

Быть родителями

Как мне успокоить своего кричащего малыша? Когда наш ребенок, наконец, будет спать всю ночь, не просыпаясь? Когда давать ему первую кашку и как это лучше сделать? Родители часто чувствуют неуверенность при уходе за ребенком, в особенности, если это их первый ребенок. И хотя природа позаботилась о том, что родители в большинстве случаев инстинктивно поступают правильно, в повседневной жизни в процессе ухода за детьми у них то и дело возникают вопросы.

КОРОТКО. ЯСНО.

Материалы для родителей детей в возрасте до 1 года и от 1 года до 3 лет

➤ **Информация и практические советы** по решению проблем, с которыми особенно часто сталкивается семья в повседневной жизни в процессе ухода за ребенком.

➤ **Эти материалы** могут также использовать семейные акушерки, педиатры и специалисты, например, в семейных консультациях и в семейных центрах, для работы с родителями.



Дополнительная информация на
➤ www.kindergesundheit-info.de



Выходные данные

Издатель: Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA), г. Кёльн

Руководство проектом/BZgA: сектор 1-11, Урсула Мюнстерманн (Ursula Münstermann)

Редактор: Dickob&Thienel

Тираж: 9.20.11.19

Печать: Kern, Vexbach

Все права сохранены

Версия: июль 2019 г.

Номер издания для заказов: 11041700

Этот буклет можно заказать бесплатно по электронной почте order@bzga.de, по почте BZgA, 50819 Köln или через Интернет-сайт. Коммерческое распространение буклета получателем или третьими лицами не разрешается.

Фотоснимки предоставлены: www.fotolia.com © Renata Osinska



При сотрудничестве с Национальным центром ранней помощи



КОРОТКО. ЯСНО.

Материалы для родителей детей в возрасте до 1 года и от 1 года до 3 лет

КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ





КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Дополнительная информация на
› www.kindergesundheit-info.de



КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ



СОН

Предотвращение внезапной смерти ребенка

Врачи говорят о внезапной смерти ребенка грудного или раннего возраста, когда здоровый младенец совершенно внезапно умирает, а точную причину его смерти установить нельзя.

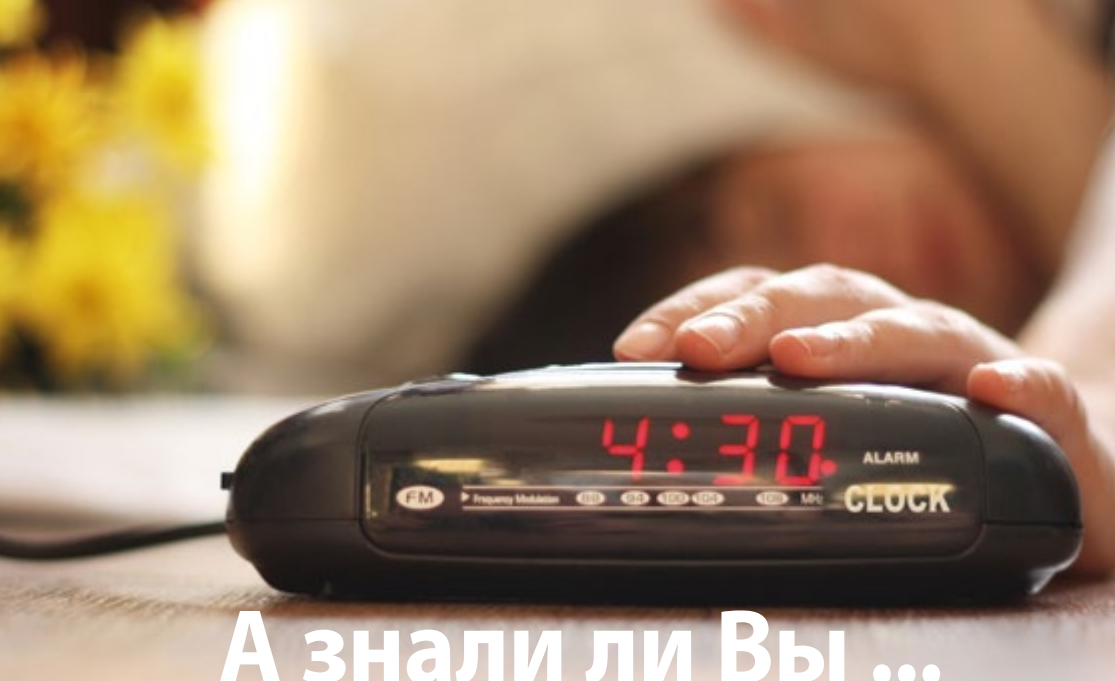
В данном проспекте приводятся рекомендации относительно того, как обеспечить спокойный и безопасный сон Вашего ребенка. Эти советы – путь к правильной защите Вашего малыша.

Выходные данные

Издатель: Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA), г. Кёльн
Руководство проектом/BZgA: сектор 1-11, Урсула Мюнстерманн (Ursula Münstermann)
Редактор: Dickob&Thienel
Тираж: 9.20.11.19
Печать: Kern, Vexbach
Все права сохранены
Версия: июль 2019 г.
Номер издания для заказов: 11041701

Этот буклет можно заказать бесплатно по электронной почте order@bzga.de, по почте BZgA, 50819 Köln или через Интернет-сайт. Коммерческое распространение буклета получателем или третьими лицами не разрешается.

Фотоснимки предоставлены: www.fotolia.com - титульная страница © Ярен Виклюнд (Jaren Wicklund), стр. 2 © Алексей Черновалов, стр. 3 © Фредрико Игеа (Fredrico Igea), стр. 5 © Digital Vision



А знали ли Вы ...



... что младенцы сначала должны привыкнуть к смене дня и ночи? Примерно через 4-6 недель сон станет более регулярным.

... что даже среди грудных детей есть те, которые спят много, и те, которые спят мало? Потребность во сне передается по наследству. На протяжении первых 3 месяцев некоторые малыши обходятся лишь 10-12 часами сна в сутки, другим необходимо спать ежедневно по 18-20 часов.

... что в течение первых 6 месяцев просыпаться минимум один раз за ночь для детей является нормальным? В течение первых 6 месяцев младенцам нужно один или несколько раз поесть ночью.

... что младенцы могут спать максимум 6-8 часов подряд? Просыпаться ночью или очень рано утром тяжело для родителей, однако для детей это вполне нормально.

... что Вы как родители можете помочь ребенку научиться спать?



Дополнительную информацию о детском сне и о предотвращении внезапной смерти ребенка Вы найдете на сайте

› www.kindergesundheit-info.de

На Ваши вопросы охотно ответит врач-педиатр.

Как научить ребенка засыпать?

5 самых важных советов

1 По возможности с самого начала придерживайтесь определенного времени кормления, сна, игр и прогулок.

2 Младенцы любят привычки: укладывайте ребенка спать по возможности в одно и то же время, в одном и том же месте и проделывая один и тот же ритуал отхода ко сну.

3 Если ребенок переутомлен, ему сложнее заснуть: при появлении признаков усталости уложите Вашего малыша спать, например, если он зевает или отворачивается.



› Рекомендации:

Так Ваш малыш будет спать спокойно и безопасно

› Всегда на спине и без подушек, мехов, «гнезд», мягких игрушек и шапочки – ничего не должно закрывать лицо.

