



Содержит
новую информацию
о времени для
установления взаимосвязи
с ребенком

Разговор + Игра

Взаимосвязь

Время с вашими детьми... Это вносит вклад!

младенцы | дети, начинающие ходить | дошкольники | школьники | подростки

Информация для семей

- Загрузите **БЕСПЛАТНУЮ** информацию и листки с советами для родителей о том, как разговаривать и играть с детьми разного возраста
- Ознакомьтесь более подробно со сведениями о времени для установления взаимосвязи с ребенком в течение дня
- мероприятий, чтобы сделать с детьми любого возраста

Разговор + Игра

ВЗАИМОСВЯЗЬ

Родители и заботящиеся взрослые могут так существенно влиять на жизнь детей такими многими способами! Два чрезвычайно важных способа для установления взаимосвязи с детьми — это разговаривать и играть с ними.

Когда вы поете колыбельную песню своему малышу, спрашиваете у начинающего ходить ребенка, что он видит из окна машины, говорите с дошкольником о его любимом животном, беседуете со школьником 5-го класса о том, чему он научился сегодня в школе, или выслушиваете мнение своего подростка о том, кто самый лучший певец, вы создаете взаимосвязь со своим ребенком посредством **разговора**.

Когда вы играете в прятки с малышом, бросаете мяч начинающему ходить ребенку, готовите со своим дошкольником, играете в настольную игру со своим второклассником или стреляете по тарелкам со своим подростком, вы создаете взаимосвязь со своим ребенком посредством **игры**.

Разговаривать и играть — это два способа, с помощью которых родители могут воспитывать и **устанавливать взаимосвязь** со своими детьми. «По мере того, как дети растут, воспитание родителями и другими заботящимися взрослыми остается важным для здорового физического и эмоционального развития. Родители воспитывают своих более старших детей, находя время выслушивать их, проявляя участие и интерес к занятиям ребенка в школе и другим видам деятельности, оставаясь осведомленными об интересах и друзьях ребенка или подростка, а также защищают ребенка, в случае необходимости» (стр. 12 из публикации *Устанавливая значимые взаимосвязи* на веб-сайте www.childwelfare.gov/preventing).

Даже если проводить всего 10 минут каждый день со своим ребенком, разговаривая или играя, это может изменить к лучшему жизнь вашего ребенка. Когда у вашего ребенка случается трудное время, эти особые моменты вместе с вами становятся еще более важными.

Этот инструмент разработан для предоставления вам дополнительных идей о том, как разговаривать, играть и устанавливать взаимосвязь с вашим ребенком. Большинство материалов в этом инструменте включены непосредственно из содержимого различных веб-сайтов для родителей. Для получения дополнительной информации по предмету посетите веб-сайты, указанные в тексте этого инструмента. Вы также можете ознакомиться с дополнительными источниками о разговорах и играх на веб-сайте **www.yolokids.org/forfamilies**.

Желаем вам приятного времени вместе!

Время с вашими детьми... Это вносит вклад!

Общение: почему это важно

Умение общаться с Вашими детьми, умение разговаривать и слушать важны по многим причинам. Общение укрепляет Ваши отношения, побуждает детей прислушиваться к Вам, а также помогает Вашим детям строить отношения с окружающими и развивать правильную самооценку.

ОБЩЕНИЕ

Основы:

Также как и со многими другими вещами, совместное время для общения можно проводить как попало или же очень качественно. Подобно другим навыкам, навыки общения становятся лучше с практикой.

Хорошее общение с детьми это:

- поощрение их к разговору с Вами и умение выслушать их, чтобы они могли свободно выражать свои чувства
- умение выслушать и реагировать с пониманием, когда дело касается не только хорошего, но также и неприятных моментов – таких, как злоба, позор, печаль или страх
- умение обращать внимание не только на слова детей, но и на их жесты, поступки и невербальные формы общения

Одним детям необходимо много поддержки и одобрения, чтобы начать разговор. Другим же будет невозможно дождаться, когда Вы освободитесь, чтобы поговорить. Это значит что Вам нужно оставить свои дела и начать слушать.

Советы о том, как беседовать с Вашим ребёнком:

- Выделяйте время для общения.
- Слушайте внимательно, когда Ваш ребёнок хочет поговорить с Вами, поделиться своими переживаниями или проблемами.
- Будьте открыты к любому виду разговора, включая беседы о злобе, радостях, разочаровании, страхе или волнении. Разговор о проявлении чувства злости не значит, что Вы будете злиться. Для развития навыков общения ребёнку надо знать и понимать разницу.
- Во время разговора дайте Вашему ребёнку закончить, не перебивая, а потом отвечайте. Когда Вы слушаете Вашего ребёнка, старайтесь не перебивать и не вставлять свои слова в его уста, даже если он говорит что-то нелепое или неправильное, или ему трудно подобрать слова. Дети это ценят точно также, как и взрослые.
- Используйте понятный для детей язык. Иногда мы забываем, что дети не всё ещё понимают.
- Наблюдайте за выражением лица и жестами Вашего ребёнка. Слушать- это не только слышать слова, но и понимать смысл, который за ними стоит.
- Чтобы Ваш ребёнок знал, что Вы его слушаете, и чтобы правильно понять то, что он говорит, повторяйте его слова. Не забывайте о контакте глаз.
- Проявляйте интерес. Можно сказать, “Расскажи мне об этом побольше ...”, “На самом деле!” или “Да, продолжай ...” Спрашивайте детей, что они думают о том, что рассказывают.
- Избегайте критики и негативных замечаний. Если Вас разозлил поступок Вашего ребёнка, постарайтесь объяснить ему, почему Вы не хотите, чтобы он повторил этот поступок. Развивайте у детей чувство сопереживания.

