

## КАКИЕ ПОТРЕБНОСТИ МОГУТ БЫТЬ У МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ И КАК ОНИ МОГУТ БЫТЬ УСПЕШНО УДОВЛЕТВОРЕНЫ?

### ВСПОМНИТЕ / ЗАДУМАЙТЕСЬ

- *Что лежит в основе потребностей ребенка?*
- *Как развитие ребенка зависит от удовлетворения потребностей?*
- *Как чувствуют себя дети, чьи потребности не удовлетворены?*
- *Как родители способствуют гармоничному развитию ребенка?*

### ИНФОРМИРУЙТЕСЬ

Каждый ребенок имеет право при рождении удовлетворять свои основные потребности, например, связанные с едой, теплом, одеждой, крышей над головой. Исследования выявили другие типы потребностей ребенка, которые должны быть удовлетворены: *физические, эмоциональные, социальные потребности и потребности, обеспечивающие интеллектуальное развитие*. На гармоничный рост и развитие ребенка влияют несколько факторов: *правильное питание; адекватное медицинское обслуживание; благоприятная социальная среда и возможность играть и учиться*. Задача родителей - обеспечить ребенку эмоциональную, безопасную и стимулирующую среду и позволить ему исследовать окружающий мир и чувствовать удовлетворение от своего обучения.

### ОСНОВНЫЕ ИДЕИ/СООБЩЕНИЯ/ОБРАЩЕНИЯ

1. Ребенок похож на пустой сосуд, который должен наполняться на протяжении всего развития. И чтобы расти и развиваться гармонично, детям нужны любовь и безопасность, новый опыт, признание и ответственность.

- *Любовь и безопасность* развиваются в сочетании с чувствами стабильности, преемственности, расположения и любви к родителям, которые также ценят полезные отношения друг с другом.
- *Новый опыт* стимулирует способность решать жизненные проблемы.
- *Признание* выражается в том, что родители побуждают своих детей иметь разумное терпение при решении сложных задач.
- *Ответственность* предполагает, что дети позаботятся о своих личных вещах, получат свободу передвижения согласно их развитию, право выбирать друзей, увлечения, будущую профессию, потенциальные отношения с партнером.

2. Помните, что невозможно быть идеальным родителем, но дети учатся быстро только тогда, когда чувствуют себя любимыми и в безопасности; когда они начинают обучение самостоятельно и чувствуют себя компетентными; когда они делают это с помощью повседневного опыта и учатся лучше всего через игру. И каждая семья должна выбрать стиль обучения, который больше всего им подходит.

## **ДЕЙСТВУЙТЕ/ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В КОНКРЕТНОМ СЛУЧАЕ?**

- **Для удовлетворения потребностей ребенка в области здравоохранения, гигиены и питания:**
  - Адаптируйте режим детского сада к домашним условиям, насколько это возможно, соблюдая 3 основных приема пищи и 2 перекуса (желательно в обычное время); программа упражнений, которая послужит освежающей гимнастикой (утренняя зарядка) в сочетании с различными формами закаливания организма.
  - Формируйте очень важную и ценную привычку и ритуал для всех членов семьи в отношении соблюдения постоянного режима дня, норм личной гигиены, консультирование врача (при необходимости).
  - Систематически убирайте в доме, во дворе (проветривайте комнаты, вытирайте пыль, мойте полы, пылесосьте и вытряхивайте ковры, мойте пол и поливайте цветы, меняйте покрывала и т. д.).
  - Убедитесь, что у каждого члена вашей семьи есть свои предметы личной гигиены (зубная щетка, расческа, нижнее белье, полотенце и т. д.).
  - Создайте приятную атмосферу, хорошее настроение во время еды, с поощрением социального общения (беседы на темы, представляющие интерес для всей семьи, как понимают дети).
  - Дайте время на еду и избегайте стресса во время еды (например, заставляйте ребенка есть столько, сколько вы хотите и в более быстром темпе).
  - Убедитесь, что когда ребенок ест, он не занимается другими делами: чтением, письмом, просмотром телевизора, компьютера (есть риск забыть, что он ест и сколько он ест).
  - Избегайте запрещения или предложения еды, чтобы наказать, утешить или вознаградить ребенка (например, запретить или предлагать сладкую еду). Пример родителей более убедителен, чем методы запрета или угрозы.
  - Используйте самую разнообразную еду, аппетитную и полную фантазий, богатую белками, липидами, углеводами и витаминами в нужном количестве и хорошего качества. Избегайте колбас.
  - Ежедневно предлагайте ребенку разнообразные фрукты и овощи, по возможности, в сыром виде, ограничивая при этом потребление сладких газированных напитков, печенья, пирожных, мороженого, чипсов, леденцов на палочке (чулпачупс), купленных на улице и т. д.
  - Избегайте жирной, соленой, жареной, острой пищи.
  - Ограничьте доступ ребенка к месту хранения продуктов (в холодильнике, кладовке или шкафу с продуктами).
  - Следите за положением тела ребенка во время еды (ребенок должен есть во время еды, избегать одновременного выполнения нескольких действий, например: есть и говорить, есть и бегать и т. д.) - может подавиться во время еды.
- **Чтобы удовлетворить потребность в любви и безопасности:**
  - Раскройте и уважайте индивидуальность вашего ребенка. Знание индивидуальных особенностей поможет вам лучше понять интересы, увлечения, предпочтения, потребности ребенка.
  - Проявите привязанность - детям нужна безопасность и уверенность в том, что они