› По возможности в своей кроватке в комнате родителей. В кровати родителей малыш не должен спать, в частности, в том случае, если один из родителей курит.

› В спальне без дыма – лучше, чтобы во всей квартире не было сигаретного дыма.

› Лучше всего в спальном мешке, а не под одеялом.

› В неотапливаемом помещении – идеальная температура 18 °C.



КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Дополнительная информация на
» www.kindergesundheit-info.de



Грудные дети от 0 до 1 года



КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Дополнительное питье: необходимо только в исключительных случаях

До того, как кормить ребенка три раза в день кашкой, грудным детям в качестве жидкости достаточно молока.

» Только в очень жаркие дни и при поносе или повышенной температуре Вы можете дать Вашему ребенку дополнительное питье: водопроводную воду или слабый неподслащенный фруктовый или травяной чай.

» Откройте кран и подождите, пока вода не станет холодной.

» Начиная с третьего прикорма кашкой (фруктово-злаковое пюре) ребенку нужно регулярно давать дополнительное питье, по возможности из стакана или чашки.

Выходные данные

Издатель: Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA), г. Кёльн

Руководство проектом/BZgA: сектор 1-11, Урсула Мюнстерманн (Ursula Münstermann)

Редактор: Dickob&Thienel

Тираж: 9.20.11.19

Печать: Kern, Vexbach

Все права сохранены

Версия: июль 2019 г.

Номер издания для заказов: 11041702

Этот буклет можно заказать бесплатно по электронной почте order@bzga.de, по почте BZgA, 50819 Köln или через Интернет-сайт. Коммерческое распространение буклета получателем или третьими лицами не разрешается.

Фотоснимки предоставлены: eyewire images титульная страница www.fotolia.com, стр. 2 © Кати Молин (Kati Molin), стр. 3 © Владимир Мельник, стр. 5 © Гюнтер Менцль (Günter Menzl).

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

При сотрудничестве с Национальным
центром ранней помощи

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Кормление грудью. Просто. Хорошо.*

* В первые 4-6 месяцев большинству детей достаточно материнского молока.

Russisch **Stillen**



Дополнительную информацию о грудном вскармливании, бутылочном кормлении или о поении Вы найдете на

› www.kindergesundheit-info.de

На Ваши вопросы охотно ответит акушерка, сертифицированный консультант по грудному вскармливанию и лактации (IBCLC) или врач-педиатр.



Кормление из бутылочки

Дети хорошо растут и на искусственном молоке из бутылочки

› Кормление из бутылочки также осуществляется по мере необходимости. Сначала кормить нужно каждые 2-3 часа, в том числе один или несколько раз ночью.

› Преимущество бутылочного кормления: кормить ребенка могут мама, папа и старшие братья и сестры.

› **Важно:** всегда соблюдать правильное соотношение сухого молока и воды, как указано на упаковке. В противном случае существует опасность того, что Ваш ребенок будет получать слишком мало жидкости.

При кормлении из бутылочки ребенок хочет, чтобы его держали на руках и смотрели на него.

Дети хотят, чтобы их кормили грудью

- › Материнское молоко – естественное питание для новорожденных.
- › Грудное молоко укрепляет тело и дух малыша.
- › Грудное молоко чистое, бесплатное и всегда есть в наличии.
- › Голод и потребность детей в сосании – это разные вещи.
- › Ребенок сам решит, когда, как часто и как долго его нужно кормить грудью. В первые недели жизни большинство детей просят грудь примерно 8-12 раз в сутки или чаще.
- › Большинство новорожденных нуждается в ночном одно- или многократном кормлении грудью также и по прошествии первых недель жизни.

Кормлению грудью также нужно учиться

- › **Терпение и доверие:** в этом случае Вы и Ваш ребенок станете хорошей командой.
- › **Правильная поза для кормления:** Вы удобно сидите, а Ваш ребенок лежит у Вас на руках, как в колыбельке, лицом к Вам.
- › **Продолжительность кормления:** кормление в течение 10–45 минут является нормальным.
- › **Спрос регулирует предложение:** чем чаще Вы кормите Вашего малыша грудью, тем больше молока вырабатывается.

› **Что хорошо для образования молока:**

Молоко лучше идет, если Вы расслаблены. Кроме того питайтесь сбалансированно и регулярно пейте жидкости. Лучше всего, если Вы во время каждого кормления будете держать поблизости стакан воды или фруктового чая.

.....
Совет: регулярный распорядок дня помогает ребенку найти свой ритм.

.....
Никотин, алкоголь, лекарственные препараты – не для детей! Все, что Вы употребляете, ребенок получает с грудным молоком. Поэтому: по возможности не курите и избегайте употребления алкоголя. Лекарственные препараты принимать только после консультации с врачом.



› www.elternsein.info

› www.trostreich.de

Интерактивная сеть по вопросам детского крика

› www.bke.de

Список консультаций по вопросам воспитания и семьи

› 0800.111 0 550

Номер для помощи в сложных ситуациях – телефон для родителей

(Бесплатные звонки со стационарных или мобильных телефонов по Германии)

С понедельника по пятницу с 9:00 до 11:00

Вторник и четверг с 17:00 до 19:00

Обратитесь за помощью своевременно...

... если Вы чувствуете, что больше не выдерживаете крики!

... если Вы беспокоитесь, что Ваш ребенок много кричит.

Благодаря помощи и поддержке профессионалов родители и дети быстро справляются с проблемой сильных криков.



Здесь Вы найдете помощь и добрый совет

- › У Вашей акушерки и педиатра.
- › В так называемых «амбулаториях по проблемам детского крика» и консультациях для родителей с маленькими детьми. Подобные учреждения есть во многих городах.

КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
для
РОДИТЕЛЕЙ

Дополнительная информация на

› www.kindergesundheit-info.de



Выходные данные

Издатель: Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA), г. Кёльн

Руководство проектом/BZgA: сектор 1-11, Урсула Мюнстерманн (Ursula Münstermann)

Редактор: Dickob&Thienel

Оформление: www.bg-medienwerkstatt.de

Печать: Kern, Vexbach

Тираж: 9.XX.11.19

Версия: июль 2019 г.

Все права сохранены

Номер издания для заказов: 11041703

Этот буклет можно заказать бесплатно по электронной почте order@bzga.de, по почте BZgA, 50819 Köln или через Интернет-сайт. Коммерческое распространение буклета получателем или третьими лицами не разрешается.

Фотоснимки предоставлены: bananastock, титульная страница www.fotolia.com, стр. 2 © Адам Пшезак (Adam Przezak), стр. 4 © Джо Гоу (Joe Gough), стр. 5 © Иеремиас Мюнх (Jeremias Münch)



При сотрудничестве с Национальным центром ранней помощи



Дети от 0 до 1 года



КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
для
РОДИТЕЛЕЙ

Крик*

* Младенцы кричат по многим причинам, но часто также и без очевидной причины.

