



Добре дошло,

БЕБЕ

НАСОКИ ЗА ПЪЛНОЦЕННА
ГРИЖА ПРЕЗ ПЪРВИТЕ **1000 ДНИ**
ОТ РАЗВИТИЕТО НА ДЕТЕТО

unicef 

for every child



СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	3
Развитие на детето в най-ранна възраст	4
3 месеца	5
6 месеца	10
9 месеца	15
Една година	21
Година и половина	27
Две години	33
Две години и половина	40
Три години	47

ВЪВЕДЕНИЕ

Ранните моменти са от значение за всяко дете. Здравната грижа, закрилата, пълноценното хранене и стимулирането в първите години полагат основата за развитие, учене и успех в живота на детето.

Малкото дете се развива изключително интензивно през първите години от живота си и се променя всеки ден. Развитието следва обща последователност, но протича с различни темпове.

По-долу са представени някои от най-важните умения в различните области, които обичайно се развиват през първите 3 години. Важно е да следим за тези умения, за да имаме ориентир дали детето се развива както повечето деца на неговата възраст. Трябва да помним обаче, че всяко дете следва свое собствено темпо и придобиването на дадено умение може да варира при различните деца. Все пак, посочените ориентири на развитието помагат да знаете какви промени да очаквате.

Насоките за грижа през първите 3 години ще ви помогнат да насърчите пълноценното развитие на малкото дете. Посочени са и някои предупредителни признаци, при които е необходимо допълнително внимание. Ако нещо Ви тревожи в развитието на детето, важно е да го споделите с личния лекар на детето. Той може да Ви даде допълнителни съвети какво да направите. Колкото по-рано се вземат мерки, толкова по-лесно може да се преодолее забавянето и да се намалят дългосрочните последици върху развитието на Вашето дете.

РАЗВИТИЕ НА ДЕТЕТО В РАННА ВЪЗРАСТ

Детското развитие е естествен процес, който се случва под влияние на полезни стимули, многократни възможности за упражняване на едни и същи умения и широк набор от преживявания. Развитието на децата е в няколко основни области:

- двигателно развитие, включително обща моторика и фина моторика;
- езиково развитие и общуване;
- развитие на познавателните умения (отнася се до нашите способности за мислене, учене, внимание и до паметта);
- социално и емоционално развитие (напр. способност за сътрудничество, подкрепа и грижа за другите, разбиране и регулиране на собствените емоции и поведение, и др).

Развитието във всички тези области протича едновременно, макар и в различна степен през отделните етапи от живота на детето.

Първите три години и особено първите 12 месеца от живота са изключително динамичен период. Първата усмивка, първата крачка, първата думичка са важни моменти в развитието на нашите деца, които всички очакваме с нетърпение.

КАК МОЖЕТЕ ДА ПОДПОМОГНЕТЕ РАЗВИТИЕТО НА ДЕТЕТО СИ?

Говорете на детето.

Избягвайте многословието, използвайте ясни и прости думи. Обяснявайте какво правите с кратки изречения, когато взаимодействате с детето в ежедневието. То слуша и започва да разбира езика дълго преди сам да започне да говори.

Поощрявайте го и награждавайте неговите успехи и усилия.

Прегърнете го, кажете „браво“, дайте нещо дребно за награда. Награждаването на успехите работи много по-добре отколкото забележките и порицаването за неуспехите.

Развивайте уменията на детето като показвате и насочвате движенията му с ръцете си.

В ранна възраст децата учат чрез имитация и можете да превърнете това в игра.

Окуражавайте детето да достигне до това, което иска.

Дори в ранните етапи на развитие не е добре да му давате в ръцете всичко, което поиска. Добре е то да има възможност да посегне,

хване, пълзи, посочи, назове предмета, за да развива двигателните си и езикови умения.


Давайте възможност на детето да бъде самостоятелно. Помагайте му само колкото е необходимо.

Отрано започнете да развивате уменията му за самообслужване по време на хранене, събличане и обличане, тоалет. Колкото по-дълго е практикувало дадено умение, толкова по-уверено ще бъде детето и по-подготвено за следващия етап от живота си, когато тръгне на детска градина.

