



# Сила через отношения



## **Физический контакт и близость**

**Маленькие дети нуждаются в физическом контакте с матерью, отцом и другими близкими.**

- Ваш ребенок любит чувствовать Ваше тепло, слышать Ваш голос и наблюдать за выражением Вашего лица. Больше носите своего малыша на руках, гладьте его, смотрите на него и разговаривайте с ним.
- Ваш ребенок покажет Вам, когда ему уже достаточно близости и физического контакта. Если он зевает, отводит взгляд или начинает потирать глаза, ему нужен покой.
- В первое время коляска должна быть оборудована таким образом, чтобы во время прогулок Ваш ребенок мог смотреть на Вас.



## **Чувство уверенности и защищенности**

**Маленьким детям всегда нужен близкий и надежный человек, который находится у них в распоряжении и удовлетворяет их потребности.**

- Ваш малыш с самого начала «разговаривает» с Вами – звуками, выражением своего лица, движениями и плачем. Обращайте внимание на эти сигналы своего ребенка.
- Попробуйте понять, что ему нужно, и как можно скорее удовлетворите его просьбу. Благодаря этому Ваш ребенок будет испытывать чувство защищенности, а также узнает, что он и сам может чего-то добиться.
- Вхождение ребенка в этот новый, непривычный мир лучше всего удастся из объятий близкого человека.



## **Внимание и общение**

**Маленькие дети регулярно нуждаются в безраздельном внимании взрослых.**

- Позаботьтесь о том, чтобы в своей повседневной жизни Вы периодически находились полностью в распоряжении Вашего ребенка.
- Разговаривайте со своим ребенком. Называйте предметы, которые он видит. Рассказывайте о том, что Вы сейчас делаете.
- Ваш ребенок внимательно слушает Вас уже в младенческом возрасте. Он наблюдает за выражением Вашего лица и иногда пробует повторять за Вами те или иные звуки. Воспринимайте эти звуки и повторяйте их в игровой манере: так возникают первые «разговоры» с Вашим ребенком.



## **Надежная связь**

**Маленькие дети нуждаются в близких людях, которые всегда рядом с ними, когда они испытывают чувство неуверенности, грусти или страха.**

- Примерно на 8 месяце жизни дети начинают отличать своих близких от менее знакомых людей.
- Тогда Ваш ребенок, возможно, будет испуганно или отрицательно реагировать на менее знакомых ему людей. Это могут быть, в том числе, и члены Вашей семьи.
- Принимайте чувства своего ребенка всерьез и дайте ему время, чтобы он мог проникнуться доверием к менее знакомому человеку. Для того чтобы малыш мог отважиться на первые шаги по направлению от близкого человека, ребенок должен иметь возможность в любой момент к нему вернуться.



## **Признание уникальности**

**Маленьким детям необходима возможность собственного индивидуального развития.**

- С момента своего рождения каждый ребенок обладает собственными задатками и собственным темпераментом. Признайте эту уникальность своего ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.
- Дайте Вашему ребенку время на его развитие в своем собственном темпе, даже если это Вам порой дается нелегко.
- Обращайте внимание на то, что Ваш ребенок хорошо умеет, и радуйтесь этому вместе с ним.



## **Вера в собственные способности**

**Маленькие дети нуждаются в самостоятельном опыте, а также в чувстве, что они и сами могут чего-то добиться.**

- С самого малого возраста дети склонны делать многое сами. Позвольте своему ребенку в надежных рамках самостоятельно изучить среду, которая его окружает, например, квартиру или игровую площадку.
- Самостоятельный опыт дает ребенку чувство уверенности в себе. Это является важной основой для успешного обучения и развития.
- Поэтому дайте своему ребенку время на то, чтобы он мог попробовать и такие повседневные вещи, как, например, самостоятельно одеться или раздеться.



## Развивающая среда

Маленьким детям необходим разнообразный опыт восприятия органами чувств, а также много движения и общение с другими детьми.

- Разрешите своему ребенку играть с неопасными предметами повседневного быта, например, с такими, как сковородки, поварешки, бумага или коробки, и экспериментировать с вещами из мира природы. Благодаря этому он многому научится.
- Маленькие дети также очень сильно стремятся к движению. Лучше всего, если Ваш ребенок сможет играть и двигаться на улице каждый день не менее одного часа. Это будет способствовать его физическому и умственному развитию.
- Давайте своему ребенку с самого малого возраста возможность регулярного общения с другими детьми.



## Ориентиры

Маленьким детям нужны ясность и примеры, на которые они могут ориентироваться.

- Четкий распорядок дня и повторяющиеся «ритуалы» повседневной жизни задают ребенку надежные рамки. По возможности, позаботьтесь о том, чтобы семья примерно в одно и то же время садилась за стол завтракать, обедать и ужинать, и обеспечьте регулярный распорядок сна.
- Начиная со второго года жизни, Ваш ребенок нуждается в ясных и четких ориентирах: он должен знать, что ему можно, а чего нельзя. Если Вы объясните своему ребенку правила, то он сможет их лучше соблюдать. Но: будьте терпеливы! Вашему ребенку понадобится много времени, чтобы усвоить эти правила и научиться их придерживаться.
- Вы – первый и самый важный пример для своих детей. Но при этом Вы не должны быть идеальными.



## Разговорная мотивация

Маленьким детям нужны люди, которые разговаривают с ними, начиная с самого момента их рождения.

- Пойте своему ребенку вслух песенки и описывайте ему, что Вы сейчас делаете. Рассказывайте ему истории и просматривайте вместе с ним книжки с картинками.
- Правило для всех родителей: лучше всего, если Вы будете говорить с Вашим ребенком на своем родном языке. Язык родителей – это необходимая основа, благодаря которой ребенок затем выучит и другие языки.
- Если родители говорят на двух разных языках, каждому из них следует общаться с ребенком на своем родном языке.



