врача.

Почаще берите ребенка на руки

Малышу необходимо чувствовать материнское и отцовское тепло. Ваши объятия дарят ему ощущение покоя, убеждают в том, что окружающий мир безопасен и дружелюбен. Самый простой для родителей способ проявить свою заботу и любовь — взять кроху на руки, покачать, погладить, прижать к груди.

Подсказка для родителей

Не забывайте, что до 2-2,5 месяцев (а иногда и дольше) головку малыша обязательно нужно поддерживать! С 2,5-3 месяцев уже можно носить ребенка спиной к себе, одной рукой держа его на уровне груди, а другой — на уровне бедер.

На этих рисунках вы видите, как правильно держать и носить ребенка

«Как фасолинку»

Такое положение дает ребенку чувство защищенности и одновременно обеспечивает свободу движений. Вес малыша полностью приходится на одну вашу руку, его головка лежит у вас на предплечье, а спинка слегка «закруглена» (это и вызывает ассоциацию с зернышком фасоли), чтобы он не опрокинулся назад. Другой рукой вы поддерживаете ребенка за бедро, а его ножки абсолютно свободны.



«В колыбельке»

Голова ребенка лежит на вашем предплечье, его ножки слегка согнуты, а вес тела приходится на ваши руки и живот. Вы обхватили малыша обеими руками, ему уютно и не страшно.



«Как на стуле» (так можно держать только детей старше 3 месяцев)

Ребенок сидит на вашей руке, как на стуле, опираясь спиной вам на грудь; другой рукой вы держите малыша за корпус в районе талии. Дети любят это положение, потому что так им удобнее наблюдать за происходящим вокруг. Однако если ваш малыш еще неуверенно держит голову – такой способ сидеть на ручках пока не для него.



На плече

Руками и головой малыш опирается вам на плечо. На одной вашей руке ребенок «сидит», а другой вы держите его за спинку. Этот «наблюдательный пункт» на руках у мамы или папы очень нравится любопытным деткам.



На груди

Осторожно уложите малыша к себе на грудь. Одной рукой держите его снизу, а второй поддерживайте головку. Так держать ребенка лучше всего сидя, откинувшись на спинку кресла, чтобы он долго не находился в вертикальном положении.



Носите малыша с собой

И ребенку, и родителям значительно спокойнее, когда они вместе. Поэтому – пусть малыш принимает участие в ваших повседневных делах. А для того чтобы вам не приходилось постоянно носить его на руках, давно созданы специальные приспособления, такие как слинг, «кенгуру» и эрго-рюкзачок.

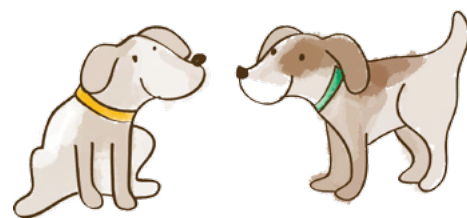
Выполняйте с ребенком несложные тактильные упражнения

«Качание». Возьмите малыша на руки и прижмите к своей груди так, чтобы ваши взгляды встречались. Мягко качая ребенка из стороны в сторону, негромко пойте или рассказывайте что-нибудь. Это простое упражнение – одно из основных в тактильном общении с маленьким ребенком, ведь он еще не забыл, что точно так же качался в мамином животике.

«Легкий массаж». Положите ребенка на пеленальный столик или в кроватку. Потрите свои ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми. Мягкими, легкими движениями проводите ладонями по груди, животу, ручкам и ножкам младенца. При этом можно напевать песенку или тихонько говорить с малышом. Подобные тактильные занятия убеждают его в том, что все хорошо, что мама или папа рядом, и он чувствует себя комфортно и спокойно.

«Стук маминого сердца». Уже очень давно ученые доказали, что звук биения маминого сердца оказывает на малыша благотворное воздействие. Здесь нет ничего удивительного, поскольку ребенок слышал его все девять месяцев внутриутробного развития и помнит об этом. Возьмите малыша на руки, сядьте или прилягте в удобной для вас обеих позах и положите его головку к себе на грудь, туда, где находится сердце (желательно, чтобы эта область не была закрыта одеждой). Слыша ваше сердцебиение и ровное дыхание, кроха понимает, что он под защитой мамы, успокаивается и расслабляется. Но не только стук маминого сердца оказывает такое волшебное влияние – биение сердца папы действует на малыша аналогичным образом.