Russisch **Schreien**



Дополнительную информацию о детском крике, а также советы и помощь Вы найдете на

➤ www.kindergesundheit-info.de

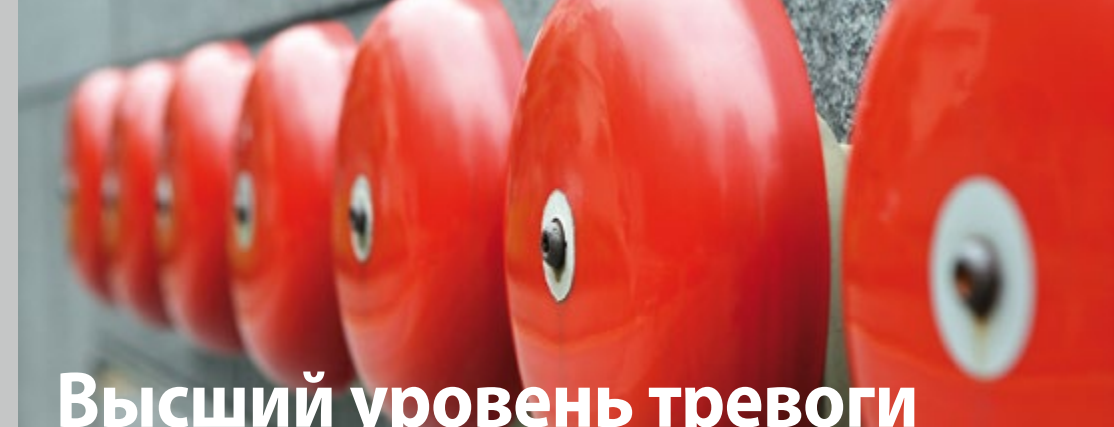
На Ваши вопросы охотно ответит врач-педиатр.

Видеоролик: „Если малыш плачет: об утешении и успокоении“

➤ www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-troesten-beruhigen

Видеоролик: „Только не трясите! Если малыш не перестает кричать“

➤ www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-niemals-schuetteln



Высший уровень тревоги

Младенцы кричат потому, что ...

...они голодны или устали, у них мокрые пеленки, они раздражены, им скучно или им хочется внимания.

➤ **Все младенцы кричат:** в течение первых месяцев жизни это вполне нормально.

➤ **Дети кричат по-разному:** то, как часто, долго и громко они кричат, зависит от каждого конкретного ребенка

➤ **Сначала криков становится больше:** до 6 недели крик чаще всего усиливается и может длиться до 2½ часов в день. Потом фазы крика, как правило, сокращаются.

Младенцы кричат по многим причинам, но часто также и без очевидной причины. Но когда они кричат, они хотят сказать: «Я плохо себя чувствую, и мне необходимо ваше внимание». И никогда: «Я хочу разозлить вас».

Что Вы можете сделать?

5 полезных советов

1 Попробуйте сохранять спокойствие.

2 Попробуйте найти причину (голод, жажда, мокрые пеленки, переутомление ...).

3 Попробуйте успокоить Вашего ребенка: установив зрительный контакт, поговорив с ним успокаивающим тоном, мягко качая его, напевая ему.

4 Когда Ваш ребенок устал кричать: перейдите с ним в другую комнату или выйдите на несколько минут на свежий воздух. Это поможет Вашему ребенку расслабиться и успокоиться.

5 Осторожно: не предпринимайте поспешных попыток успокоить ребенка. Они делают детей еще более беспокойными.

Долгий крик - сильный стресс для некоторых родителей

➤ Родители чувствуют себя беспомощными;

➤ они беспокоятся, что у их малыша что-то болит;

➤ они думают, что делают что-то неправильно, и

➤ быстро попадают в заколдованный круг беспомощности и отчаянья.

Если крик обессиливает Вас

➤ Если Вы вдвоем: присматривайте по очереди за Вашим кричащим малышом.

➤ Если Вы одни и замечаете, что больше не выдерживаете крик: положите ребенка в его кроватку, прежде чем у вас лопнет терпение.

➤ Попробуйте успокоиться: выйдите из комнаты на некоторое время, сделайте глубокий вдох и выдох.

➤ Присматривайте за ребенком каждые пару минут.

➤ Позвоните родным, друзьям или соседям, которые смогут помочь Вам.

Никогда не трясите Вашего ребенка! Даже легкое встряхивание может нанести непоправимый ущерб здоровью или привести к смерти ребенка.

Никогда не давайте Вашему ребенку успокоительные препараты!





КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Дополнительная информация на
» www.kindergesundheit-info.de



Выходные данные

Издатель: Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA), г. Кёльн

Руководство проектом/BZgA: сектор 1-11, Урсула Мюнстерманн (Ursula Münstermann)

Редактор: Dickob&Thienel

Тираж: 9.20.11.19

Печать: Kern, Vexbach

Все права сохранены

Версия: июль 2019 г.

Номер издания для заказов: 11041704

Этот буклет можно заказать бесплатно по электронной почте order@bzga.de, по почте BZgA, 50819 Köln или через Интернет-сайт. Коммерческое распространение буклета получателем или третьими лицами не разрешается.

Фотоснимки предоставлены: imagesource титульная страница: www.fotolia.com, стр. 2 © Светлана Федосеева, стр. 3 © Виктория, стр. 5 © Франк Бостон (Franck Boston)



При сотрудничестве с Национальным центром ранней помощи



КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Первая кашка*

*А знали ли Вы, что Ваш малыш покажет Вам, когда он будет готов к тому, чтобы начать питаться твердой пищей?



А знали ли Вы ...



... что Ваш малыш показывает Вам, когда он готов к тому, чтобы начать питаться твердой пищей? Например, он интересуется тем, что едят другие. Он двигает губами, наблюдая за этим, и открывает ротик, если Вы касаетесь ложкой его щеки.

... что дети сначала выплевывают кашу в основном потому, что они не привыкли есть с ложки и должны этому научиться? Ваш малыш также должен сначала привыкнуть к новому питанию. Ему понадобится время, он захочет исследовать пищу губами, попробовать ее на язык и, возможно, даже взять пальцами.

... что Вы можете продолжать кормить Вашего ребенка грудью даже после того, как начнете кормить его кашей? Молоко необходимо постепенно заменять кашкой. И даже после этого Вы можете продолжать кормить ребенка грудью, пока Вы оба этого хотите.



Дополнительную информацию о кормлении кашами и рецепты Вы найдете на

› www.kindergesundheit-info.de

На Ваши вопросы охотно ответит врач-педиатр.

... что детям иногда нужно много раз попробовать еду, прежде чем они распробуют новый вкус и полюбят его? Если Вашему ребенку не нравится новый вкус, попробуйте покормить его этим снова на следующий день и через день. Но никогда не заставляйте Вашего ребенка есть.

... что Ваш ребенок лучше знает, когда он сыт, и что он демонстрирует это? Если Ваш ребенок закрывает рот и отворачивается, это наиболее показательный признак того, что пора прекращать кормление: скажите «хватит», вытрите ему рот, поиграйте с ним или уложите его спать.

... что Вы, сохраняя терпение и спокойствие, сможете быстро стать хорошей командой и при кормлении?



Готовность к твердой пище

В начале пятого месяца, самое позднее к концу шестого месяца, младенец развит уже настолько, что может учиться есть кашку с ложки.

Сначала давайте ребенку 1-2 ложки овощного пюре, а затем кормите его, как обычно, молоком. Постепенно увеличивайте количество кашки. Шаг за шагом молочное питание заменяется твердой пищей.