Игра: Не дооценивайте значение игры. С помощью игры ребенок приобретает и развивает:

- познавательные навыки – математические навыки и навыки решения задач- например, когда вы играете в продуктовый магазин
- физические способности – бегая на игровой площадке или балансируя башни из кубиков
- новый словарный запас – например, слова для игры с игрушечными динозаврами
- социальные навыки – играя вместе в мойку машины
- письменные навыки – составляя меню во время игры в ресторан

Играть полезно для здоровья

Благодаря играм дети растут сильными и здоровыми. Игра также противодействует полноте и тучности, которыми сегодня страдает всё большее количество детей.

Игра уменьшает стресс

С помощью игр дети развиваются эмоционально. Игра даёт позитивный и радостный заряд и служит отдушиной для стресса и чувства беспокойства.

Игра - намного важнее, чем мы себе представляем

Игра может быть простой и сложной. Игры бывают разные: символические, функциональные, игры с правилами и так далее. Учёные изучают разные аспекты игровой деятельности: как дети учатся через игру, какое влияние на здоровье детей оказывает время, проведённое играя на улице, какое влияние на игровую деятельность оказывает время, проведённое детьми перед экраном, а также необходимость перемен в школе. .

Выделяйте время для игры.

Родители – самые важные помощники в деле развития и обучения своих детей. В Ваших силах обеспечить, что Ваш ребёнок имеет как можно больше времени для игр, - ведь это способствует его познавательному, языковому, физическому, социальному и эмоциональному развитию.

Игра и обучение идут рука об руку.

Это не отдельные виды деятельности. Они тесно сплетены. Думайте о них как научная лекция и практическая лаборатория. Игра- это практическая лаборатория ребёнка.

Играйте на улице.

Вспомните своё детство и то замечательное время, которое Вы провели, играя на улице - строя крепости, играя на пляже, катаясь зимой на санках, или просто играя с соседской детворой. Позаботьтесь, чтобы у Ваших детей тоже остались прекрасные воспоминания об играх на улице.

Доверьтесь своим игровым инстинктам.

Вспомните себя ребёнком- как естественно давалась Вам игра! Выделяйте детям время для игр и Вы увидите, на что они способны, была бы только возможность.

Игра



ВРЕМЯ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ

Каждый день приносит новые возможности для налаживания взаимосвязи с вашим ребенком. Устанавливаете ли вы взаимосвязь, разговаривая с ребенком, играя с ним, обнимая его или читая своему малышу, все эти моменты вносят вклад. Они углубляют вашу взаимосвязь с ребенком и усиливают связь между вами. Время, которое вы проводите вместе, также помогает вам лучше ладить и помогает росту и развитию вашего ребенка.

Время для установления взаимосвязи

Для установления взаимосвязи со своим ребенком подходит любое время. Однако есть три обычных интервала в течение дня, во время которых существуют идеальные возможности разговаривать, играть и общаться с ребенком: утром, во время еды и перед сном.

УТРОМ

Несмотря на то, что утром может быть спешка, лучше всего начинать день с нескольких моментов особого общения со своим ребенком.

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Совместная еда предоставляет прекрасную возможность снизить темп, посмеяться или немного поиграть с ребенком.

ПЕРЕД СНОМ

После того, как день закончен, привычные мероприятия перед отходом ко сну и разговоры могут успокоить ребенка перед сном и предоставить вам возможность снова установить взаимосвязь.

Как найти время

Когда вы планируете способы общения со своим ребенком в эти интервалы времени в течение дня, подумайте и о том, как найти время для этих особых моментов со своим ребенком. Можно немного раньше встать утром или отложить телефон, когда ребенку необходимо ваше полное внимание. Можно постараться не думать о заботах или домашней работе до тех пор, пока вы не проведете немного времени со своим ребенком. Постарайтесь не проявлять спешки в то время, когда вы общаетесь со своим ребенком. Просто удивительно, как несколько минут качественного времени вместе могут привести к большой разнице в ваших взаимоотношениях с ребенком!

Заботиться также и о себе

Также помните, что проводить время со своим ребенком легче, когда вы позаботились о себе. Потратьте несколько минут каждый день на занятия тем, что приносит вам радость или помогает успокоиться. Вы можете почитать книгу или журнал, пойти на прогулку, поговорить с другом или родственником, посмотреть по телевизору любимую передачу, найти что-нибудь, что может вас рассмешить, или же провести несколько минут, дыша спокойно и медленно. И если сегодня у вас что-то не получилось или если вы не смогли провести несколько особых минут с вашим ребенком, помните, что завтра наступит новый день, который будет полон новых возможностей для вас поговорить, поиграть и пообщаться с ребенком.

Как пользоваться этим инструментом

На следующих страницах приведено множество идей для способов общения с вашим ребенком. На первой странице для каждой возрастной группы приводятся советы для бесед, а также несколько советов для игр. На второй странице приводятся быстрые, нетрудные идеи, которые вы можете опробовать во время этих трех интервалов времени в течение дня. Для упрощения, мы попеременно меняем терминологию в этом инструменте, называя вашего ребенка «он» или «она». Помните, что все идеи применимы в равной степени и к мальчикам, и к девочкам!

**Прочитайте эти идеи и решите, какие из них подходят вам и вашей семье.
Проверьте одну из них в действии прямо сегодня**

Разговор + Игра = ВЗАИМОСВЯЗЬ

Связь с вашим ребенком посредством разговоров, пения, объятий и игр помогает будущему физиологическому, социальному и эмоциональному развитию вашего ребенка. Взаимосвязь и привязанность, которую вы вырабатываете с ребенком, поможет вашему ребенку чувствовать, что его любят, а также научиться доверять, что поможет ребенку проявлять привязанность и доверять другим людям в будущем.

