

Соціальний та емоційний розвиток: перші три роки



Соціальний та емоційний розвиток: перші три роки



Народження дитини для батьків – неабияка емоційна подія, що хвилює й виповнює радості. Але водночас – потребує цілковитої віддачі сил, здоров’я і часу. Усіх батьків хвилює їхня здатність виростити щасливу й здорову дитину. Аби повноцінно розвиватися, дітям потрібно, щоб їх любили. Дітям необхідна людина, яка прагнула б зрозуміти їх і реагувати на їхню унікальну особистість, виявляючи при цьому почуття й турботу.

Повсякденні події, прості, засновані на любові взаємини між дітьми та батьками або іншими вихователями – найважливіші компоненти, що сприяють нормальному соціальному, емоційному та когнітивному розвитку дитини. Значення має не тільки те, що говорять і роблять батьки, а й те, як вони взаємодіють зі своїми дітьми. Діти, які відчувають любов, повагу і турботу, мають усі можливості почати своє життя щонайкраще. Загалом, увесь цей практичний досвід сприяє розвитку надзвичайно важливих частин мозку дитини, які і дають їй змогу мислити, мати почуття, рухатися, сміятися, танцювати і любити.

Інформація, запропонована у цій брошурі, має допомогти вам усвідомити різні етапи соціального та емоційного розвитку вашої дитини у перші три роки її життя.

Прихильність: ваша дитина вчиться любити



Дитина прив'язується до тих, хто постійно поруч, хто приходить до неї, коли потрібна допомога, до тих, хто реагує на її усмішку й усміхається у відповідь, хто чує її, коли вона «розмовляє», хто слухає її і відповідає. Ці моделі поведінки – основа любові, вони мають найважливіше значення для тримісячних малюків.

Кожній дитині потрібна хоча б одна людина, з якою вона могла б установити тісний зв'язок. За допомогою таких особливих взаємин вона знайомиться з людьми і світом. Діти, які достатньо фізично доглянуті, але позбавлені емоційної реакції з боку навколишніх, не зможуть сповна розвинути свій потенціал.

До другої половини першого року життя дитина стає прив'язаною до своїх вихователів. Незважаючи на те, що в неї багато любові, яку вона готова віддати, а також багато людей, які для неї особливі, вона обирає одну, – зазвичай, свого основного вихователя – особистість, з якою установлюються найважливіші й необхідніші взаємини. Вже у шести-семимісячної дитини спостерігаються всі ознаки відданості, однак, приблизно до восьми місяців вона починає намагатися зробити так, щоб її основний вихователь перебував у полі її зору в будь-який час доби; вона панічно боїться розлучитися з цією людиною.

Дитина прив'язується до людини, яка її любить, поводить з нею тепло і любляче, охоче перебуває в її товаристві.

Виховання у вашої дитини впевненості в собі

Батьки допомагають дітям виробляти позитивне почуття власного «я» – самодостатність, впевненість у собі, почуття гідності, яке допомагає їм жити у цьому світі; попри складні проблеми, – налагоджувати дружні стосунки з іншими людьми, відстоювати те, у що вони вірять. Надихаючи своїх дітей, ви додаєте їм мужності.

Розвиток почуття власного «я» починається від самого народження. Ось окремі рекомендації щодо того, як допомогти своїй дитині розпочати з доброго старту.



Любов і почуття близькості

Нехай ваша дитина знає, як сильно ви її любите. Реагуйте на її галас, притискайте до себе, дивіться їй у вічі, співайте, розмовляйте, смійтеся. Коли вона робить щось хороше, обов'язково повідомте їй про це. Навіть усмішка або добре слово допомагають їй відчувати свою важливість.

Приймайте її почуття

Коли ваша дитина злякалася, спробуйте зрозуміти причину. Дайте їй знати, що ви її розумієте. Можна сказати: "Був якийсь дуже голосний шум, так? Страшно, правда?"

Спробуйте з'ясувати, що робить вашу дитину особливою

Кожна дитина – особлива й несхожа на інших. Знайдіть кілька хвилин щодня, щоб посидіти поруч зі своєю дитиною і поспостерігати за нею. Ви здивуєтеся тому, на що вона здатна. Намагайтеся якнайбільше довідатися про розвиток і темперамент дитини, щоб знати, чого очікувати далі.

