

Основные рекомендации родителям детей от 0 до 3 лет.

В наше время можно видеть изобилие информации о том, как развивать и воспитывать наших малышей. Довольно подробно описываются в разных источниках этапы роста и разнообразные методики развития детей. Стоит отметить, что человек как биологический вид мало изменился за последние десятилетия, закономерности развития остались прежними, и поэтому рекомендуем выбирать проверенные источники знаний и информационные каналы, которым вы можете доверять. Когда вопросы касаются маленьких детей, такими источниками могут быть разнообразные медицинские и педагогические сайты. Сегодня мы предлагаем лишь несколько замечаний.

В условиях изоляции жизнь мамы с маленьким ребенком, безусловно, усложняется. Особенно, если в доме теперь постоянно присутствуют другие члены семьи. Например, все мамы знают, как важен для малышей распорядок дня, однако теперь всем приходится подстраиваться к новым условиям.

Прежде всего, рекомендуем планировать всю жизнедеятельность семьи на неделю, расписав каждый день по часам. Тогда рутина и однообразие быта не затянут вас, усталость не накопится. Если даже такое расписание удастся выполнить на 70-80%, это лучше, чем жить «на автомате». Конечно, план дня семьи с маленьким ребенком строится на основе режимных моментов. Время сна, гигиенических процедур, приема пищи, игр и занятий остается таким, каким и был ранее. Хорошо, если есть балкон, тогда почти решен вопрос прогулок на свежем воздухе. Если балкона нет, обеспечьте свежий воздух для малыша максимально часто проветривая помещения. Также можно организовать дневной сон с открытыми окнами, тепло укрывая ребенка. План лучше повесить на видное место, чтобы не забывать о нем.

Маленький ребенок требует очень много внимания, на маму ложится большая нагрузка, поэтому в списке дел на каждый день отметьте следующее:

1. то, что могут делать другие члены семьи без Вас, в том числе позаниматься с малышом (время стоит обсудить);
2. дела, которые можно делать с ребенком, который у Вас на руках или рядом;
3. уход, занятия и игры с ребенком;
4. дела, которые можно отложить, если возникнет необходимость;
5. обязательные действия для себя, собственного отдыха и удовольствия – не менее получаса в день;
6. дело или развлечение, которое сделает этот день ярким, отличным от других для Вас и Вашей семьи. Возможно, последнее будет раз в неделю, но поможет прожить семье в режиме самоизоляции. Часто совпадет с пунктом 3 или 5.

Возвращаясь к развитию и воспитанию детей, отметим следующее. Внимание следует уделять простым на первый взгляд вещам, которые являются также и показателями развития ребенка

1. Умывание, освоение гигиенических навыков. Приучение к горшку можно начинать в 7-8 месяцев, но ребенок научится проситься много позже – к 1,5 - 2м годам. Ранее предлагаете Вы.
2. Развитие культурных навыков.
3. Развитие умения одеваться, замечать беспорядок во внешнем виде. Соблюдение порядка в доме.
4. Освоение режима и правил приема пищи, организации сна. Ребенок в 1,5 года сам ест ложкой и пьет из чашки. Пользуется салфеткой.
5. Развитие понимания требований взрослого. Ребенок 1,5 лет способен выполнить 3х ступенчатую инструкцию: пойдти в комнату, возьми книгу со стола и принеси маме. Способен убрать игрушки самостоятельно или при помощи взрослых.
6. Развитие речи: к концу первого года ребенок обычно использует короткие слова (би-би, дай, мама, папа, бах). В полтора года может называть предметы и игрушки, в 2 –

использовать простые предложения.

Конечно, дети развиваются в разном темпе, важно не упустить симптомы задержки развития. Обязательно обратите внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Тревожными симптомами могут быть:

- ✓ постоянное «вредное» поведение,
- ✓ нанесение вреда себе;
- ✓ неумение имитировать звуки и жесты после 6 месяцев;
- ✓ апатия;
- ✓ постоянный плач, капризы.

Если у Вашего ребенка есть подобные симптомы, возможно, Вам нужна помощь психолога, врача.

Ребенок от рождения до трех лет более всего нуждается в любви и заботе окружающих его взрослых, особенно мамы. Этот возраст необыкновенно важен для будущего человека. Основные задачи взрослых можно сформулировать так:

1. Создать условия для развития ребенка, безопасную развивающую среду.
2. Дать максимальные возможности общения, развития речи.
3. Поддерживать проявления самостоятельности, участия в повседневных делах семьи.
4. Обратиться к помощи специалистов при наличии трудностей развития.

В период самоизоляции важно предоставлять возможность отдыха для мамы малыша, а малышу ближе и эмоционально позитивно общаться с другими членами семьи (отцом, братьями-сестрами, бабушками и дедушками, проживающими совместно в одном доме или квартире). Удивительно, но именно в такие моменты можно обнаружить как ребенок начинает дифференцировать свое поведение и отношение к разным членам семьи, что крайне важно для успешности последующей социализации ребенка, например, в детском саду.

***Рекомендации составила педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга Остроухова Елена Дмитриевна***