Играйте заедно с детето.

Вие сте най-важният човек за него, особено през първите три години от живота му и взаимодействието му с вас влияе положително на неговото развитие. Чрез играта то учи и усвоява нови умения.





.....

**КАКВО ПРАВИ
ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ
КРАЯ НА ТРЕТИЯ
МЕСЕЦ?**

.....

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ КРАЯ НА ТРЕТИЯ МЕСЕЦ?



Здраве и движение

- Повдига и задържа за кратко главата си, а впоследствие и горната част на тялото, когато е поставено по корем.
- Поставено по гръб, прави опити да се обърне настрани.
- Държи главата си стабилно и стъпва с крака върху твърда повърхност, когато го държите в изправено положение.
- Свива длан, при поставяне на малък предмет в нея.



Личност и емоции

- Различава гласа и лицето ви, вглежда се и търси контакт с вас, като отговаря на усмивката ви с усмивка, а прегръдката и ласкавите думи – с размахване на ръце и крака, с радостни звуци и гукане.
- Усеща емоциите и имитира израза на лицето ви, а при интонация на недоволство, напрежение или гняв реагира с плач.
- Намалява или спира плача си, когато го успокоявате, като усеща вашата съпричастност.
- Наблюдава ръцете и краката си, докато ги движи.
- Отличава гласа и лицето на майка си (грижещия се).



Игра и познание

- Задържа вниманието си върху интересна играчка за около 1-2 минути.
- Насочва погледа си към предмети/играчки с ярък цвят, светещи, движещи се и др. и посяга с ръка към тях.
- Мести поглед от един обект към друг.
- Изучава околните лица и звуци.
- Помни и разпознава някои играчки и предмети.
- Вслушва се при силен звук, като търси с очи и обръща глава към източника на звука.



Език и общуване

- Издава звуци, подобни на а, о, ъ, или гърлени звуци, когато е доволно.
- Реагира на реч, насочена към него.
- „Гука“ в отговор на ласкав говор, отправен към него.

Какво можете да направите вие, за да осигурите условия за оптимално развитие на детето



За добро здраве:

- осигурявайте достатъчно приток на свеж въздух (постоянна вентилация) в помещенията за сън и игра на детето, организирайте всекидневно (при подходящо време) разходка и сън на открито в детска количка;
- провеждайте подходящ масаж и гимнастика с детето от втория месец (при достигнато тегло 4 кг);
- посещавайте личния лекар за профилактичен преглед всеки месец, а в случай на заболяване осигурете спешна медицинска консултация, без да прибягвате към самолечение;
- организирайте своевременното имунизиране от медицинския специалист със съответстваща за възрастта на детето ваксина;
- провеждайте профилактика на рахита с препарати, съдържащи витамин D3 в препоръчаните от личния лекар/педиатър дози;
- организирайте профилактично ехографско изследване на тазобедрените стави на възраст 1 месец;
- осигурете пълноценно хранене – през първите 6 месеца давайте на бебето само майчина кърма, винаги когато то поиска;
- при липса на възможност за кърмене потърсете съвета на лекар, който да определи най-подходящия за детето заместител на майчината кърма, който отговаря на неговата възраст.



Предпазване от опасности:

- задържайте детето в изправено положение след всяко хранене, докато излезе въздухът, поет заедно с кърмата или адаптираното мляко; не заспивайте по време на кърмене;
- избягвайте използването на възглавници и дебели завивки през първите месеци след раждането; не обличайте детето в дрешки за сън с връзки или шнурове, защото може да се удуши;
- проверявайте температурата на водата преди къпане, детето да не се оставя без наблюдение във ваната, дори за кратко;
- избягвайте излагане на силен шум и ярка светлина, тъй като това може да предизвика безпокойство у бебето;





За осигуряване на лична хигиена:

- поддържайте добра хигиена и проветрявайте жилището, стайната температура да е около 21-22 градуса;
- правете ежедневна хигиенна баня на детето;
- сменяйте пелената преди всяко хранене (на около 2–3 часа), както и преди и след сън.