Уникайте несподіваних сюрпризів

Вашій дитині подобається усталений порядок речей. Це допомагає їй почувати, що світ безпечний, передбачуваний і не страшний. Очевидно, що якісь зміни й несподіванки – неминуча частина життя. Коли вони відбуваються, допоможіть своїй дитині знову увійти в колію. Говоріть тихим, заспокійливим голосом.

Зосередьте увагу на дитині

Приділяйте дитині якнайбільше концентрованої уваги. Дайте їй зрозуміти, що вся ваша увага належить лише їй. Якщо дитина потребує уваги, коли ви не можете її приділити, будьте чесні. Але неодмінно знаходьте, бодай дешицю часу для неї щодня.



Пристосовуйтеся до потреб своєї дитини

Пам'ятайте: малюки не для того, щоб робити приємність і служити своїм батькам. Виявляйте гнучкість і пристосовуйте ваш розпорядок дня до потреб дитини. Ваша дитина не може адаптуватися або пристосовуватися до вас.

Усвідомлюйте, що може робити ваша дитина

Наприклад, якщо вона може займатися чимось лише 10 хвилин, не просіть її продовжити заняття. Нехай ці навички розвиваються поступово. Допоможіть їй навчитися, як робити один крок за один раз. Розподіляйте великі складні завдання на дрібніші. Щоразу, коли вона робитиме щось правильно, то відчуватиме задоволення. Виявіть свою увагу до неї. Пишайтеся її досягненням.

Очікуйте від своєї дитини хорошої поведінки

Коли ви вважатимете, що у вас хороша й розумна дитина, вона краще поводитиметься. Зауважуйте, що ваша дитина робить добре, і говоріть їй про це. Чи не трапляється так, що ви розмовляєте зі своєю дитиною тільки тоді, коли вона робить помилки? Усі діти роблять помилки. Пам'ятайте про необхідність помічати у своїй дитині хороше. Обов'язково подбайте про те, щоб вона чула, як ви говорите: "Ти прекрасно попрацював! У тебе це вийшло чудово!"

Етапи розвитку почуттів та взаємодії у перший рік

Від місяця до трьох

- ☐ починає усміхатися при людях.
- ☐ любить гратися з іншими людьми; може заплакати, коли гра припиняється.
- ☐ копіює деякі рухи і вирази обличчя.



Від чотирьох до семи місяців

- ☐ любить гратися з людьми.
- ☐ цікавиться відображеннями у дзеркалі.
- ☐ Реагує на емоції інших людей.

З восьми до дванадцяти місяців

- ☐ Відчуває сором'язливість або занепокоєння у присутності чужих людей.
- ☐ плаче, коли іде мама або тато.
- ☐ У своїх іграх любить копіювати людей.
- ☐ В деяких ситуаціях може відчувати страх.
- ☐ Віддає перевагу мамі або постійному вихователеві .
- ☐ Може сама їсти руками під час годування.
- ☐ простягає ручку або ніжку під час одягання.



Почуття занепокоєння під час розставання

Іноді здається, що у віці від восьми місяців до року ваша дитина – ніби дві різні дитини. Одна – відкрита і дружелюбна; а друга – неспокійна й ляклива, коли навколо незнайомі люди або предмети. Хтось, певно, може вам сказати, що ваша дитина полохлива або сором'язлива, оскільки ви її балуєте. Однак насправді різкі відмінності в її поведінці – результат її нової здатності розрізняти знайомі й незнайомі ситуації. Занепокоєння в цей період – доказ здорових взаємин з найближчими людьми. Занепокоєння, коли дитина опиняється серед незнайомих людей, – чи не перша віха емоційного розвитку малюка. Може скластися враження: з вашою дитиною щось не гаразд: якщо тримісячною вона спокійно взаємодіяла з незнайомими, то зараз при їх наближенні починає нервувати. У такому віці це нормально і не має бути приводом для занепокоєння.