Как проще научить ребенка есть кашку

5 самых важных советов

- 1** Кормление должно приносить удовольствие обоим, даже если Вы испачкаетесь. Поэтому оденьтесь сами и оденьте ребенка так, чтобы одежду не жалко было испачкать. Стол и пол можно, например, накрыть старыми газетами.
- 2** Усадите ребенка на колени так, чтобы он ровно держал головку и Вы оба могли смотреть друг на друга.
- 3** Не спешите с кормлением ложечкой и спокойно уговаривайте ребенка.
- 4** Держите ложку перед ртом Вашего ребенка и подождите, пока он его не откроет. Если он не открывает рта, дайте ему немножко кашки на губки. Так он сможет «войти во вкус».
- 5** Начинайте давать новые продукты, такие как овощное пюре, картофель и мясо, сначала всегда по отдельности и с интервалом в несколько дней. Так Вы сможете видеть, переносит ли Ваш ребенок новый продукт.

КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Дополнительная информация на
» www.kindergesundheit-info.de



Выходные данные

Издатель: Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA), г. Кёльн

Руководство проектом/BZgA: сектор 1-11, Урсула Мюнстерманн (Ursula Münstermann)

Редактор: Dickob&Thienel

Тираж: 9.20.11.19

Печать: Kern, Vexbach

Все права сохранены

Версия: июль 2019 г.

Номер издания для заказов: 11041705

Этот буклет можно заказать бесплатно по электронной почте order@bzga.de, по почте BZgA, 50819 Köln или через Интернет-сайт. Коммерческое распространение буклета получателем или третьими лицами не разрешается.

Фотоснимки предоставлены: www.fotolia.com Титульный лист © st-fotograf, с. 2 © NiDerLander, с. 4 © lagom, Yvonne Bogdanski, Ramona Heim

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

При сотрудничестве с Национальным
центром ранней помощи

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Грудные дети и дети раннего возраста от **0 до 3 года**

КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Развитие ребенка*

*Знаете ли Вы, что любознательность и стремление познавать окружающий мир являются «двигателем» развития ребенка?

Russisch **Entwicklung**

Знаете ли Вы...

... что любознательность и стремление познавать окружающий мир являются «двигателем» развития ребенка? Любознательностью ребенок наделен от природы. Он пытается осмыслить все, что происходит вокруг него, и понять, каким образом все это связано с ним самим.

... что любознательность ребенка имеет неслучайный характер? Любознательность и интерес к определенным предметам или явлениям взаимосвязаны с теми навыками, которые формируются у малыша на данном этапе. Например, если малыш только что научился уверенно ходить без поддержки, он непременно попытается выяснить, где ему лучше побегать и порезвиться: на травке, в лесу, на песочке, на мостовой или на тротуаре.

... что ребенок изучает все в процессе игры? В процессе игры ребенок исследует, как все устроено, определяет различные и схожие качества исследуемых им объектов. Он знакомится с обыденными предметами и путем проб и ошибок открывает для себя принцип их действия и взаимосвязь между предметами и явлениями.

Дополнительная информация о развитии ребенка на

» www.kindergesundheit-info.de

На Ваши вопросы охотно ответит врач-педиатр.

... что ребенку не требуются каждый раз новые игрушки и новые развлечения? Намного важнее подбирать игрушки, соответствующие возрасту и интересам малыша. Простые игрушки из дерева или пластмассы могут принести намного больше пользы, чем современные электронные игрушки, которые одним нажатием кнопки приводятся в движение или издают мелодии и звуки.

... что родители всегда являются примером для своего ребенка – как в положительных, так и в отрицательных проявлениях? Ребенок подражает прежде всего папе и маме, перенимая у них многие навыки, а также модель поведения в определенных ситуациях.

... что Вы можете в некоторой мере облегчить ребенку процесс познания, объясняя и показывая ему некоторые предметы и явления, не лишая его однако возможности осуществлять собственные пробы и эксперименты?

Предоставляя своему малышу информацию в «разжеванном» виде, Вы лишаете его возможности совершать самостоятельные открытия.

Поддержка развития ребенка

5 основных рекомендаций

- 1 Предоставьте малышу достаточно времени и возможности для игр и двигательной активности в его удовольствие.
- 2 Не пытайтесь научить ребенка тому, к чему он еще не готов.
- 3 Поддержите и похвалите ребенка, если он хочет сделать что-то по собственной инициативе.
- 4 Дайте ребенку возможность повседневно применять те навыки, которыми он обладает.
- 5 Не оберегайте ребенка от разочарований. Малыш должен научиться испытывать разочарования и неудачи, но при этом не падать духом.

kindergesundheit-info.de



Что умеет Ваш ребенок

Важные ступени развития ребенка от 0 до 3 лет

В первые годы жизни ребенка развивается двигательная активность, мышление. Ребенок учится говорить и общаться с другими людьми. Но каждый ребенок преодолевает этот этап совершенно индивидуальным образом и в индивидуальном темпе. Поэтому наша таблица представляет собой всего лишь примерный календарь основных этапов развития ребенка в течение первых трех лет.

3 месяца	
Двигательные навыки (развитие моторики)	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок удерживает приподнятую голову, лежа на животе и сидя у вас на коленях.
Хватательный рефлекс / мелкая моторика	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок поднимает ручки над туловищем и играет пальчиками обеих рук. Может ненадолго удержать небольшую игрушку.
Мышление	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок провожает взглядом игрушку, перемещаемую перед ним из стороны в сторону.
Речь и понимание	<ul style="list-style-type: none"> Оборачивает головку на мамин или папин голос, улавливая направление звука. Причмокивает и оживленно гулит «а-а-гу, гы-ы ...».
Социальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок радуется и отвечает улыбкой, когда к нему обращаются, ласкают его или берут на руки.

6 месяцев	
Двигательные навыки (развитие моторики)	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок активно двигает ручками и ножками, лежа на спине. Может самостоятельно переворачиваться – сначала на бочок, затем с живота на спину и, наконец, со спины на живот.
Хватательный рефлекс / мелкая моторика	<ul style="list-style-type: none"> Малыш целенаправленно захватывает предметы. Захватив одной рукой небольшую игрушку, может переложить ее в другую руку.
Мышление	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок засовывает в рот игрушки или другие предметы, которые может схватить, сосет и грызет их. Внимательно наблюдает за тем, что происходит вокруг него.
Речь и понимание	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок оборачивает головку и поворачивается за источниками интересных знакомых звуков. На обращение отвечает возгласом, лепетом, визгом или шепотом, произнося звук «а» или «и».
Социальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок пытается поймать мамин или папин взгляд, радостно им улыбаясь. Улыбается, издает различные звуки, оживленно двигает ручками и ножками, когда с ним играют.

12 месяцев	
Двигательные навыки (развитие моторики)	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок самостоятельно сидит без сторонней поддержки и без помощи рук. Ползает, передвигается на четвереньках вперед и (или) назад, или ходит, придерживаясь за стенку или за мебель.
Мелкая моторика	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок хватает и держит небольшие предметы между согнутым большим пальцем и вытянутым указательным пальцем (ниточки, зернышки, бусинки и т. п.), выполняя так называемый «пинцетный захват». Двумя руками может схватить мяч.
Мышление	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок внимательно рассматривает мельчайшие детали предметов, которые держит в руках. Ищет и находит свои игрушки, спрятанные перед его глазами.