За развиване на движенията на детето:

- към края на първия месец започнете да поставяте бебето по корем всеки ден, първоначално за 1-2 минути, за да се опитва да повдига глава за кратко;
- подавайте предмет на детето, за да стимулира протягането на ръцете му и хващането;
- при масаж и гимнастика извършвайте повтарящи се движения по тялото, както и с краката и ръцете на детето.




КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Намерете начин бебето да вижда, чува, усеща, да се движи свободно и да ви докосва. Бебето обожава да чува вашия глас, да гледа лицето ви и да ви докосва – това го успокоява и му дава усещане за сигурност.
- Поставайте на подходящи места около креватчето на детето висящи играчки с ярки цветове и възпроизвеждащи приятни звуци.
- Бавно премествайте играчка в различни посоки – вертикално, хоризонтално, в кръг (на разстояние около 30 см от детето).
- Разнообразявайте опита на детето с предмети, които ангажират зрението, слуха, допира, обонянието, но избягвайте прекомерното натрупване на много играчки, хора, шум и т.н.
- Прегръщайте, милвайте детето, говорете му ласкаво, усмихвайте се по-често, за да усеща близост и сигурност.
- Опитайте се да разберете защо плаче детето и реагирайте правилно на неговите сигнали, когато има нужда от утеха и успокояване.
- Наблюдавайте по-внимателно детето, в случай че е превъзбудено или когато лежи отпуснато, вяло и не маха с ръце и крака.
- Опитвайте се да овладявате лошото си настроение и тъгата, защото може да ги предадете на детето.
- Осигурявайте успокояващи детето вещи (меко одеяло или мека играчка).
- Говорете на детето по време на различните ежедневни дейности с него (хранене, къпане и т.н.), като го гледате в очите, за да има възможност да наблюдава израза на лицето ви.
- Повтаряйте звуците или гукането на детето, произнасяйте ясно думи и кратки изречения.
- Разказвайте или четете на детето кратки разкази, приказки и стихчета, пейте му песнички.

ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО БЕБЕ:

- не реагира на внезапен силен шум, не реагира на звуци;
- не ви гледа в очите, когато го храните, сменяте памперса, играете;
- държи ръцете си плътно прибрани към тялото, не ги приближава една до друга, за да играе с тях;
- рита само с едното краче;
- не обича да го прегръщат или извива гърба си, когато го държат на ръце;
- необичайно трудно се успокоява.



.....
**КАКВО ПРАВИ
ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ
КРАЯ НА ШЕСТИЯ
МЕСЕЦ?**
.....

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ КРАЯ НА ШЕСТИЯ МЕСЕЦ?



Здраве и движение

- Опитва се да пристъпва и вдига крака, когато някой го държи в изправено положение.
- Обръща се от гръб по корем и обратно, а понякога се опитва да пълзи.
- Повдига глава, хваща крачетата и ритата, легнало по гръб.
- Хваща играчка в обсега на ръцете си, прехвърля я от една ръка в друга, поставя я в устата си.



Личност и емоции

- Показва привързаност: гласът ви го успокоява, иска да го гушнете, плаче, ако излезете, гука, ако му говорите нежно.
- Отличава емоциите ви (радост, тъга) и реагира по различен начин на всяка от тях.
- Отличава познати от непознати хора, предмети, ситуации и реагира по различен начин.
- Търси контакт с познати възрастни или деца чрез усмивка, гукане, обръщане, протягане на ръце.
- Вглежда се в образа си в огледалото.



Игра и познание

- Съсредоточава се върху интересна играчка за около 5 минути.
- Проучва играчка или предмет, като я опипва, удря, слага я в устата си, поклаща, дърпа я, за да я задвижи, изпуска я на пода.
- Повтаря многократно движения, за да получи очакван резултат (ритата дрънкалка над креватчето, или я пуска на пода).
- Обръща се по посока на очакваната ви поява, ако се движите ту наляво, ту надясно.
- Заслушва се и реагира различно на различни звуци – например, движи се по-активно при музика с ритъм.
- Имитира звуци, изражения на лицето и някои прости движения на възрастен.