Младенцы

В возрасте
0-1
год

Разговаривайте!

- **Многие родители считают глупым разговаривать с маленьким ребенком, который не отвечает. Но разговаривая о том, что вы видите и делаете, может в действительности помочь развитию вашего ребенка.** Главное — это создать чувство любви и счастья. Чем больше вы разговариваете со своим ребенком, тем легче это становится делать — и вы будете вознаграждены ответной реакцией ребенка.
- **Прикасайтесь, обнимайте и напевайте младенцам в качестве первого средства общения.** Когда ребенок плачет, заверьте его, что вы рядом, и разговаривайте успокаивающим, мягким тоном. Младенцы реагируют на передаваемые вами эмоции через то, что они видят, слышат и чувствуют. Они реагируют на печаль, напряжение, счастье или удовольствие.
- **Превратите детский язык в двусторонний разговор.** Вызывайте ответную реакцию ребенка. Петь и проговаривать детские стишки — это хороший способ игры со звуками. Они побуждают ребенка издавать приятный поток звуков, что в результате приводит к умению разговаривать.

Играйте!

- **Все время комментируйте то, что вы делаете:** Например, «А сейчас мы приготовим тебе приятную теплую ванночку. Тебе нравится купаться в ванночке, да?» Разговаривайте на любом языке, или переходите с одного языка на другой. Это все помогает Вашему ребенку узнать больше слов и учиться говорить.
- **Пойте песенки и читайте стишки:** Это забавный способ помочь развитию языковых навыков ребенка. В машине, во время купания, перед сном — даже если вы делаете это нескладно. Ребенку очень понравится ритм слов и успокаивающий тон вашего голоса.
- **Читайте книжки и рассказывайте сказки ребенку, начиная с рождения:** Через несколько недель ребенок будет знать, что это то, когда наступает спокойное, приятное время вместе. Ребенок начнет узнавать слова и учиться слушать то, что говорят другие. Если ребенок плачет и изгибается, когда вы читаете, попробуйте повторить немного позже. Идея состоит в том, чтобы вы проводили особое время вместе, поэтому нет никакой необходимости делать это насильно.
- **Послушайте, когда ребенок прилагает усилия и издает звуки, а потом отвечайте:** Выдержите паузу, когда наступает очередь ребенка ответить. Это приучает вашего ребенка к схеме разговора. Если ребенок не отвечает или не хочет разговаривать именно сейчас, попробуйте в другой раз. Пусть заинтересованность ребенка и его реакция управляют вашими действиями.
- **Называйте игрушки предметы вокруг себя:** Например, «Смотри, вот твои носочки. Сейчас мы их оденем тебе на ножки, хорошо?».

ВРЕМЯ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ: МЛАДЕНЦЫ

Несмотря на то, что ваша малышка еще не умеет разговаривать, каждый момент, который вы проводите с ней — это шанс помочь ей расти и развиваться, тогда как вы даете ей знать, как сильно

УТРОМ

- Обнимайте свою малышку в течение нескольких минут после того, как взяли ее из кроватки. Вашей малышке очень нравится у вас на руках!
- Во время смены подгузников разговаривайте с малышкой о том, что вы делаете, и что собираетесь сделать дальше. Ваш ребенок не понимает ваших слов, но скоро начнет понимать.
- После того, как вы покормили и переодели малышку, поиграйте с ней несколько минут. Вы можете почитать книжку, поиграть в ладушки или в прятки, или же показать ей интересную игрушку. Ей очень нравится слышать ваш голос, поэтому разговаривайте с ней и пойте ей песенки.



ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- Кормите ли вы грудью или из бутылочки, нежно прижимайте своего малыша, чтобы показать, как сильно вы его любите.
- Если ваш малыш ест густую пищу, сядьте рядом с ним и говорите о еде, а также о том, что он делает. Отвечайте ему, когда он «гулькает» или пытается общаться с вами.

ПЕРЕД СНОМ

- **Выработайте привычные мероприятия перед сном, чтобы помочь малышу успокоиться и подготовиться ко сну. Выбирайте такие действия, которые подходят вам и вашему ребенку.** Вы можете включить купание, чтение книжек, уютные объятия, песенки и сказки.¹
- **Попробуйте разные способы, чтобы успокоить малышку, когда она возбуждена.** После того, как вы пытались покормить и переодеть ее, а также после отрыжки, ниже приводятся несколько других идей, которые могут помочь ребенку успокоиться:
 - Подержите ребенка на руках, помассируйте его или запеленайте. Обнимайте и целуйте ребенка.
 - Используйте равномерный шум пылесоса, посудомоечной машины или вентилятора, чтобы успокоить ребенка.
 - Покачайте ребенка, походите с ним, или же погуляйте с ребенком в коляске или прокатите на машине. Движение иногда успокаивает малышей. Может помочь поносить ребенка на себе в перевязи для переноски младенцев. Иногда младенцы успокаиваются после выхода на улицу.
 - Дайте ребенку что-нибудь пососать, например, свой чистый палец, соску или его собственные пальцы или большой палец.
 - Иногда младенцы просто не могут успокоиться, несмотря на все ваши усилия. Если вы понимаете, что ребенок начинает вас раздражать, положите его в безопасном месте и сделайте перерыв, чтобы успокоиться самой. Когда вы немного успокоитесь, вернитесь к ребенку и попробуйте что-нибудь еще.²

1: www.babycenter.com/0_establishing-a-bedtime-routine-with-your-baby_1507759.bc
2: www.purplecrying.info/sub-pages/soothing/common-sense-and-well-tried-soothing-methods.php

Разговор + Игра = ВЗАИМОСВЯЗЬ

Хотя время, когда ребенок начинает ходить, может быть периодом конфликтов, поскольку ребенок сражается за независимость от вас, это также замечательное время для установления взаимосвязи с вашим ребенком. Разговаривая и играя с начинающим ходить ребенком, вы можете помочь ему научиться выражать словами то, что ребенок чувствует, установить связь с ребенком, посмеяться с ним, а также наблюдать, как ребенок растет и учится новому у вас на глазах.