Речь и понимание	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок понимает как минимум 20 слов, короткие запреты («нет, нет») и просьбы («Открой рот, пожалуйста», «Дай мне мяч»). Четко произносит слоги «ба-ба», «ля-ля», «га-га» и первые слова «мама», «папа», «ням-ням», «ав-ав» и т. п.
Социальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок самостоятельно пытается установить контакт с другими, например, улыбаясь детям. Он совершенно по-разному ведет себя с близкими людьми и с незнакомцами.

2 года	
Двигательные навыки (развитие моторики)	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок уверенно ходит без сторонней помощи.
Мелкая моторика	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок рисует каракули на бумаге, удерживая карандаш в кулачке.
Мышление	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок играет в ролевые игры с куклами и игрушечными зверюшками, строит башни из кубиков. При отсутствии необходимого предмета он просто воображает его или использует вместо него предмет-заместитель (это так называемая игра «понарошку», в которой коробка из-под обуви может легко превратиться в автомобиль).
Речь и понимание	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок распознает и называет изображения на картинках, детально их рассматривает. Когда просят показать, где у него глаза, нос, уши, рот, точно указывает на них. Он выговаривает от 50 до 200 слов (кроме «папа» и «мама»): «ав-ав», «мяч», «суп». Понимает несложные указания и поручения, знакомые ему: «Дай мне ...», «Принеси мне ...». Говорит двухсловными предложениями: «Ляля бах», «Оля гулять». Задает первые вопросы: «Это мяч?»

Социальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок хочет и сам пытается наладить контакт с другими детьми. Может занять себя примерно на 20 минут, если папа или мама находится поблизости, в соседней комнате. Понимает несложные требования и запреты, более или менее соблюдает их.
--------------------------	---

3 года	
Двигательные навыки (развитие моторики)	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок быстро и уверенно бегаёт, ловко обходя преграды на своем пути. Умеет ездить на велосипеде-каталке.
Мелкая моторика	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок аккуратно перелистывает отдельные страницы книжки или журнала. Хватает небольшие предметы кончиками большого, указательного и среднего пальцев. Ребенок рисует прямыми штрихами и даже кругообразными движениями.
Мышление	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок играет сам с собой и с другими детьми в ролевые игры (магазин, семья, пережитые впечатления). Узнает на картинках растения, животные и виды повседневной деятельности.
Речь и понимание	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок охотно слушает детские стишки, песенки, знает некоторые из них наизусть. Разговаривает небольшими предложениями, состоящими из 3-5 слов. Может без затруднения выразить, что он хочет, как себя чувствует и что ему не нравится. Ему все больше нравится задавать вопросы: «Куда идет баба?», «Где ляля?» (возраст «почемучек» - кто, что, где, как и почему).
Социальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок пытается по собственной инициативе помочь по дому и в саду. Может на несколько часов оставаться один у знакомых, которым он доверяет.

Что умеет Ваш ребенок



Возраст	Речь и понимание
0–3 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> Ваш малыш понимает, какие чувства скрываются за Вашим голосом. Ваш голос может звучать успокаивающе или ободряюще. Своими первыми «звуковыми экспериментами», причмокиванием и гулением, малыш просит Вас позаниматься и пообщаться с ним.
3–6 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок улыбается Вам и на Ваше обращение отвечает возгласом, лепетом, визгом или шепотом, произнося звук «а» или «и». Он реагирует на звуки, направляя свой взгляд или оборачивая головку к источнику звука.
6–9 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> Ваш малыш произносит первые слоги, объединяет их в цепочку, постепенно удваивая ее длину: «да-да-да-да», «ба-ба-ба-ба», «да-да», «ба-ба». В игре-диалоге он отвечает Вам различными звуками и тонами. Примерно с восьми месяцев Ваш ребенок начинает понимать первые слова.
9–13 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> Ваш ребенок понимает несложные просьбы («Дай мне мяч»). Он логично реагирует на такие вопросы, как «Где папа?». Он машет рукой на прощание, демонстрирует «нет», отрицательно качая головой, и хлопает в ладошки, выражая радость. Он может произносить первые слова, например, «мама», «папа» или «ням-ням».

Грудные дети от 0 до 1 года

КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Дополнительная информация на
www.kindergesundheit-info.de



Выходные данные

Издатель: Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA), г. Кёльн
Руководство проектом/BZgA: сектор 1-11, Урсула Мюнстерманн (Ursula Münstermann)
Редактор: Dickob&Thienel **Тираж:** 9.20.11.19
Печать: Kern, Bexbach **Все права сохранены**
Версия: июль 2019 г.

Номер издания для заказов: 11041706

Этот буклет можно заказать бесплатно по электронной почте order@bzga.de, по почте BZgA, 50819 Köln или через Интернет-сайт. Коммерческое распространение буклета получателем или третьими лицами не разрешается.

Фотоснимки предоставлены: www.fotolia.com Титульный лист © cédric chabal, с. 2 © ungunyaru, с. 4 © Dron, puckillustrations, с. 5 © anatoly Tipliyashin



При сотрудничестве с Национальным центром ранней помощи



КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Первое слово*

*Знаете ли вы, что для Вашего малыша нет более интересного звука, чем Ваш голос?

Russisch Sprechen 0–1



Знаете ли Вы...



... что для Вашего малыша нет более интересного звука, чем Ваш голос? Грудным детям нравится, когда с ними разговаривают с первого дня. Особенное удовольствие они испытывают, когда с ними разговаривает мама или папа.

... что Вы с самых первых дней оказываете большое влияние на формирование речи Вашего малыша? Общаюсь с ребенком, Вы поощряете его стремление познавать окружающий мир. Контактируя с Вами и с другими собеседниками, он слышит речь и осознает, что его слушают – еще задолго до того момента, когда он сам сможет разговаривать.

... что каждое такое «общение» обеспечивает Вашему малышу все лучшее понимание родного языка? Каждый раз, когда Вы что-то рассказываете или напеваете своему ребенку, успокаиваете или приободряете его словами, ему становится понятнее «его» язык.



Дополнительная информация о развитии речи ребенка на

› www.kindergesundheit-info.de

На Ваши вопросы охотно ответит врач-педиатр.

... что Ваш ребенок не только криком может общаться с Вами? Крик, конечно, самый «громкий» язык первых месяцев жизни младенца, который несет сообщение о том, что ребенку некомфортно (например, он голоден или устал). Но информацию о своем самочувствии, о том, что он хочет поиграть или отдохнуть, малыш передает Вам также через язык жестов, мимику и визуальный контакт.

... что речевое развитие ребенка начинается сразу после его рождения и даже раньше - задолго до того, когда Ваш малыш произнесет первые слова?

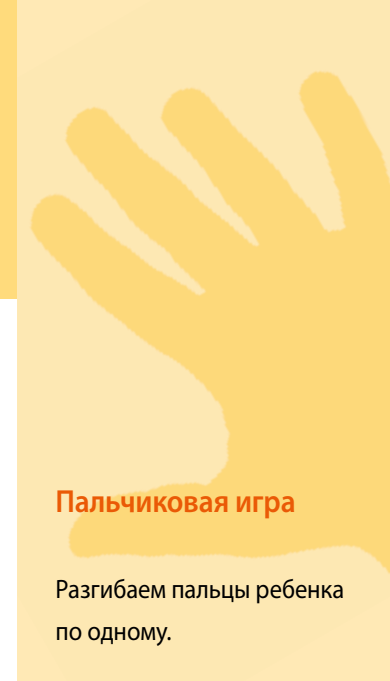
Пробуждение и стимулирование радости общения.