Навіть поява родичів, з якими дитина раніш почувалася цілком комфортно, тепер може змусити її сховатися або заплакати, особливо якщо вони наближатимуться до неї. У цей час дитина «чіплятиметься» за вас під час розставання. Це – початок «тривожності при розставанні». Вона починає усвідомлювати, що кожен предмет – унікальний і постійний, що ви лише одна. І коли не бачитиме вас, вона знатиме, що ви перебуваєте в іншому місці, а не з нею, що завдаватиме їй страждання. У дитини ще настільки слабо розвинуте почуття часу,

що вона не знатиме, коли ви повернетеся і чи повернетеся взагалі. У дещо старшому віці спогади про перебування з вами заспокоюватимуть її під час вашої відсутності, і вона очікуватиме нової зустрічі. Але поки вона усвідомлює тільки сьогоднішнє. Тому щоразу, коли ви будете зникати з її поля зору, навіть щоб вийти в сусідню кімнату, дитина хвилюватиметься і плакатиме.

До якого віку слід очікувати, що в дитини виникатиме така «тривожність при розставанні»? Зазвичай, вона спостерігається між десятима і вісімнадцятьма місяцями, а потім згасає упродовж другої половини другого року життя. В якихось проявах ця фаза емоційного розвитку дитини буде особливо наповнена ніжністю до вас обох. Адже бажання бути з вами – це ознака прихильності дитини до своєї першої і найважливішої для неї людини.

Що можуть зробити батьки?

Неспокій під час розставання може бути складнішою проблемою, аніж страх перед незнайомими людьми. Розставання з дитиною на цьому етапі, коли вона так сильно прив'язана до батьків і відчуває страх, може засмучувати усіх. Необхідно розрізняти розлуку, що триває кілька хвилин або годин, і ту, що триває дні і ночі. Якись короткі розставання відбуватимуться неминуче; навіть якби вихователь міг перебувати з дитиною увесь час, це недобре ні для дитини, ні для вихователя. Кінцева мета виховання дітей полягає в тому, щоб допомогти їм стати незалежними від своїх вихователів, і на ранньому етапі цього процесу потрібне обережне керування ситуацією, коли ваша дитина боїться втратити вашу підтримку. Що треба, аби подолати занепокоєння під час розставання?

- По-перше, необхідно спробувати підготувати дитину заздалегідь. Скажіть їй, що ви підете на якийсь час. Так вона зможе очікувати розставання і заздалегідь до нього підготуватися.
- По-друге, будьте готові до сильного сплеску емоцій. Вони – виразне свідчення того, що між вами і вашою дитиною існує міцна прихильність і що у вашої дитини виробляється розуміння ситуації.
- По-третє, пообіцяйте вернутися. Коли ви повернетесь, скажіть дитині, що ви стримали свою обіцянку. Це – основа довіри в майбутньому.

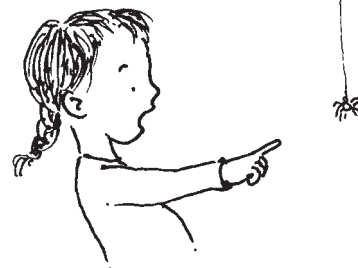


Як допомогти дітям, котрі відчувають страх

Страх у маленьких дітей – явище, в якому немає нічого незвичайного. Навколишній світ лякає малюка, бо він ще багато чого не розуміє. Не дивно, що загальні страхи фокусуються на чомусь конкретному. Більш ніж у половини дітей одnorічного та дворічного віку розвивається, принаймні, якийсь один тип страху. Частими об'єктами страху є собаки, темрява і чудовиська, які живуть в ній, комахи і голосний шум.

Від страхів не вдається позбутися, якщо ви спробуєте дати дитині раціональні пояснення. Боротися з ними найкраще опосередкованим шляхом, зменшуючи рівень тривожності дитини, готуючи її до ситуацій, які викликають почуття страху. Обговорення проблеми страхів, коли дитина спокійна й ізольована від джерела страху, може також справити заспокоїливий ефект. Вона може не повною мірою розуміти те, що ви їй говорите, але при цьому

буде заспокоєною вже тим, що може поставити запитання і поділитися своїм занепокоєнням. Серед інших методів, здатних допомогти дитині подолати фобії, можна рекомендувати такі:



☐ Допомагайте малюкові уникати зустрічей зі страшними речами, але при цьому намагайтеся не видати своєю поведінкою, що ви їх також боїтеся.