начинающие ходить дети

в возрасте
1–3
лет

Разговаривайте!

- **Превращайте язык жестов в слова:** Слушать начинающего ходить ребенка и разговаривать с ним — это во многом как читать, что он старается сказать своим телом, а также слушать произносимые слова. Начиная ходить ребенок не просто слушает ваши слова, но также читает ваши жесты, выражение лица и слушает тон вашего голоса. В то время, когда дети учатся говорить, а свои собственные эмоции не могут выразить словами, они также используют другие средства общения, чтобы высказать вам то, о чем они думают и что чувствуют. Ограниченный в произнесении слов, ребенок будет использовать действия в сообщении о том, что ему нужно и чего он хочет. Например, ребенок может тянуть вас за штаны, чтобы его взяли на руки, тряхти или кивать головой, а также использовать выразительные жесты, чтобы сказать вам «уходи».
 - Когда ребенок использует язык жестов, вы можете помочь, повторяя то, что вы думаете ваш ребенок хочет, и объясняя вашу реакцию по мере продолжения. Например, «Ты хочешь, чтобы тебя взяли на руки, но у мамочки сейчас одна рука занята. Ты можешь поддержать меня за другую руку?» или «Я понимаю, что ты этого не хочешь. А вот это?»
- **Помогите ребенку заявлять о себе:** Поскольку основная тема периода, когда ребенок начинает ходить — это заявлять о себе (вспомните: Нет! Я! Мое! Сейчас!), начинающие ходить дети лучше всего отвечают на язык, который их окружает, а также на радостную новую идею, что они могут контролировать мир.
 - Одной из тактик является предоставление ребенку выбора. Например, «Будет холодно. Какой шарфик ты хочешь надеть — красный или голубой?» вместо «Надень свой шарфик — холодно». Такой подход дает ребенку чувство контроля и удовлетворение от того, что его мнение ценят.
- **Помогите ребенку понимать:** Мы, взрослые, иногда забываем, что дети понимают не все, что мы говорим. Если ваш ребенок выглядит озадаченным, когда вы что-либо говорите:
 - Попробуйте сказать это по-другому.
 - Обратите внимание на тон своего голоса. Также как и младенцы, начинающие ходить дети будут реагировать на тон вашего голоса в такой же степени, как и на содержание слов.

Играйте!

- **Пойте:** Даже если ваш голос далек от великолепного, ваш ребенок этого не заметит. Пойте песенки, которые вы знаете или сочиняете на ходу, например, об одевании или чистке зубов, или уборке.
- **Читайте:** Вашему ребенку очень понравится удобно устроиться рядом с вами и слушать ваше чтение книжки. Берите новые книжки в библиотеке!
- **Играйте с кубиками:** Стройте башни, а потом ломайте их! Считайте кубики, когда вы их складываете.
- **Играйте с мячом:** Бейте по мячу во дворе, бросайте его, или перебрасывайте друг другу. Для игр дома, перекачивайте или перебрасывайте один или несколько мячей в коридоре, закрыв двери в комнаты.
- **Ходите в парк:** Предоставьте ребенку инициативу, считайте, на сколько ступенек взобрался ребенок, или пойте песенку, когда качаете ребенка на качелях.
- **Ходите на прогулки:** Разговаривайте о том, что вы видите, слышите и чувствуете, когда идете.
- **Забавы в кухне:** Вытащите пластиковые контейнеры, пару кастрюлек и деревянные ложки и позвольте ребенку побарабанить по ним и сочинять музыку у вас в кухне!

ВРЕМЯ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ: ДЕТИ, НАЧИНАЮЩИЕ ХОДИТЬ

Ваш начинающий ходить ребенок растет так быстро и учится настолько многому! Когда вы проводите время разговаривая и играя с ним в течение дня, вы обучаете его окружающему миру и при этом показываете, что вам с ним интересно, а также интересно то новое, чему он учится.

УТРОМ

- **Помогите ребенку проснуться, мягко обнимая его и нежно прижимая.**
- **Поговорите о наступающем дне и о том, что будет происходить.** Начинающим ходить детям очень нравится знать, чего ожидать
- **Отведите несколько минут, чтобы поиграть утром, если сможете.** Почитайте ребенку книжку, погоняйте машинки в коридоре, приготовьте куклу или зверька для игры днем или проведите несколько минут, складывая вместе пазл.
- **Предоставьте ребенку варианты выбора, которые ограничены в помощи, чтобы утро прошло более гладко.** Это дает Вашему ребенку возможность попрактиковаться в некоторой самостоятельности, принимая несложные решения, тогда как у Вас все еще остается контроль над принятием более сложных решений. Например, спросите «Ты хочешь хлопья или яйцо?» вместо «Что ты хочешь на завтрак?»¹

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- **Когда начинающий ходить ребенок говорит слово или два, отвечайте построением предложений с использованием тех слов, которые сказал ребенок.** Например, если ребенок говорит «красный», Вы можете ответить «Яблоко и помидор красные. Ты видишь что-нибудь красное еще?»²
- **Отмечайте эмоции своего ребенка, чтобы помочь ему распознавать их.** «Ты радуешься, что бабушка будет ужинать с нами» или «Ты рассержен, что у нас не будет пасты на обед»²