5 основных рекомендаций

1 С самого начала разговаривайте с ребенком и давайте ему время для «ответа». Короткими простыми предложениями объясните малышу свои действия, например, когда Вы играете с ним, купаете, пеленаете или кормите его: «Я поменяю тебе пеленку», «Папа возьмет тебя на руки», «А сейчас мы пойдём в магазин за продуктами».

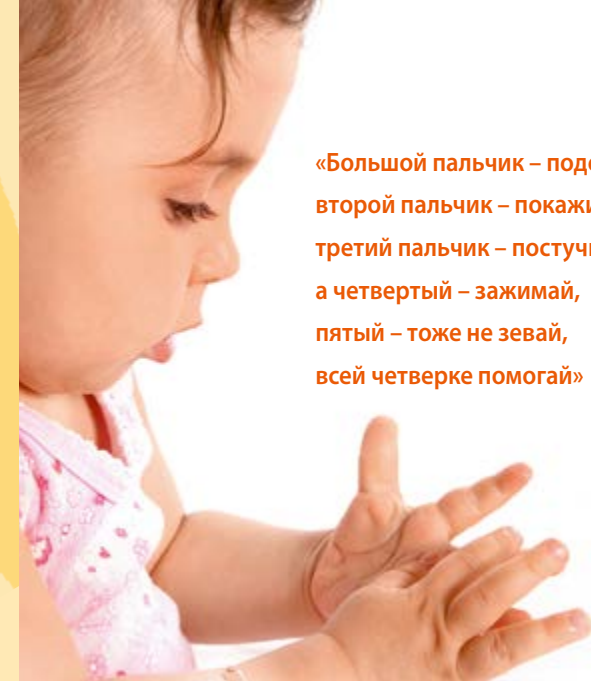
2 Позволяйте ребенку видеть, слушать и ощущать все, что его окружает. Озвучивайте названия тех предметов, которые его заинтересовали: «Это мяч», «У мишки очень мягкая шубка».

3 Слушайте Вашего ребенка, когда он пытается что-то объяснить Вам звуками, жестами или взглядом. Смотрите на ребенка и говорите с ним, когда он пытается поймать Ваш взгляд или издавать радостные звуки.



Пальчиковая игра

Разгибаем пальцы ребенка по одному.



«Большой пальчик – поддержи, второй пальчик – покажи, третий пальчик – постучи, а четвертый – зажимай, пятый – тоже не зевай, всей четверке помогай»

4 Напевайте малышу простые песенки, играйте с ним в пальчиковые игры, повторяйте короткие стишки и ласкательные слова. Подражайте лопотанию Вашего малыша. Так Ваш ребенок поймет, насколько важно умение говорить. (Но после достижения раннего возраста больше не разговаривайте с ребенком «по-детски»).

5 Вместе рассматривайте несложные картинки. Уже в 7-8 месяцев ребенку будет приносить удовольствие познавать мир из страниц иллюстрированных книг: Вот корова. Корова делает «му». Кошка говорит «мяу». Небо голубое, солнышко желтое.

.....
Для успешного развития речи ребенок должен хорошо слышать.

Даже если слух ребенка после рождения был в норме, постоянно обращайтесь внимание на то, хорошо ли он слышит и реагирует ли на звуки.

Обязательно проконсультируйтесь с Вашим детским врачом, если Вам кажется, что Ваш ребенок плохо слышит и слишком мало для своего возраста лепечет после достижения шестимесячного возраста.
.....



Что умеет Ваш ребенок

К началу второго года жизни малыш способен понимать от 50 до 100 слов. Он уже понимает элементарные просьбы («Дай мне мяч, пожалуйста»), машет рукой на прощание, демонстрирует «нет», отрицательно качая головой, и хлопает в ладошки, выражая радость. Ребенок произносит первые слова, например, «мама», «папа» или «ням-ням».

Примерный календарь дальнейшего развития ребенка

Возраст	Понимание и говорение
19–20 месяцев	› Ребенок выговаривает как минимум 20 слов (кроме «папа» и «мама»): «гав-гав», «мяч», «ляля».
20–24 месяцев	› Говорит предложениями из двух слов: «Мама играть», «Йонас устал». › Начинает задавать вопросы: «Что это?»
2½ года	› Говорит предложениями из трех и более слов: «Мама пошла туда». › Малыш впервые говорит о себе в первом лице: «Я устал».
3 года	› Словарный запас резко увеличивается. › Вторая фаза «почемучек» (кто, что, где, как и почему): «Где мальчик?» «Куда ушел папа?» › Ребенок способен воспринимать короткие рассказы.

В течение ближайших дошкольных лет словарный запас Вашего малыша существенно расширится. Он будет пересказывать услышанные сказки, выражать словами свои эмоции и мысли – и это будет получаться у него все лучше и лучше. К концу обучения в начальной школе процессы речи и понимания полностью перейдут на «машинальный» уровень и будут осуществляться намного быстрее.



Дополнительная информация на
› www.kindergesundheit-info.de



Выходные данные

Издатель: Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA), г. Кёльн
Руководство проектом/BZgA: сектор 1-11, Урсула Мюнстерманн (Ursula Münstermann)
Редактор: Dickob&Thienel
Печать: Kern, Vexbach
Версия: июль 2019 г.
Номер издания для заказов: 11041707

Оформление: www.bg-medienwerkstatt.de
Тираж: 9.XX.11.19
Все права сохранены

Этот буклет можно заказать бесплатно по электронной почте order@bzga.de, по почте BZgA, 50819 Köln или через Интернет-сайт. Коммерческое распространение буклета получателем или третьими лицами не разрешается.



При сотрудничестве с Национальным центром ранней помощи



Дети раннего возраста от 1 до 3 года



КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Учимся говорить*

*Знаете ли Вы, что ребенок может научиться говорить только в тесном контакте с людьми?

Russisch **Sprechen 1–3**




Знаете ли Вы ...



... что ребенок может научиться говорить только в тесном контакте с людьми? Чтобы научиться говорить, ребенку нужны родители, братья и сестры или другие собеседники, которые понимают его, отвечают ему и поддерживают его растущие речевые способности.

... что процесс формирования речи происходит совершенно по-разному у разных детей? Большинство детей уже в годовалом возрасте произносят свои первые слова, а некоторые совсем не спешат с этим. Даже у нормально развивающихся детей к концу второго года жизни диапазон словарного запаса может немислимо различаться. Тем не менее, двухлетний ребенок помимо «мама» и «папа» должен правильно выговаривать не менее 20 слов.




Общаясь с ребенком, Вы поощряете его стремление познавать окружающий мир, стимулируя развитие речи малыша.