☐ Шукайте конкретні причини страху і можливості їх зменшити.

☐ Виявляйте підвищену увагу; можливо, ваша дитина стає самостійною швидше.

Етапи вияву почуттів і взаємодії у трирічному віці

- відкрито виявляє свою любов.
- виявляє широкий діапазон емоцій.
- до трьох років легко розстається з батьками.
- заперечує проти значних змін звичного розпорядку та занять.
- наслідує дорослих і партнерів по іграх.
- спонтанно виявляє любов до партнерів по іграх.
- під час ігор може чекати своєї черги.
- розуміє зміст понять "моє" і "його/її".



Етапи вияву почуттів і взаємодії у дворічному віці

- демонструє дедалі більшу самостійність.
- починає виявляти неслухняність.
- випадки занепокоєння під час розставання частішають ближче до середини року, потім поступово припиняються.
- наслідує поведінку інших, особливо дорослих і старших дітей.
- дедалі більше усвідомлює свою особистість як окрему від інших.
- виявляє більше ентузіазму, якщо є можливість перебувати з іншими дітьми.

“Я буду робити це сам”. Діти від одного до двох років і самостійність

Діти віком від одного до двох років починають ставати незалежнішими від батьків і стають самостійними. Вони намагаються самостійно їсти, одягатися, а також робити власний вибір. Така незалежність – позитивний крок у процесі дорослішання дитини, яку батьки можуть заохочувати. Але при цьому виникатимуть і труднощі. Пропонуємо певні шляхи, які сприятимуть становленню незалежності вашої дитини.

Готовність робити щось самостійно залежить від:

- розвитку великих і дрібних м'язів дитини;
- розуміння причинно-наслідкових залежностей;
- бажання бути самостійним.



Я можу це зробити

Нехай ваша дитина робить стільки всього, скільки здатна зробити без ризику для себе. Дайте їй можливість відчувати свою важливість і відповідальність за те, що вона може виконати. До того, що вона може захотіти зробити самостійно, належить:

- мити руки;
- чистити зуби;
- самостійно вибирати іграшку або книжку;
- цілувати місце, що болить у неї; пити з чашки;
- одягати й знімати свій одяг;
- допомагати вам готувати їжу.



Заохочення самостійності

Покажіть дитині, як виконувати якесь завдання, а потім дайте їй спробувати самій.

Будьте терплячими

Аби щось зробити успішно, дитині звичайно потрібно більше часу. Будьте терплячими. Перш ніж впроватися із завданням, ваша дитина має багаторазово повторювати ті самі дії. Терпіння знадобиться вам і тоді, коли становлення самостійності вашої дитини означатиме, що у вас додасться роботи – розлите молоко, одягнута навиворіт сорочка.

Спостерігайте

Діти не завжди можуть попросити про допомогу. Будьте поруч, коли дитині важко і вона потребуватиме вашої допомоги.

Полегшуйте її завдання

Розміщуйте гачки, полиці й шухляди так, щоб дитина могла користуватися ними і прибирати свої речі. Стільчик біля раковини у ванній кімнаті полегшить умивання та чищення зубів. Давайте дитині їжу, яку легко вживати ложкою.

Розвивайте у дитини звичку виконувати певні дії

Звичні заняття сприяють ранньому розвитку хороших звичок. Домагайтеся, щоб дитина прибирала свої речі після гри або складала брудний одяг у кошик. Це значно полегшить виконання завдань у майбутньому.



Давайте прості вказівки

Давайте ясні, прості й поетапні вказівки – крок за кроком. Використовуйте зрозумілі дитині слова. Розподіляйте завдання на два-три простих етапи, а потім давайте їй можливість спробувати. Намагайтеся зосередитися на результаті – чи було виконане завдання? – а не на процесі. Діти віком від одного до двох років не відзначаються ефективністю. Більше хвалить і заохочуйте дитину.

Що в мені хорошого

Заохочення потребує кожен, і батьки – теж!
Поміркуйте про те, що вирізняє вас серед інших.

я можу добре...

моя дитина може добре ...

я подобаюся людям, тому що ...

мені подобається, коли моя дитина ...

я намагаюся навчитися ...

моє улюблене заняття...

Для своєї дитини я людина особлива, тому що ...