«Пощекочем пяточки». Положите ребенка на спинку и возьмите его ступни в свои руки. Большими пальцами рук круговыми, мягкими движениями массируйте его пяточки. Эти прикосновения не просто помогут малышу расслабиться, но и избавят его от кишечных коликов.



ПРАВИЛА ТАКТИЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ: ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Обнимайте и ласкайте ребенка каждый день

По словам Вирджинии Сэтир, известного американского психолога, «нам нужно 4 объятия в день для выживания, 8 объятий для поддержки и 12 – для развития». В этой красивой фразе, конечно, приведены весьма условные цифры. Потребность в ласке у каждого человека индивидуальна, кроме того, дети, особенно совсем маленькие, просто устают, если их постоянно «тискать». Поэтому все же не стоит заключать своего малыша в объятия при всяком удобном случае. «Прислушивайтесь» к ребенку и проявляйте свою нежность тогда, когда ему это необходимо, ведь у маленького человека тоже есть свои желания, своя «личная зона». Важно не только любить малыша, но и уважать его – это и есть основа эмоциональной близости.

Подсказка для родителей

Обычно несложно догадаться, что ребенок хочет, чтобы его приласкали: он забирается к маме или папе на колени, прижимается к ним, берет за руку.

Не нужно обнимать и ласкать ребенка:

- если он чем-то занят или увлечен;
- когда он ест (грудные младенцы могут просто уснуть, а детей постарше объятия отвлекают от еды).

Нежные прикосновения более чем уместны:

- в процессе игры с ребенком;
- во время чтения книжек (положительные эмоции, которые испытывает при этом малыш, способствуют лучшему запоминанию информации);

- перед сном;
- когда ребенок переживает, плохо себя чувствует, устал или чего-то испугался.

Соблюдайте «правило объятий»

Когда вы хотите обнять ребенка, опуститесь на колени или присядьте на корточки, чтобы ваши и его глаза находились на одном уровне. Обнимите малыша, а потом обязательно посмотрите ему в глаза, установив зрительный контакт, скажите, что вы любите его, и улыбнитесь.

Используйте различные виды прикосновений

Эмоции можно выразить не только словами, но и с помощью прикосновений. Не скупитесь на них, общаясь со своим малышом: носите его на руках, целуйте, сажайте к себе на колени, легонько похлопывайте, качайте, прижимайте к себе, поглаживайте, обнимайте, взъерошивайте ему волосы, трите своей щекой о его щеку или носик, берите его руки в свои... Для ребенка каждое подобное действие – это отдельное сообщение, подтверждающее, что вы его любите, что он вам нужен, и зачастую такие сообщения «звучат» гораздо убедительнее слов.



Примеры игр, укрепляющих тактильный контакт ребенка с родителями

«Ласковый мелок». Чтобы снять у ребенка мышечное напряжение, расслабить его, можно поиграть в «Ласковый мелок». Скажите ему: «Мы с тобой будем рисовать друг у друга на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал(а)? Солнышко?», и легкими прикосновениями пальцев обозначьте контур солнца. «Рисуйте», едва касаясь тела ребенка. «Тебе приятно, когда я так «рисую»? Хочешь, сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим мягким хвостиком? Или я нарисую еще одно солнце, луну либо что-то еще?». После окончания игры нежными движениями руки «сотрите» все, что нарисовали, при этом слегка массируя спинку малыша.

«Наполнение любовью». Посадите ребенка к себе на колени и скажите, что сейчас вы «наполните» его маминой (папиной) любовью, что у вас в руках «волшебный крем», которым вы натрете его тело, начиная с макушки. Круговыми движениями поглаживайте голову ребенка, затем гладьте пальцами волосы по всей длине, потом подушечками пальцев «пробегайте» по всему телу малыша до кончиков пальцев ног и обратно, завершая игру поцелуем в макушку. В заключение скажите ребенку, что вы наполнили его вашей любовью, а он поделился с вами своей.