... что для речевого развития наряду со слухом важную роль играют также зрение, осязание, обоняние и вкус? Ребенок познает окружающий его мир с помощью всех органов чувств: он изучает предмет на ощупь, нюхает его и пробует на вкус, определяет цвет и форму предмета, твердый или мягкий, круглый или прямоугольный и т. д. Все эти многогранные ощущения откладываются в памяти ребенка – вместе с эмоциями, испытанными в процессе ознакомления с предметом, и вместе со словами, услышанными при этом.

... что чтение вслух доставляет ребенку особое удовольствие и приносит всестороннюю пользу? Рассказы развивают фантазию ребенка, позволяя ему при этом узнавать много интересного. Одновременно малыш наслаждается пребыванием в тесном контакте с мамой или папой. Это прекрасная возможность научиться у родителей «разговаривать» жестами и мимикой.

... что на любом этапе развития важнее, чтобы ребенок говорил с радостью и интересом, а не то, правильно или неправильно он говорит?



Дополнительная информация о развитии речи ребенка на www.kindergesundheit-info.de

На Ваши вопросы охотно ответит врач-педиатр.

Поддержка развития речи

5 основных рекомендаций

1 **Давайте Вашему малышу как можно больше возможностей наблюдать, как общаются члены семьи, и разговаривать самому.** Масса таких возможностей предоставляется в процессе игры, при выполнении повседневных дел, в кругу семьи. Разговаривайте с ребенком как можно более простыми словами и предложениями, но без сюсюканья.



2 **Пусть ребенок лепечет на своем «детском» языке, даже если вначале он нечетко произносит слова.** Внимательно слушайте своего ребенка и всегда старайтесь понять, что он пытается Вам сказать. Дайте ему выговорить все, что он хочет, и отвечайте ему.

3 **Не принуждайте ребенка говорить, например, не реагируя на просьбу малыша, если он выражает ее не словами, а мимикой и жестами.** И мимика, и жесты являются обязательными элементами развития речи.

4 **Не смейтесь над необычными словообразованиями и не поправляйте Вашего ребенка каждый раз, когда он делает ошибку.** Акцентируйте внимание на том, что хотел сказать Вам ребенок, и как бы невзначай повторите сказанное в правильной форме.

5 **Спрашивайте ребенка, что он видит, что он кушает, до чего он дотрагивается.** Вопросы дают толчок и помогают малышу замечать и изучать окружающие его предметы, расширяя словарный запас. Но: избегайте настойчивых «просветительских нотаций», особенно, если малыш устал и утратил интерес.

Обязательно проконсультируйтесь с Вашим детским врачом, если Вы обеспокоены речевым развитием Вашего ребенка, если Вам кажется, что Ваш ребенок разговаривает и понимает меньше своих ровесников или его речь малопонятна.





Полезно знать

Если ребенок одновременно овладевает разными языками, его речь вплоть до раннего школьного возраста может отличаться более коротким словарным запасом или более простой структурой предложений. Такие особенности считаются нормой и, как правило, через некоторое время выравниваются без стороннего вмешательства.

Обязательно проконсультируйтесь с Вашим детским врачом, если Вам кажется, что Ваш ребенок разговаривает и понимает меньше своих ровесников или его речь малопонятна.

КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Дополнительная информация на
» www.kindergesundheit-info.de



Выходные данные

Издатель: Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA), г. Кёльн

Руководство проектом/BZgA: сектор 1-11, Урсула Мюнстерманн (Ursula Münstermann)

Редактор: Dickob&Thienel

Тираж: 9.20.11.19

Печать: Kern, Vexbach

Все права сохранены

Версия: июль 2019 г.

Номер издания для заказов: 11041708

Этот буклет можно заказать бесплатно по электронной почте order@bzga.de, по почте BZgA, 50819 Köln или через Интернет-сайт. Коммерческое распространение буклета получателем или третьими лицами не разрешается.

Фотоснимки предоставлены: www.fotolia.com Титульный лист © reflektastudios, с. 2 © wista45, с. 4 © Andres Rodriguez, с. 5 © Darren Baker

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

При сотрудничестве с Национальным
центром ранней помощи

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Вырасти МНОГОЯЗЫЧНЫМ*

* Знаете ли Вы, что ребенок совершенно естественно может
выучить несколько языков?

Russisch **Mehrsprachigkeit**



Знаете ли Вы ...



... что ребенок совершенно естественно может выучить несколько языков?

Ребенок может легко выучить одновременно несколько языков или поочередно сначала один, а затем другой язык. По мнению специалистов, человек от природы наделен такой способностью.

... что все больше детей вырастает двуязычными или многоязычными?

Во многих странах дети с рождения овладевают более чем одним языком. Двуязычие получило широкое распространение и в Германии. В большинстве таких случаев немецкий язык является вторым.

... что чем более в раннем возрасте ребенок начинает овладевать языком, тем легче он его выучит? В течение первых лет жизни ребенок овладевает вторым языком так же легко, как и первым.



Дополнительная информация о развитии речи ребенка и о многоязычии на

> www.kindergesundheit-info.de

Ваш детский врач также охотно ответит на Ваши вопросы.

Дополнительную информацию о развитии речи у ребенка и о поддержке, которую могут оказать ему родители, читайте в памятках для родителей «ПЕРВОЕ СЛОВО» и «УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ».

... что многоязычие может принести Вашему ребенку большие преимущества в будущем?

Никогда больше, кроме как в раннем возрасте, человек не способен так легко выучить несколько языков. В будущем знание нескольких языков может принести большие преимущества.

... что стимулирование общения на двух языках и удовольствие, получаемое от такого общения, являются наилучшим фундаментом для многоязычного развития?

Поддержка многоязычного развития

5 основных рекомендаций

1 Разговаривайте с ребенком на Вашем родном языке. Каждый из родителей всегда должен обращаться к ребенку на том языке, на котором он лучше всего может успокоить, приласкать ребенка, выразить свою любовь к нему. Таковым, как правило, является родной язык.

2 Если у Вас двуязычная семья, установите четкие правила общения. Не смешивайте языки, общаясь в кругу семьи: для ребенка важно отождествлять определенный язык с определенной ситуацией или с определенным человеком, например, турецкий язык - с мамой, немецкий - с папой.

3 Позвольте ребенку вначале освоить Ваш родной язык. Поддерживайте речевое развитие ребенка на его родном языке, пробуждая в нем радость общения и демонстрируя хорошую языковую модель. Таким образом, Вы одновременно сформируете важную базу для успешного изучения второго языка.



4 Дайте ребенку возможность в раннем возрасте познакомиться со вторым языком и часто применять его. Второй язык легче усваивается в обыденной среде – на игровой площадке, с друзьями и подружками дома или в детском саду.

5 Если Ваш ребенок при поступлении в детский сад еще не разговаривает на немецком языке, продолжайте и дальше общаться с ним на Вашем родном языке. Этим Вы поможете ребенку окончательно овладеть своим первым языком. В то же время предоставьте малышу возможность в достаточной мере играть с немецкоязычными детьми, в том числе вне детского сада, чтобы он мог хорошо выучить немецкий язык.

КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Дополнительная информация на
➔ www.kindergesundheit-info.de



Выходные данные

Издатель: Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA), г. Кёльн

Руководство проектом/BZgA: сектор 1-11, Урсула Мюнстерманн (Ursula Münstermann)

Редактор: Dickob&Thienel

Тираж: 9.20.11.19

Печать: Kern, Vexbach

Все права сохранены

Версия: июль 2019 г.