ПЕРЕД СНОМ

- **Соблюдайте выполнение привычных мероприятий перед сном.** Знать, что тебя ожидает, помогает детям успокоиться после прошедшего дня и может способствовать более спокойному вечеру. Привычные мероприятия — это также великолепный способ для вас сохранять связь с начинающим ходить ребенком. Однако даже дети, выполняющие привычные мероприятия перед сном, не хотят ложиться спать. Сохраняйте спокойствие и глубоко дышите, когда ваш ребенок старается быть самостоятельным! Некоторые идеи для включения в обычные мероприятия перед сном:
 - купание (и игра с игрушками в ванне)
 - чистка зубов
 - пение песенки (той, которую вы уже знаете, или которую придумываете на ходу!)
 - чтение книжек (задавайте ребенку вопросы о картинках или рассказе)
 - рассказ о том, что произошло в течение дня, и что делал ребенок. Поскольку начинающие ходить дети любят слушать рассказы о самих себе, сделайте своего ребенка звездой шоу! По мере того, как ребенок выучивает новые слова, он может начать дополнять рассказ.
 - обнимать ребенка в кровати и подтыкать одеяло.³

1: www.earlychildhoodnews.com/earlychildhood/article_view.aspx?ArticleID=691

2: www.health.ny.gov/prevention/nutrition/resources/chattingmeal

3: www.babycenter.com/0_bedtime-rituals-best-bets_1292649.bc

Разговор + Игра = ВЗАИМОСВЯЗЬ

Ваш дошкольник растет так быстро, узнает так много нового, и вырабатывает все более сложный язык с каждым днем! Тогда как ваш дошкольник может казаться действительно в некоторой степени повзрослевшим, ему по-прежнему необходимо ваше внимание и требуется ваша помощь для того, чтобы понять, что происходит у него в организме и в голове, а также в окружающем мире.

Разговаривая и играя, вы можете подарить ребенку то, что ему необходимо.

ДОШКОЛЬНИКИ

В возрасте
3–5
лет

Разговаривайте!

- **Уделяйте своему дошкольнику полное внимание.** Даже короткое, но сфокусированное взаимодействие может быть достаточным, чтобы удовлетворить необходимость ребенка в общении. Если она говорит «Поиграй со мной», а вы не можете, объясните, почему, или же скажите: «У меня сегодня был очень тяжелый день на работе. Мне нужно три минуты, чтобы прийти в себя. И тогда я поиграю с тобой.» Дошкольники могут понимать ваши чувства — до определенной черты — и будут уважать вашу честность.
- **Помогайте дошкольнику вырабатывать эмоциональное самосознание.** Даже если речь идет о плохом поведении, вы можете обсудить это вместе. Большинство дошкольников могут понимать такие предложения, как «Иногда я тоже очень сержусь. Мне помогает выйти в другую комнату и сделать несколько глубоких вдохов.»
- **Создайте безопасные варианты для дошкольников выражать СИЛЬНЫЕ чувства.** Например, если ребенок чрезвычайно зол, вместо того, чтобы сказать «Прекрати вопить!», вы можете сказать: «Пойди в ванную и вопи там одну минуту так громко, как только можешь.»
- **Не давайте слишком подробных объяснений.** Простые объяснения могут быть более эффективными, чем длинные обсуждения. Если у дошкольника случается вспышка гнева, обнять и прижать его — или просто оставаться рядом — может значить больше любых слов, которые вы можете сказать.

Играйте!

- **Игра «Природный мусорщик идет на охоту»:** Возьмите пакет и идите на прогулку! Скажите ребенку складывать в пакет листья, веточки, цветы и другие природные предметы. Задавайте вопросы о том, что ребенок видит, чувствует и слышит. Задавайте открытые вопросы: «Что ты нашел? О, жучка? А на что он похож? Как он передвигается?» Вы не должны знать все ответы на вопросы, которые задает ребенок. Обсуждайте то, что вы видите — форму листьев, цвет почвы, шевеление травы. Ваш ребенок может учиться открывать новое посредством наблюдений. Придя домой, помогите ребенку составить коллаж из предметов, которые вы собрали в лесу, наклеив их на бумагу.
- **Помощь в работе по дому:** Просите ребенка помочь с раскладкой купленных продуктов, накрыть на стол, отсортировать, подобрать и сложить белье после сушки. Разговаривайте с ребенком во время работы по дому (например, какие продукты вы раскладываете, где должна лежать вилка, какие носки подходят по цвету).
- **Дошкольникам очень нравится помогать с готовкой еды:** Попросите ребенка помочь с отмериванием продуктов, смешиванием и выливанием смесей. Беседуйте об изменениях в продуктах, когда вы их готовите («На что это было похоже до того, как мы все смешали? А после того, как мы все смешали? А после того, как мы приготовили?»). Помогайте ребенку сравнивать «до» и «после». Попросите ребенка понюхать пищу, попробовать безопасные продукты, и сказать, что он думает. Обсуждайте противоположности, например «большой» и «маленький», «твердый» и «мягкий». Позвольте ребенку наливать воду из ложек, чашек и кувшинов.

ВРЕМЯ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ: ДОШКОЛЬНИКИ

Жизнь с вашим занятым, разговорчивым дошкольником может быть такой забавной! Даже хотя ей все вокруг любопытно, проводить время с вами по-прежнему остается одним из ее любимых занятий.