нужны, приняты и любимы их семьей (как можно чаще говорите ребенку: «Я люблю тебя» и сколько это значит для вас: «Ты мне очень дорог»). Часто применяйте по отношению к ребенку жесты физической привязанности (объятия, прикосновения, поцелуи). Объятие обеспечивает физическую связь, которая помогает создать пространство безопасности и эмоциональной близости.

- Уделяйте детям короткие и частые моменты внимания, даже если они об этом вас не просят. Например, если ребенок играет в своей комнате, рекомендуется приходить к нему каждые 15 минут, чтобы узнать, что он делает. Обращая внимание, вы говорите ребенку, что вы заинтересованы в том, что он делает.
- Выделите время для совместной деятельности и время, когда все будут делать то, что хотят (например, когда вы читаете книгу, ребенок рисует или играет). Таким образом, дети учатся быть внимательными к нуждам других.
- Отвечайте на вопросы детей другими вопросами - уточнением, конкретизацией, проверкой - в их значении: вы будете стимулировать их самостоятельно искать ответы и помогать им расти интеллектуально энергично и устойчиво.
- Установите для вашего ребенка время, которое вы посвящаете только ему «Время для Тебя».
- Поговорите с детьми о том, что они смотрят по телевизору. Сообщите свое мнение о том, что вы смотрели, и дайте им возможность выразить себя. Не одобряйте жестокое поведение перед ребенком, показывая им, что это не лучший способ решения проблем. Задайте вопросы типа «Что бы ты сделал в этой ситуации?», «Как ты думаешь, персонажи поступили правильно?»
- Будьте честны со своим ребенком, и он будет честен с окружающими. Независимо от того, как трудно сказать ребенку, например, что его бабушки больше нет, родитель должен взять на себя ответственность за передачу неприятных событий.
- Будьте осторожны с критикой - это враг творчества, инициативы и любопытства, интереса ребенка. Прежде чем критиковать ребенка, подумайте о том, не спровоцирует ли оценка, которую вы ему дадите, неуверенность в собственные силы и низкую самооценку.

➤ **Чтобы удовлетворить потребность в новых впечатлениях:**

- Внимательно следите за тем, что делает ребенок, поощряйте его и хвалите его за то, что ему удалось сделать. Время от времени уверяйте его, что вы там, и поддержите его, если он в этом нуждается.
- Развивайте его любопытство: новая кошка, новая игрушка, новая еда и даже птица, сидящая в саду, могут стать новым вызовом в познании окружающего мира.
- Опишите и обсудите с ребенком различные простые проблемные ситуации, помогающие ему соотнести идею опасности с просьбой о помощи от других. Слушайте его мнение по всем проблемам, с которыми он сталкивается.
- Смотрите шоу, фильмы с ребенком по возможности, объясняя разницу между вымыслом и реальной жизнью, соответственно последствия действий на экране и в реальной жизни.
- Предложите ребенку высказать свое мнение, определить несколько способов разрешения ситуации или продолжения игры.
- Обсудите с ребенком как можно больше вещей, которые составляют его окружающий мир, и вашу повседневную деятельность. Не проходите мимо

предметов, вещей, событий без объяснений.

- Дайте ребенку свободу и время. Пусть он рисует в своем собственном темпе, даже если он фокусируется на 3-х оттенках зеленого и окрашивает один лист. Пусть он поэкспериментирует с книжкой-раскраской, хотя он может и не работать в соответствии с инструкцией.
- Пусть ребенок совершит ошибку и не ругает его. Ребенок со временем скорректирует свой ритм и стиль, даже там, где он талантлив. Он не сможет дать все сразу, поэтому не просите его соответствовать определенным стандартам – здесь и сейчас. Он одолеет их во времени один.