## Осторожное обращение с мультимедиа

Маленьким детям периодически необходимо безраздельное внимание их родителей.

- Когда Вы проводите время со своим ребенком, делайте перерыв в пользовании мультимедийными средствами. Выключите телевизор и отложите подальше свой мобильный телефон, ноутбук и т.п.
- Ребенку в возрасте до трех лет не следует пользоваться мультимедийной техникой с экранами. Это может создать для ребенка определенную перегрузку и привести его в беспокойное состояние.
- Без мультимедийной техники с экранами Ваш малыш ничего не теряет: напротив, для своего обучения и развития ему необходим непосредственный контакт с людьми, а также много движения и время для игр.



## **Много терпения**

По отношению к маленьким детям следует проявлять много терпения, и родители должны уметь обеспечивать для себя необходимую психологическую разгрузку.

- Иногда во время ухода и присмотра за ребенком родители доходят до предела своих возможностей, и у них возникает желание отшлепать или хорошенько встряхнуть малыша. Но: это опасно. Никогда не трясите и не бейте своего ребенка!
- Если Ваш ребенок довел Вас до отчаянья, сделайте перерыв! Позаботьтесь о том, чтобы Ваш малыш остался в надежных руках, и постарайтесь успокоиться.
- Если Вы периодически доходите до предела своих сил, очень важно, чтобы Вы могли найти для себя возможности продолжительной психологической разгрузки.

**Быстрая помощь и консультирование:  
экстренная служба для родителей (24 часа в  
сутки) 0848 35 45 55.**



## **Уход и присмотр за ребенком со стороны хорошо знакомых людей**

Маленьким детям необходимы новые импульсы и хорошо знакомые люди, в том числе, и за пределами семьи.

- Присмотр за Вашим малышом со стороны родственников, «дневных родителей» или в детском саду обогащает жизнь Вашего ребенка. Обращайте внимание на надежность и постоянство такого дополнительного присмотра.
- Чтобы познакомиться с новыми людьми, которые присматривают за Вашим малышом, и начать доверять этим людям, Вашему ребенку нужно время. Поэтому медленное и постепенное привыкание играет очень важную роль.
- Регулярно обменивайтесь информацией и опытом с людьми, которые присматривают за Вашим ребенком.



## Сила через отношения

С момента рождения ребенку необходимы тесные и хорошие отношения со своими родителями и другими близкими людьми. Чем больше любви и понимания по отношению к себе он чувствует, тем лучше проходят его развитие, обучение и путь к самостоятельности.

«Сила через отношения» показывает, что необходимо детям в первые годы их жизни, и как родители могут выстроить со своим ребенком отношения, которые сделают его сильным, для того чтобы с этой силой он мог продолжить свой жизненный путь.

А еще «сила через отношения» означает, что родители не должны упускать из виду и свои собственные потребности и отношения. Если родители регулярно уделяют себе время, – одни, в паре и с друзьями – это также придает им сил в повседневной жизни со своим ребенком.

## Полезные ссылки

[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)  
[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)  
[www.kibesuisse.ch](http://www.kibesuisse.ch)  
[www.plusplus.ch](http://www.plusplus.ch)  
[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)  
[www.binational.ch](http://www.binational.ch)  
[www.schreibbabyhilfe.ch](http://www.schreibbabyhilfe.ch)  
[www.muetherhilfe.ch](http://www.muetherhilfe.ch)  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)  
[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)  
[www.telme.ch](http://www.telme.ch)  
[www.afm-geneve.ch](http://www.afm-geneve.ch)  
[www.afmr.ch](http://www.afmr.ch)  
[www.jumeauxetplus.ch](http://www.jumeauxetplus.ch)  
[www.monbebepleure.ch](http://www.monbebepleure.ch)  
[www.formation-des-parents.ch](http://www.formation-des-parents.ch)  
[www.a4k.de/elternfilme.html](http://www.a4k.de/elternfilme.html)  
[www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)

Список рекомендуемой литературы Вы найдете на сайте [www.elternbildung.ch/mediathek.html](http://www.elternbildung.ch/mediathek.html)

## Выходные данные

© Elternbildung CH, Цюрих, 2014 г.

Идея и общая концепция: Майя Муллер

Концепция и текст: Катарина Верли

Иллюстрации: Йорг Заупе

Члены экспертной группы: Ирма Бахманн, докт. Юлия Беркич, Марлис Биери, Сабина Бруннер, Вивиана Фентер, Марианна Кунц, Габриэла Лойтхард, Элизабет Шнайдер, докт. Дитер Шюрх, Сюзанна Стефанони, Урс Циглер

Перевод: Interserv AG

Графика: Петер Лихтенштайгер

Печать: Koprint AG, Швейцария, 6055, Альпнах Дорф

Книжку-гармошку и брошюру с подробной информацией «Сила через отношения» можно получить на следующих языках:

албанский, английский, арабский, испанский, португальский, итальянский, немецкий, русский, сербохорватский/боснийский, сомалийский, тайский, тамильский, тигринья, турецкий, фарси, французский

Информация и возможности заказа:

[www.elternbildung.ch/stark\\_durch\\_beziehung1.html](http://www.elternbildung.ch/stark_durch_beziehung1.html)

«Сила через отношения» – партнерский проект ассоциации «Elternbildung CH» и «Фонда Якобса».



elternbildung ch  
formation des parents ch  
formazione dei genitori ch

JACOBS  
FOUNDATION  
Our Promise to Youth