

Развитие ребенка во время коронавируса: Работаем с тем, что есть

Первые годы жизни каждого ребенка являются самыми важными для его развития. Тот опыт, через который проходят ваши дети и те вещи, с которыми они сталкиваются в эти годы, формируют их такими взрослыми, какими они станут, когда вырастут. И хотя может показаться, что карантин и изоляция во времена короны, ограничивают наши возможности по развитию наших детей, тем не менее мы все-таки можем извлечь преимущества из домашней обстановки и сделать для них очень многое.



Десять Маленьких Пальчиков: Улучшаем Навыки Работы Руками

Одна из наших самых важных способностей – это способность использовать наши руки для разных занятий в повседневной жизни. Эта способность сопровождает ребенка с первых месяцев его жизни и во все время его развития в детские годы, и она развивается со временем.

Наши дети исследуют свои ручки в первые месяцы своей жизни – они смотрят на них и наблюдают за ними, а затем начинают стараться дотянуться ими до различных предметов, расположенных перед ними. Для того, чтобы помочь развить их мелкую моторику, поднесите разные предметы поближе к ним и дайте им возможность подержать их. Вам нужно начать с довольно больших предметов, чтобы их было легче удерживать в руках. Не удивительно, что обычно они предпочитают яркие цветные предметы или те, которые издадут звуки.

Когда дети приближаются к возрасту около одного года, мы можем усложнить задачу малышам и дать им попробовать поймать более мелкие предметы (но не слишком мелкие! Мы не хотим, чтобы они их проглотили или засунули в нос...). Это время также подходит для того, чтобы дать нашим детям попробовать есть самостоятельно (они не просто уже могут делать это, но это даже предпочтительно – чтобы они ели самостоятельно своими руками) и позволить им держать еду разных размеров и текстур.

Вам следует дать возможность своим детям попробовать разные занятия и исследовать разные текстуры, более твердые и, наоборот, мягкие – пусть они рисуют маркерами, пастелью, приклеивают наклейки, используют пластилин, кинетический песок и пр. Разные текстуры активируют разные мышцы рук и кистей и учат ребенка разным действиям. Да, иногда это подразумевает дать им возможность испачкаться – едой или красками. Это очень важная стадия развития, даже если это создает небольшой беспорядок дома....

Более старшими детьми следует предложить паззлы, рисование разными типами красок, нанизывание бусин; все что у вас есть дома, может быть использовано для развития этих способностей. Вам не обязательно покупать дорогие игрушки. Складывание риса или гороха в коробочку может быть приятным занятием. Мы можем испытать наших детей и дать им попробовать вещи, которые могут оказаться сложными для них. Досада – это часть взросления. Если мы будем рядом, чтобы помочь, разочарование сменится интересным, веселым и познавательным опытом.

Если мы постоянно будем помогать им развивать навык, они будут все больше использовать его в повседневной жизни - такие навыки как самостоятельная еда – с помощью из рук, а позже – с помощью приборов, умение самостоятельно одеваться, купаться, а через несколько лет – рисовать и писать.

Дети наилучшим образом обучаются через повседневные занятия. Если мы позволяем им пробовать и делать разные вещи самостоятельно и с нами, родителями – такие как готовить вместе еду, вешать в доме вещи, строить вместе, мы увидим, что такая деятельность чудотворно влияет на их развитие, способности и уверенность в себе.

Движение и ходьба

Одна из наиважнейших способностей, которая развивается в первые годы жизни ребенка – это способность использовать свои мышцы и передвигаться из одного места в другое.

Все дети развиваются в одинаковой последовательности, но каждый развивается в своем темпе, и это нормально, обычно беспокоиться здесь не о чем.

Чтобы помочь нашим малышам развиваться и расти, нужно предложить им правильные стимулы и предоставить им разнообразные возможности для движения в пространстве. Все это – в игровой форме, потому что это наиболее веселый и результативный способ для нас и малыша развивать мышцы, практиковаться и пытаться двигаться вперед.

Важно, чтобы уже в течение первых дней жизни ребенка мы стимулировали использование им различных позиций – клали на животик или на спинку, поднимали на свое плечо, или клали себе на живот, животом к животу. Нужно также класть ребенка на поверхности с разной структурой – на ковер, на тонкий матрас, на одеяло. Каждая из таких позиций – это возможность для ребенка познать мир с разных точек зрения и способ использовать свои руки и ноги разными способами.

Такие действия будут способствовать развитию их подвижности и мобильности в будущем.

Также как и нам, малышам нужна мотивация и вознаграждения. Поэтому когда вы кладете малыша на животик (на ковер или на наше тело), положите что-то интересное напротив него, чтобы он был заинтересован поднять голову и увидеть это. Самая интересная вещь для них – это мы, родители! Так что подарите им улыбающееся лицо, подбадривающий голос, песню или движение.

Когда малыши начинают пытаться переворачиваться или ползти, положите интересные игрушки у них слева, справа и напротив. Для того, чтобы получить то, что они хотят, или услышать музыку в игрушке, или наш возглас радости, они будут прикладывать еще больше усилий, чтобы достичь желаемого.

Вы можете использовать все что есть в доме для того, чтобы привлечь их внимание – звуки посуды, кастрюлей и котелков, звук закрытого контейнера, в котором насыпан рис или макароны, открытые разноцветные книги рядом с ребенком – все это отличные способы, чтобы мотивировать движение и развивать мышцы. И самое важное – вместе! Разговаривая, напевая и улыбаясь.

Когда дети становятся постарше и уже могут ходить, мы можем играть вместе, улучшая навыки их движений: построить полосу препятствий из подушек, или туннель для ползания из картонных коробок и стульев, мы можем ходить вверх и вниз по ступеням, взбираться на высокие стулья, прыгать как лягушки, ходить как слоны, и использовать любые иные идеи, которые придут вам в голову.

Не забывайте подбадривать ребенка добрыми словами, улыбкой, воодушевленным голосом и поцелуем, когда ребенок достигнет цели. Для них нет лучшей мотивации, чем ваше поощрение!

איך אזכור!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי סקציה