Език и общуване

- Отговаря с усмивка и гукане на дружелюбни интонации и с хленч или плач на груби и сърдити.
- Произнася звуци, подобни на гласни (а, о, ъ) и съгласни (б, п, м, н, д, т, г, к, х), но доста неясно, понякога спонтанно, а понякога в отговор на реч, насочена към него.
- Произнася случайно отделни срички (начало на лепетна реч).
- Когато разговаряте с детето и направите пауза, то е нетърпеливо и показва желание да продължите.

- посещавайте личния лекар/педиатър всеки месец за профилактичен преглед, за проследяване на физическото и психомоторното развитие на детето, за профилактични изследвания и за провеждане на задължителните имунизации;
- продължавайте храненето на детето изключително с кърма;
- времето на въвеждане на захранващи храни за детето определете заедно с лекаря, в зависимост от неговото развитие и здравен статус; наблюдавайте за прояви на непоносимост;
- захранващите храни е подходящо детето да приема с лъжичка;
- не насилвайте детето да приеме определеното количество храна, ако то не желае (плаче, обръща глава, плюе храната).

Какво можете да направите вие



За добро здраве и физическо развитие:

- организирайте всекидневна разходка навън поне за два часа;
- не оставяйте детето продължително време седнало в ръцете на грижещия се или подпряно с възглавници, тъй като гръбначният му стълб не е достатъчно укрепнал и то бързо се уморява;
- редовно провеждайте масаж и гимнастика;
- провеждайте закалителни процедури – въздушни бани, частични водни обтривания и частични слънчеви бани; не обличайте детето с много дрехи;



Предпазване от опасности:

- проверявайте температурата на водата преди къпане, не оставяйте детето само на плота за подсушаване; използвайте козметика, предназначена за бебета;
- обезопасете пространството около детето – без остри ръбове и предмети, контакти и др.;
- съобразявайте избора на играчки с възрастовите характеристики (напр. не съдържат дребни частици или вредни бои);
- не оставяйте в близост до детето найлонови торбички, балони и дребни предмети, които то може да постави върху главата си или да погълне;

- не оставяйте детето в близост до шнуrowe, контакти и нагревателни уреди;
- при разходка с количка навън фиксирайте детето с предпазни колани, като количката не остава без наблюдение дори ако бебето спи;
- избирайте сравнително къси маршрути при пътуване с кола, а ако това е невъзможно, поставяйте детето в преносимо малко легло или в специален стол за кола (на задната седалка, обърнат обратно на посоката на движение).



За лична хигиена:

- осигурявайте постоянна вентилация на стаята за сън и игра, температура на въздуха около 21-22 градуса и добра хигиена на жилището чрез ежедневно влажно почистване на повърхностите и пода;
- мийте своите и на детето ръце преди хранене и практикувайте всекидневна хигиенна баня преди сън;
- въведете малък ритуал преди нощния сън – спокойни игри, баня, масаж, песничка, музикална играчка с нежна мелодия, приказка и пр.;
- сменяйте памперса преди всяко хранене;
- обличайте детето със свободно облекло, за да не се претопля и да не се ограничават движенията му;
- използвайте специални гелове при поникването на зъбите;
- не поставяйте и не включвайте телевизор в стаята на детето.



За развиване на движенията на детето:

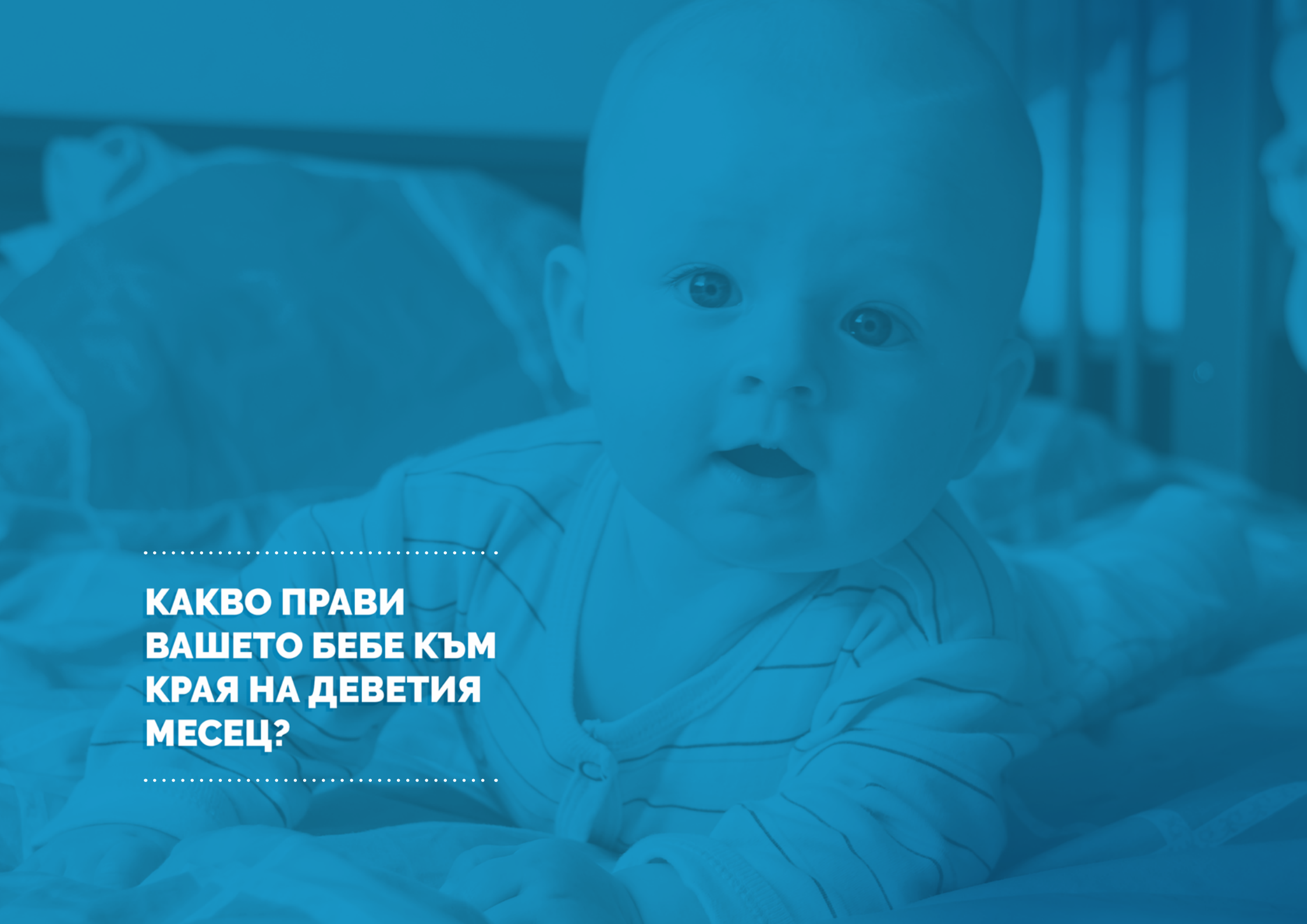
- осигурявайте удобно, безопасно място и широко пространство на детето, за да се опитва да пълзи;
- поставяйте бебето на гръб и по корем, докато започне самò да се обръща, и го стимулирайте да заема едната и другата позиция;
- поставяйте играчки на различно разстояние от детето и го насърчавайте да ги достига и хваща;
- стимулирайте детето да пълзи, като го поставите да легне по корем и с длан подпирате стъпалата му, а пред него поставете играчка в ярки цветове, за да привлечете вниманието му (не всички деца се научават да пълзят на тази възраст);
- премествайте детето на различни места в дома, градината, парка, за да наблюдава предметите, хората и животните от различни страни;
- привличайте вниманието на детето към играчки, издаващи приятен звук, и стимулирайте интереса и опитите му да протяга и хваща с ръка;
- в пространството около детето разполагайте играчки, леки и удобни за хващане с двете ръце (с кръгла, овална форма), за да посяга към тях, да ги придърпва към себе си и да ги хваща;
- подавайте играчка на детето за стимулиране протягането на ръцете му към предмет и хващането; ако то по някаква причина не реагира, с играчката докоснете пръстите на ръката му, а след 2-3 неуспешни опита може да я поставите в дланта му.

КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Намерете начин бебето да вижда, чува, усеща, да се движи свободно и да ви докосва. Бебетата обожават да чуват вашия глас, да гледат лицето ви и да ви докосват – това ги успокоява и им дава усещане за сигурност.
- Стимулирайте интереса на детето към всичко, което го заобикаля – предмети, играчки, хора, животни и др., като му ги посочвате и говорите за тях.
- Осигурявайте разнообразни играчки, но не много на брой – напр. животни (птичка, риба, куче), дрънкалки, музикални играчки и т.н.; добавяйте нови и интересни играчки с различни цветове, форми и материали (като се съобразявате с изискванията за безопасност).
- Играйте с детето, като му подавате играчка и я отдалечавате от него; организирайте игри с повтарящи се движения – ритане, хвърляне на дрънкалка. Това насочва вниманието му към прости причинно-следствени закономерности от ежедневието.
- Играйте на „ку-ку“, като закривате лицето си или лицето на бебето с кърпа.
- Окуражавайте детето с похвални думи и позитивно емоционално отношение, особено в непозната среда, което му създава чувство за сигурност.
- При плач и безпокойство на детето се опитайте да го успокоите не само с взимане на ръце, но и с нежен говор, подаване на играчка и др.
- Активно общувайте с бебето, като следвате и повтаряте движенията му, имитирате изразите на лицето му и звуците, които издава.
- Предразполагайте детето с игра и закачки по-често да се радва, смее, гука.
- Привличайте вниманието на детето, говорете му нежно, бавно и отчетливо.
- Разказвайте кратки приказки и разкази на детето, рецитирайте му стихчета и му пейте песнички със запомняща се ритмика.
- При всекидневните грижи за детето (преобличане, хранене) придружавайте действията си с говор и обяснения какво правите. Използвайте всеки миг да общувате с бебето.
- Отговаряйте на звуците, които детето произнася с кратки думи, подобни на детските срички, сякаш сте в „диалог“ с него.

ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО БЕБЕ:

- не се опитва да достигне предмети, които са в обсега му, затруднява се да ги поставя в устата си;
- не реагира на звуците около него, не издава звуци;
- не се оглежда, не се усмихва, извърща се, когато се опитвате да играете с него;
- не се преобръща, изглежда сковано, със стегнати мускули или пък твърде отпуснато.



.....
**КАКВО ПРАВИ
ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ
КРАЯ НА ДЕВЕТИЯ
МЕСЕЦ?**
.....

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ КРАЯ НА ДЕВЕТИЯ МЕСЕЦ?



Здраве и движение

- Сяда и се задържа седнало, без да губи равновесие.
- Изправя се самò, хванато за опора, пристъпва встрани, а после и напред.
- Достига самò желаната играчка и я взима в ръце.
- Хваща малък предмет между палеца и показалеца, прехвърля го от една ръка в друга и го пуска.
- Опипва предмет с ръцете си, чука две кубчета едно в друго.
- Става по-подвижно, играе по-активно и продължително.



Личност и емоции

- Реагира оживено на името си.
- Показва предпочитания към някои хора или играчки, както и към определени храни.
- Радва се, когато играе с вас (на „боц“, „криеница“ и т.н.), и се разстройва от раздялата.

- Реагира емоционално – с радост, ако види други деца, с плач при среща с непознат, с безпокойство, ако е свидетел на конфликт.
- Подражава на жестове като „чао“, „браво“ и участва в диалог, като „отговаря“ със срички като па-па-па, ба-ба-ба.
- Насочва вниманието си към предмети, посочени и назовани от вас.



Игра и познание

- Съсредоточава се върху интересна играчка за около 10 минути.
- Свързва формата на играчка или предмет със звука, който издава и действа по подходящ начин с нея (напр. поклаща дрънкалка с ръка, за да чуе звука).
- Търси с поглед играчка, ако я скриете в негово присъствие.
- Проявява интерес към някои части на лицето и тялото ви (гледа в очите, докосва лицето, косата, ръцете и др.).
- Разпознава повече животни и ги сравнява.
- Решава проблеми на принципа опит–грешка (например натиска всички копчета на играчката, докато уцели копчето, което произвежда звук).