УТРОМ

- Помогите ребенку проснуться, мягко обнимая его и нежно прижимая.
- Поговорите о том, чем ребенок будет заниматься сегодня. Дошкольникам очень нравится знать, чего ожидать.
- Отведите несколько минут, чтобы поиграть утром, если сможете. Порисуйте вместе с ребенком, почитайте вместе книжку, притворитесь животными или поиграйте в прятки несколько минут.
- Предоставьте ребенку варианты выбора, которые ограничены в помощи, чтобы утро прошло более гладко. Это дает вашему ребенку возможность попрактиковаться в некоторой самостоятельности, принимая несложные решения, тогда как у Вас все еще остается контроль над принятием более сложных решений. Например, «Мы пойдем пешком или поедем на машине?» вместо «Ты готов?»¹

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- Спросите у ребенка, что он делал или чему научился сегодня. Проявляйте интерес к тому, что он хочет сказать, задавая вопросы и не отвлекаясь, когда он говорит.²
- Поиграйте в игры на угадывание, например «Загадка», в которой каждый член семьи получает возможность «загадать» что-либо, что можно видеть, сидя за обеденным столом. Другие задают вопросы, чтобы отгадать.³
- Используйте это время, чтобы поговорить об эмоциях, как положительных, так и отрицательных. Спросите «Что ты чувствуешь о том, что произошло?». Отмечайте эмоции, которые проявляет Ваш ребенок, например, грусть, сердитость, раздражение и радость. Объясните, что Вы также испытывали такие эмоции, и поговорите о разных способах, что нужно делать при возникновении трудных эмоций и ситуаций. situations.²

ПЕРЕД СНОМ

- Организуйте игру по наведению порядка. Устройте соревнование, кто может собрать больше кубиков, или установите таймер на 3 минуты и посмотрите, сколько всего вы можете собрать вместе до того, как выйдет время.
- Получайте удовольствие от особого времени, которое вы проводите со своим дошкольником во время привычных мероприятий перед сном. Некоторые идеи для того, что вы можете делать вместе, включают купание, чистку зубов, чтение книжек, пение песенок, обнимать ребенка в кровати и подтыкать одеяло.⁴
- Поскольку дошкольники любят слушать рассказы, расскажите какую-нибудь историю о том, что произошло в течение дня, или же рассказ из прошлого о вашем ребенке или вашей семье. Не удивляйтесь, если ваш ребенок захочет добавить подробности, или же захочет услышать эту же историю снова и снова!⁵



1: www.earlychildhoodnews.com/earlychildhood/article_view.aspx?ArticleID=691

2: www.health.ny.gov/prevention/nutrition/resources/chattingmeal

3: www.thefamilydinnerproject.org/resources/faq/

4: www.webmd.com/parenting/guide/make-your-kids-bedtime-battle-free

5: www.pbs.org/parents/talkingwithkids/agebyage_3.html

Разговор + Игра = ВЗАИМОСВЯЗЬ

Хотя на детей школьного возраста большее влияние оказывают их ровесники и мир вне вашего контроля, у вас по-прежнему существует огромное влияние в воспитании. С ребенком школьного возраста очень важно общаться и сообщать о своей любви и жизненных ценностях посредством разговоров во время драгоценных минут, проведенных вместе.

ДЕТИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Разговаривайте!

- **Находите время для разговоров.** С ребенком школьного возраста у вас не будет много возможностей для разговоров по сравнению с дошкольником. По мере того, как ваш ребенок растет, он может обращаться к вам менее часто, так что вам может понадобиться прилагать особые усилия, чтобы провести время вместе.
- **Разговаривайте с ребенком школьного возраста как со взрослым.** Дети школьного возраста хотят, чтобы признавалось то, что они уже «большие». Они могут обижаться, если чувствуют, что с ними разговаривают как с маленьким ребенком (даже если они ведут себя как маленькие дети). Вы можете сказать: «Я полагаю, тебе нужно начать выполнять анализ прочитанных книг. Когда ты хочешь этим заниматься?» вместо «Сколько раз я должна тебе говорить делать анализ прочитанных книг?»
- **Выслушивайте своего ребенка школьного возраста без возражений.** Вместо того, чтобы сказать «Это просто смешно», вы можете просто сказать «Угу» или «Действительно». Затем задайте конкретные вопросы на основе той ситуации, которую описал ребенок.
- **Повторите то, что вы услышали от ребенка, но в более взрослых выражениях.** Вы можете выразить заявление, которое высказал ребенок, в форме вопроса «Я правильно это понимаю?» Действуя таким способом, вы высказываете уважение к умственным способностям ребенка, показываете, что ребенка понимают, и поощряете ребенка рассказывать больше. Вы можете сказать: «Итак, ты думаешь, что твой учитель физкультуры глупый, но ты не хочешь, чтобы я вмешивалась? Можешь ли ты мне рассказать, что тебя так расстроило?»
- **Продолжайте разговаривать, даже если ребенок школьного возраста не хочет разговаривать с вами.** «Иногда вы будете чувствовать, что потеряли доверие своего ребенка школьного возраста», комментирует Майкл Томпсон, д-р наук (Michael Thompson, Ph.D.). Если вы молчите или делаете личные опрометчивые комментарии, все может действительно выйти из-под контроля. Но они часто просто пытаются установить свою собственную самостоятельность.»

Играйте!