➤ **Для удовлетворения потребности играть и учиться:**

- Создать и предоставить физическое и эмоциональное пространство, подходящее для творчества ребенка, чтобы он смог создавать, изобретать новые конструкции, а не просто воспроизводить механически рисунки, стихи, формы и т. д.
- Обеспечить предсказуемость посредством действий по планированию деятельности. Календарь мероприятий - это отличный инструмент, который помогает детям узнать, что произойдет в их жизни, в какое время родители находятся в их распоряжении.
- Дайте ребенку предметы / игрушки, пазлы, которые нужно вырезать, а затем собрать. Предложите ребенку те действия и материалы, которые он может сделать успешно. Радость успеха укрепит его уверенность в себе.
- Разрабатывайте проекты вместе. Создайте головоломку вместе. Делайте торты или постеры вместе, рисуйте, фотографируйте вместе. Делайте штампы из фруктов и овощей и наносите их на одежду, бумагу, плакаты и т. д.
- Читайте с ребенком. Задавайте ему вопросы: «*Как ты думаешь, что будет дальше?*». Оживите рассказ: имитируйте голоса персонажей, используя жесты для воспроизведения содержания.
- Делайте куклы-пальчики для кукольного театра из предметов, которые есть в вашем распоряжении: например, ложка, носовой платок, пластиковые крышки для бутылок. Нарисуйте на них волосы, рот и глаза и организуйте шоу, даже без готового сценария, с участием ребенка в качестве актера.
- Рисуем вместе. Для более глянцевого отчетливого вида «шедевров» семейного производства вы можете использовать для рисования смесь из 2 чайных ложек соли, 1 чайной ложки воды и быстросохнущие краски. Тогда вы даже можете организовать выставку в гостиной.
- Учитывайте каждый элемент, который создает ребенок. Хвалите, что красиво и хорошо сделано, и если у вас есть идеи как сделать лучше, сначала попробуйте спросить его, как он это делает.
- Предоставьте ей/ ему выбор: «*Хочешь надеть красное или синее платье?*», «*Какое мороженное тебе дать – клубничное или ванильное?*». В любом случае - уважайте ее/его выбор.

➤ **Чтобы удовлетворить потребность в ответственности:**

- Поддерживайте инициативы, исходящие от ребенка, и облегчите доступ к информации и материалам.
- Поговорите с ребенком об общих действиях, таких как «*Что ты хочешь, чтобы*

*мы сделали сегодня?» или «Какую еду мы приготовим?»*

- Попросите ребенка самостоятельно выполнить задания, которые он может сделать сам, чтобы придать ему уверенность в себе.
- Сделайте ребенка ответственным и дайте ему возможность поддерживать связь (по телефону, в социальных сетях) с друзьями, коллегами по группе, родственниками и т. д.
- Пишите письма вместе - родственникам, друзьям, даже персонажам из книг или мультфильмов. Конечно, вам не нужно их отправлять, но вы проводите время со своим ребенком, а он развивает свое воображение и креативность.
- Научите вашего ребенка, что доброта, деликатность и честность являются одними из самых важных вещей в мире.
- Не одобряйте поведение ребенка, если оно неправильное, неприемлемое, и не критикуйте его. *«Мне не нравится то, что ты сделал. Вы хороший ребенок, и такое поведение вас не устраивает».*

### **ВАЖНО!**

***Ребенок уникален, имеет равные права и нуждается во внимании, заботе в смысле продвижения своей собственной идентичности, становясь основным действующим лицом своей жизни. Научная литература показывает, что удовлетворение потребности ребенка в счастье, любви и радости является необходимым условием для здорового развития мозга***

***(Siegel, 2001).***

***Семья - это те люди, которые заботятся, инвестируют и предлагают ребенку базовое психосоциальное развитие, начиная с безопасности, доверия и любви.*** **РАЗМЫШЛЯЙТЕ**

### **РАЗМЫШЛЯЙТЕ**

- *Как вы думаете, каковы наиболее важные потребности ребенка, удовлетворение которых будет способствовать лучшему развитию ребенка?*
- *Какие из перечисленных потребностей вы удовлетворяете больше, а какие - меньше? Почему?*
- *Как вы можете заметить, удовлетворяются ли потребности вашего ребенка?*
- *Кто отвечает за удовлетворение потребностей ребенка?*
- *Считаете ли вы, что некоторые потребности могут меняться в зависимости от определенных факторов (возраст, ценности, интересы и т. д.)?*

### **РЕШАЙТЕ** для себя:

- *Как вы можете создать и обеспечить дружественную, безопасную и защитную среду для вашего ребенка дома?*
- *Что вы можете сделать, чтобы удовлетворить конкретные потребности вашего ребенка? Что могут сделать все члены семьи?*
- *Что бы вы изменили в том, как ваш ребенок получил образование для удовлетворения своих потребностей?*