«Мама, папа, жаба – цап!». Держите руку ладонью вниз, а ребенок пусть упрется своим указательным пальцем в середину вашей ладони. Со словами «Мама, папа, жаба – цап!» пытайтесь поймать (зажать) пальчик ребенка. Он при этом должен успеть отдернуть палец.

«Поймай руку». Сидя к вам лицом, ребенок кладет свои ладони на ваши, а вы стараетесь быстро накрыть («поймать») своей рукой руку ребенка. Задача ребенка – не дать вам сделать это.

«Мама-папа дома?». Вы спрашиваете ребенка: «Мама-папа дома? Гармонь готова? Можно поиграть?». Если он отвечает «да», то вы, как бы играя на баяне или аккордеоне, быстро «перебираете» пальцами по бокам малыша, щекоча его.

«Ходим вместе». Ребенок, повернувшись к вам лицом или спиной, встает на ваши ступни. Вы прижимаете малыша к себе и идете вместе с ним.

«Ватрушки». Ребенок сидит или стоит к вам спиной, а вы, легонько постукивая его по спине, говорите: «Ушки, ушки, ушки! Мы печем ватрушки, а ватрушки в печи. С чем ватрушки?». Если малыш говорит «с вареньем (с медом)!» – вы гладите его спинку снизу вверх; «с творогом!» – вы щиплете его спинку сверху вниз; «с сахаром!» – постукиваете по спинке пальцами.

«Дракончики». Вы и ребенок держите согнутые в локтях руки перед собой так, чтобы ваши ладони «чередавались» (взрослый, ребенок, взрослый, ребенок). По очереди говорите: «Летели дракончики, ели пончики, сколько пончиков съели дракончики?», и одновременно легонько ударяйте своей ладошкой, находящейся внутри, о ладошку партнера. Тот, на ком закончился стишок, называет количество «пончиков», и начинается их счет на каждый удар ладошкой. На последнем ударе нужно попытаться зажать между своими ладошками ладошку партнера. Задача второго партнера – успеть отдернуть свою руку.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

12

Повышение ответственности родителей за воспитание детей, углубление взаимодействия между семьей и организациями, занимающимися воспитанием подрастающего поколения, тесно связаны с решением задачи педагогического просвещения родителей. Ключевой вопрос в этом процессе – повышение качества образования родителей и разработка механизмов и новых форм в работе с семьей. Кодекс Республики Беларусь об образовании содержит важнейшее утверждение – родитель является субъектом образовательного процесса.

Образовательная кампания Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) и Министерства образования Республики Беларусь по поддержке ответственного родительства «4 правила успешных родителей: играть, разговаривать, обнимать и читать каждый день» в Республике Беларусь нацелена на предоставление молодым и будущим родителям детей до 8 лет.

Основные задачи кампании:

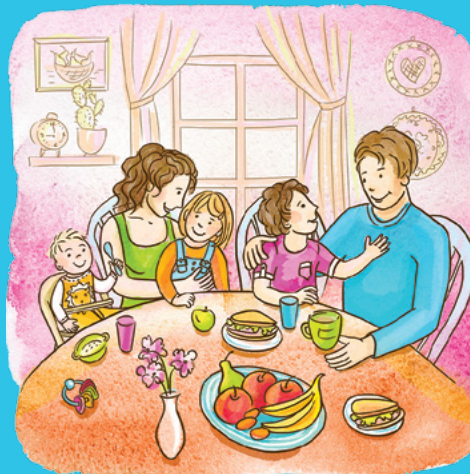
- повысить информированность и понимание родителями ключевых ролей в успешном процессе воспитания и социального развития детей в возрасте до 8 лет;
- разработать и распространить практические рекомендации для родителей с целью улучшения качества ежедневного общения с детьми до 8 лет;
- повысить личную ответственность родителей, бабушек и дедушек, воспитателей, специалистов, лидеров общественного мнения и других за обеспечение прав детей раннего и дошкольного возраста на полноценное развитие в семье и раннее образование.

В рамках проекта создан интерактивный веб-сайт с информационными материалами - 4pravila.unicef.by.

4 ПРАВИЛА УСПЕШНЫХ РОДИТЕЛЕЙ: КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ИГРАТЬ



РАЗГОВАРИВАТЬ



ОБНИМАТЬ



ЧИТАТЬ

unicef 

Министерство образования
Республики Беларусь

4pravila.unicef.by