- **Настольные игры, пазлы и игры в карты:** Детям школьного возраста очень нравится играть в игры. Настольные игры и игры в карты великолепны для развития молодых умов и прекрасного проведения времени дома. Или же занимайтесь решением более творческих, умственных проблем, играя в хороший пазл. Вы можете использовать разнообразные покупные игры, или же дети могут сделать свои собственные. Дети могут нарисовать картинку пазла на плотных кусках картона или цветного склеенного картона. Затем карандашом прямо на рисунке очертите фрагменты пазла. Вырежьте фрагменты острыми ножницами, смешайте их, а затем подберите.
- **Вечер танцев!** Поставьте какую-нибудь хорошую музыку и танцуйте вместе по всему дому! Или вы можете поиграть в «Замри!». Попросите детей танцевать, пока музыка не остановится. Когда музыка останавливается, они должны замереть в том положении, в котором оказались, даже с одной поднятой ногой. Для усложнения игры, попросите детей замереть в особых позах: животных, форм, букв или даже положениях йоги.
- **Охота за сокровищем:** Детям очень нравится находить спрятанные предметы — особенно если в конце есть приз. Просто запишите ваши ключи к разгадке на клочках бумаги — проявите творческий подход. Положите первый ключ к разгадке так, чтобы его было можно легко обнаружить, например, рядом с перекусом ребенка или чашкой с хлопьями. Затем оставьте так много ключей к разгадке по всему дому, сколько считаете нужным, чтобы закончить путь в конечном месте, куда вы положили приз — что-нибудь вкусное или особую записку.

ВРЕМЯ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ: ДЕТИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Хотя ребенок школьного возраста тратит много сил и энергии в школе и на общение с друзьями, у вас по-прежнему есть прекрасные возможности общаться с ребенком в течение дня. Воспользуйтесь этим временем для выражения Ваших жизненных ценностей, поделитесь новостями о забавных событиях и покажите ребенку, что вы его любите!

УТРОМ

- **Поговорите о том, что будет происходить сегодня.** Сообщите своему ребенку о любых сюрпризах или неожиданных событиях, которые могут оказаться неожиданностью для ребенка. Мы все добиваемся большего, если знаем, чего ожидать!
- **Положите записки с напоминаниями, шутками или рисунками в ланч-бокс или рюкзак ребенка, чтобы он знал, что вы о нем всегда думаете.**
- **Помимо напоминаний, постарайтесь провести несколько минут общения с ребенком утром перед школой.** Вы можете обнять ребенка, поболтать несколько минут за завтраком, или же спросить, что он будет делать сегодня с удовольствием?



ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- **Несмотря на то, что может быть трудно уделять этому первостепенное внимание, старайтесь проводить с подростком как можно больше времени во время еды, насколько это возможно.** Не имеет значения, что это за еда, или где и когда вы едите, но постарайтесь найти время для этой особой возможности поговорить с подростком и выслушать его.
 - Поддерживайте заинтересованность во время еды, выбрав один или два вопроса, на которые все должны ответить во время ужина. Какой самый заботливый поступок, который ты когда-либо совершил? Если бы ты оказался на необитаемом острове, какие 3 вещи ты бы захватил с собой? Какая из семейных традиций тебе нравится больше всего? Дополнительные идеи смотрите на веб-сайте.¹
 - Во время еды выключайте все электронные устройства (телевизор, телефоны, компьютеры), чтобы вы все не отвлекались от разговора и семейного общения.
- **Во время еды выключайте все электронные устройства (телевизор, телефоны, компьютеры), чтобы вы все не отвлекались от разговора и семейного общения.**
- **Сыграйте за ужином в игру из 20 вопросов. В этой игре один человек выбирает животное или предмет, а другие члены семьи задают вопросы, на которые дается ответ «да» или «нет» в попытке угадать, что загадано. Например, спрашивают «Это животное?» или «У нас есть это сегодня в доме?».**

ПЕРЕД СНОМ

- **Обязательно обнимайте подростка каждый день и говорите «Я люблю тебя».** Ваш ребенок никогда не будет слишком взрослым, чтобы слышать, что вы его любите.
 - Как упоминалось в разделе «Утром», подросткам может быть трудно засыпать по биологическим причинам. Помогите подростку понять, как легче засыпать раньше, дав следующие советы:
 - Ложись спать и просыпайся приблизительно в одно и то же время в будние и выходные дни.
 - Перед сном занимайся чем-нибудь спокойным например, почитай.
 - Выключи все электронные устройства, включая телефон, не позже чем за час до сна. Освещение от электронного устройства может мешать заснуть.
 - Будьте всегда готовы к разговору с подростком, когда он захочет поговорить. Подростки не всегда выбирают подходящий для нас момент для серьезных обсуждений, но если вы покажете свою доступность и не будете проявлять спешки все время, вы откроете себя для откровенных разговоров — особенно в машине или поздно вечером.²

1: www.thefamilydinnerproject.org/tag/ages-8-13

2: www.parenting.com/article/bedtime-rituals-for-big-kids

Разговор + Игра = ВЗАИМОСВЯЗЬ

Хорошее общение с вашим подростком — умение разговаривать и слушать — может быть наиболее важной частью ваших взаимоотношений. Поскольку у подростков формируется их собственная личность и устанавливаются границы, некоторые разговоры могут приводить к разногласиям и становиться неудобными. Ваша цель — открытые, внимательные и честные разговоры. Подросткам необходимо чувствовать, что их любят, а точку их зрения уважают, даже если вы несогласны.

ПОДРОСТКИ

Разговаривайте!