Номер издания для заказов: 11041709

Этот буклет можно заказать бесплатно по электронной почте order@bzga.de, по почте BZgA,

50819 Köln или через Интернет-сайт. Коммерческое распространение буклета получателем или

третьими лицами не разрешается.

Фотоснимки предоставлены: www.fotolia.com На титульной странице © Анатолий Самара, Стр. 2 © Лена С., Стр. 3 © Iagom, Стр. 4 © AndiPu, Стр. 7 © Fotowerk

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

При сотрудничестве с Национальным
центром ранней помощи

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen



Грудные дети и малыши от 0 до 3-х лет

КОРОТКО. ЯСНО.
ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Расти, окруженным любовью*

* Дети грудного и раннего возраста особенно нуждаются в заботе родителей.

Russisch **Zuwendung**



Детям нужны ...

... ощущение близости и защищенности,

... чувство безопасности и надежности,

... внимание и одобрение,

... общение и активные занятия.

Дети требуют надежного и доверительного отношения. Оно дает им необходимое чувство безопасности, чтобы с любопытством открывать для себя мир.



Малыш с самого начала хочет самостоятельно решать, сколько ему нужно внимания, активности и разнообразия.

Активное общение. С самого рождения

Сразу после рождения ребенок может слышать и видеть, ощущает вкус и запах; он чувствует, когда его держат или несут на руках. С первых моментов после своего рождения ребенок хочет общаться с Вами как с мамой и папой, и он может дать Вам знать о своем состоянии множеством разных способов.

Уже вскоре после рождения ребенок устанавливает контакт с Вами, хватаясь за Ваши пальцы.

Он расслабляется при звуке Вашего голоса или выказывает свое недовольство плачем или криком.



Каждый ребенок уникален

У каждого ребенка свой ритм и темп развития.

У каждого ребенка есть индивидуальные предпочтения и склонности, сильные и слабые стороны.

У каждого ребенка разный темперамент – ребенок может быть спокойным или подвижным, много или мало плакать, его может быть легко или тяжело успокоить.

kindergesundheit-info.de



! Малыш проявляет особый интерес к лицам и голосам родителей, он стремится подражать им и обнаруживает первые отчетливые признаки понимания.

.....

В шесть-восемь недель ваш малыш впервые улыбнется.

.....

Активные занятия и передышки

Чем младше ребенок, тем утомительнее, но и интереснее воспринимать все новое вокруг себя и реагировать на это. Уже в первые недели жизни ребенок может устать внезапно и без всякой причины.

Готов к исследованиям:

- ▶ Малыш ищет Ваш взгляд, улыбается Вам, издает звуки удовольствия или двигает губами, как будто хочет что-то сказать.
- ▶ Ребенок оживленно сучит ножками или – на более поздних этапах развития – с ожиданием тянет к вам ручки.

Время сделать передышку:

- ▶ Малыш отводит взгляд или не ищет визуального контакта.
- ▶ Он делает недовольное лицо, зевает, или у него покрасневшие глаза.
- ▶ Если ребенок немного старше, то когда он трет глаза и нос, можете быть уверены, что ребенку сейчас нужен сон.

Бессловесный обмен взглядами уже в грудном возрасте имеет большое значение, если Ваш ребенок с возрастающей самостоятельностью ищет в ваших глазах одобрение, согласие или поддержку.

.....

Важно знать

- ▶ Если ребенок все время избегает встречаться с вами взглядом, например, опускает глаза вниз или даже изо всех сил старается отвернуть голову или все туловище, это сигнал тревоги – ребенок переутомлен большим количеством раздражителей и слишком коротким отдыхом.
 - ▶ Некоторым родителям тяжело разобраться в своем ребенке. У них возникают сложности с пониманием его сигналов или интуитивно правильной реакцией на них. Причинами этого могут быть, например, стрессы, депрессивные настроения, а также семейные проблемы или негативные впечатления из собственного детства.
 - ▶ Некоторым грудничкам это бывает тяжело в силу их темперамента. Они могут быть очень беспокойными и много кричат, что вызывает неуверенность у родителей. Такие ситуации могут затруднить чуткое общение с Вами.
-



Если нет радости

Некоторые матери не могут выработать чувство близости к своему ребенку и не испытывают никакой радости от него. Ребенок с трудом может достучаться до них, его попытки контакта остаются без ответа. С другой стороны, часто такие матери испытывают преувеличенную тревогу и страх, что с ребенком может что-то случиться. А к печали, сомнениям в себе и чувству безнадежности часто добавляются стыд, а также страх не справиться и стать плохой матерью.

- ▶ Такие или подобные ощущения могут быть признаком так называемой послеродовой депрессии.
- ▶ Это заболевание хорошо поддается лечению и лечить его нужно как можно быстрее.
- ▶ Без лечения это заболевание может на длительный срок осложнить отношения между матерью и ребенком, и тем самым значительно повлиять на весь ход развития ребенка.

Вам нужна своевременная помощь, если ...

... подавленное настроение (т.н. «дни плача») после родов держится необычно долго, т. е. больше двух недель;

... Вы часто чувствуете себя подавленной и постоянно переутомленной своими обязанностями матери, испытываете чувство неуверенности или стресса;

... Вам тяжело заниматься со своим ребенком; ... Ваш ребенок много кричит, и Вы испытываете чувство, что больше не можете выносить этот крик;

... Вам кажется, что ребенок не выказывает интереса к Вам и окружающему его миру.

Обратитесь к своей акушерке или педиатру. Узнайте о предлагаемых в Вашем районе консультациях для родителей с детьми грудного и раннего возраста.

Сейчас в каждом районе имеются так называемые центры ранней помощи, которые помогают родителям в налаживании заботливого отношения к детям и сопровождают их в этом. Помимо этого есть семейные врачи-акушеры, которые могут помочь особенно загруженным родителям при уходе, в развитии и помощи вашему ребенку в первый год жизни. Информацию о том, как связаться с семейным врачом, можно получить в местных органах здравоохранения или управлении по делам молодежи.



Подробнее о совместной жизни в первые годы жизни Вы узнаете на сайте

▶ www.kindergesundheit-info.de

.....

Также на Ваши вопросы охотно ответит Ваш педиатр.



Внимательность к ребенку

5 важных советов

1 Будьте внимательны по отношению к ребенку. Следите за его поведением и следуйте его потребностям: например, по его поведению можно определить, когда и как долго он хочет контактировать с Вами.

2 Окружите ребенка заботой и дайте ему чувство уверенности в том, что Вы всегда рядом: сразу реагируйте на поведение ребенка, утешайте его, если он кричит или плачет. В первые месяцы жизни Ваш ребенок узнаёт, что он в безопасности и защищен, прежде всего при тесном телесном контакте.

3 Найдите достаточно времени для ребенка, прежде всего для ухода за ним, для приема пищи и для ритуала вечернего ухода ко сну: используйте эти возможности, чтобы поговорить с Вашим ребенком. Прислушивайтесь к нему, даже если он еще не умеет всё выразить словами.

4 Радуйтесь и демонстрируйте свою радость, когда ребенок интересуется Вами или вещами, которые его окружают.

5 Создайте безопасную обстановку, в которой Ваш ребенок будет с желанием проявлять любознательность и изучать мир без риска травм.