- **Будьте хорошим слушателем.** Если ваш подросток хочет чем-либо поделиться — чем угодно — принимайте это в качестве ценного и редкого момента. Если в доме нет пожара, остановитесь и выслушайте без осуждения. Железное правило: Слушайте в два раза больше, чем говорите.
- **Уважайте неприкосновенность личной жизни подростка.** Если подросток видит, что вы понимаете его необходимость на личные разговоры по телефону, когда его никто не слышит, а также на закрытую дверь спальни, он с большей вероятностью захочет поделиться с вами своим внутренним миром.
- **Предоставляйте подростку возрастающую независимость.** Если подросток верит, что вы доверяете его оценкам и понимаете его необходимость в расширении самостоятельности, существует наиболее высокая вероятность того, что подросток поговорит с вами при появлении проблем.
- **Признавайте все чувства подростка**, если о них сообщается вежливо.
- **Извиняйтесь, когда вы неправы.**
- **Выражайтесь кратко.** Когда вы разговариваете с подростком, высказывайтесь кратко. Назначьте время для беседы на непривлекательные темы, например, о работе по дому — не делайте этого на ходу. Сначала сосредоточьтесь на том, что подросток сделал правильно, прежде чем конструктивно критиковать.
- **Не нужно читать лекций, раздражаться и вызывать чувство вины.**

Играйте!

- **Каждые две недели предложите подростку съездить по пути куда-нибудь поесть или позаниматься чем-нибудь другим.** Это даст вам постоянное время один на один и не требует от подростка пропускать другие события с друзьями.
- **Мамы и дочери могут вместе посещать маникюрный или педикюрный салон.** Назначьте сеанс, когда вы можете приехать в одно время и сидеть рядом так, чтобы вы могли поговорить в салоне.
- **Если у вас есть одинаковое хобби или интересы с подростком, это может быть отличным способом проводить время вместе.** Игра в бейсбол, теннис или волейбол — отличный способ для родителей проводить время с подростками.
- **Используйте время езды в машине как время своего общения с подростком.** Если вы везете подростка на встречу с другом у него дома, постарайтесь разговаривать в непринужденной манере, чтобы подросток знал, что вы всегда доступны и для разговора, а не только для перевозки в машине молча или с постоянно включенным радио.
- **Назначьте вечер для семейной игры (или позвольте подростку также пригласить и своего друга).** Это вызывает напряжение у многих подростков, но некоторым такие события по-настоящему нравятся. Подросткам часто нравится сидеть уютно у себя дома и играть в игры, которые им нравятся, с людьми, которые их не осуждают. Это стоит попробовать!
- **Каждую неделю вместе организуйте особую еду.** Можно вместе готовить, вместе планировать, или же также вместе отправиться за покупками.

в возрасте
13+
лет

ВРЕМЯ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ: ПОДРОСТКИ

С каждым днем ваш подросток становится все более самостоятельным, но ему все еще желанны и необходимы ваши наставничество и любовь. Общение с подростком в течение дня — просто разговоры или поделиться чем-нибудь — может укрепить ваши взаимоотношения и снизить вероятность конфликтов.

УТРОМ

- **Утренние часы по-настоящему трудны для подростков. Организм подростка требует позднего засыпания и позднего пробуждения, поэтому подростку может быть трудно просыпаться в нужное для школы время, не говоря уже о том, чтобы поговорить с вами.** Помните, что это отнюдь не из-за упрямства подростка, а по биологическим причинам. Многие из того, что может помочь более легким утренним часам, фактически включает вашу помощь подростку раньше лечь спать. (Более подробное описание приводится в разделе «Перед сном».) Не раздражайтесь и дайте подростку знать, что вы понимаете, насколько это трудно. Вовлеките подростка в обсуждение того, как решить проблему, даже если вы устанавливаете границы и даете указания.



ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- **Несмотря на то, что может быть трудно уделять этому первостепенное внимание, старайтесь проводить с подростком как можно больше времени во время еды, насколько это возможно.** Не имеет значения, что это за еда, или где и когда вы едите, но постарайтесь найти время для этой особой возможности поговорить с подростком и выслушать его.¹
- **Поддерживайте заинтересованность во время еды, выбрав один или два вопроса, на которые все должны ответить во время ужина.** Какой самый заботливый поступок, который ты когда-либо совершил? Если бы ты оказался на необитаемом острове, какие 3 вещи ты бы захватил с собой? Какая из семейных традиций тебе нравится больше всего? Дополнительные идеи смотрите на веб-сайте.²
- **Во время еды выключайте все электронные устройства** (телевизор, телефоны, компьютеры), чтобы вы все не отвлекались от разговора и семейного общения.

ПЕРЕД СНОМ

- **Обязательно обнимайте подростка каждый день и говорите «Я люблю тебя».** Ваш ребенок никогда не будет слишком взрослым, чтобы слышать, что вы его любите.³
- **Как упоминалось в разделе «Утром», подросткам может быть трудно засыпать по биологическим причинам.** Помогите подростку понять, как легче засыпать раньше, дав следующие советы:
 - Ложись спать и просыпайся приблизительно в одно и то же время в будние и выходные дни
 - Перед сном занимайся чем-нибудь спокойным например, почитай
 - Выключи все электронные устройства, включая телефон, не позже чем за час до сна. Освещение от электронного устройства может мешать заснуть.⁴

- **Будьте всегда готовы к разговору с подростком, когда он захочет поговорить.** Подростки не всегда выбирают подходящий для нас момент для серьезных обсуждений, но если вы покажете свою доступность и не будете проявлять спешки все время, вы откроете себя для откровенных разговоров — особенно в машине или поздно вечером.⁵

1: www.ahaparenting.com/parenting-tools/family-life/dinner-connected-family

2: www.thefamilydinnerproject.org/tag/ages-14-100

3: www.ahaparenting.com/ages-stages/teenagers/tips-bond-close-teen

4: www.childmind.org/en/posts/articles/2014-8-26-starved-sleep-10-tips-helping-sleep-deprived-teens

5: www.webmd.com/parenting/features/better-communication-with-teens?page=2

Разговор + Игра = Взаимосвязь

Время с вашими детьми... Это вносит вклад!



Эта кампания координировалась Детским Альянсом округа Yolo