Език и общуване

- Заслушва се в познати думи и изрази.
- Реагира на названието на някои близки лица или предмети.
- Извършва действия в отговор на фрази като „Пляс-пляс ръчички“, „Дай целувка“, „Довиждане“, криеница, придружена с „Ку-ку-бау“.
- Произнася спонтанно срички – единични или повторени два-три пъти, като „ба“, „ба-ба“, „ма-ма-ма“, „та-та“.

Какво можете да направите вие



За добро здраве и физическо развитие:

- организирайте всекидневна разходка за детето навън – с продължителност от 2 часа през зимата и 3-4 часа през лятото;
- провеждайте всекидневно масаж и гимнастика с детето;
- продължавайте процедурите по закаляването на детето чрез увеличаване силата на стимулите и с включване на нови закалителни процедури (частични водни обливания);
- продължавайте рахитопрофилактиката;
- осигурете хранене на детето съгласно утвърдените препоръки;

- посещавайте личния лекар/педиатър всеки месец за профилактичен преглед на детето, включително и за установяване на наличие на белег след имунизацията против туберкулоза (бцж), направена в родилния дом;
- когато му давате питателна храна, поставете го пред вас, за да имате контакт с очи с него. Хранете го търпеливо и от време на време му давайте храни, които могат да се държат в ръка, така че да се научи да се храни само.



Предпазване от опасности:

- не оставяйте детето без наблюдение от възрастен;
- обезопасявайте контактите и прозорците в помещенията, където детето играе и се занимава;
- ограничавайте достъпа на детето до шкафове и чекмеджета, в които има опасни за него предмети (остри, режещи) и вещества (перилни препарати, дезинфектанти, горивни и други отровни течности); лекарствата задължително съхранявайте в недостъпен и заключен шкаф;
- отстранявайте чупливите играчки и предмети, ако се намират на височината на детето, а така също и дребните предмети, които може да погълне; предпазвайте го от игра с остри, режещи предмети;
- при пътуване с кола избирайте сравнително къси маршрути, а ако това е невъзможно, поставяйте детето в преносимо малко легло или в специален стол за кола на задната седалка.



За лична хигиена:

- извършвайте хигиенната баня на детето всяка вечер преди сън;
- сменяйте често пелените/памперсите;
- стимулирайте детето към начално овладяване на хигиенни навици и действия – миене на ръцете, лицето;
- използвайте игрови ситуации за създаването на хигиенни навици, като е важен и собственият ви пример;
- не използвайте телевизора като „бавачка“ на детето, то се нуждае от игра, занимания с интересни предмети, общуване и взаимодействие с хора.



За развиване на движенията:

- осигурявайте на детето пространство, за да усъвършенства своите движения;
- подпомагайте детето при сядането, изправянето, стоенето и ходенето около оградата на креватчето и кошарата или около друга мебел, която използва като опора;
- оставяйте детето седнало на килима, а играчките на леглото до него, за да може да ги вижда, да се опитва да се изправи и да ги вземе;
- осигурявайте на детето подходящи играчки, които насочват към извършване на различни действия с тях – раздвижване и

възпроизвеждане на звук, почукване една в друга, опипване, стискане, поставяне в устата, пускане от високо и т.н.;

- подавайте последователно две играчки – една, която то хваща, и втора, като му се предлага ту от страната на свободната ръка, ту от страната на заетата ръка;
- играйте на игри, които са подходящи за възрастта на детето – „боц“, „къде е бебето“, „хей ръчички, хей ги две“, пляскане с ръце и т.н.




КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Давайте на детето безопасни вещи от домакинството, които то да държи, да удря и да пуска да падат – така бебето учи за света около него.
 - Играйте на игри, в които се скриват играчки и се стимулира детето да ги търси, както и на игри, в които се редуват детето и майката/грижещият се.
 - При съвместна игра обяснявайте на детето какво да прави със съответните играчки – например, за да сложи кубчето в чашата, тя трябва да е по-голяма от самото кубче, за да постави кубчето на масата и то да остане стабилно, трябва да се постави по определен начин, и т.н.
 - Казвайте на детето характерните за някои животни и предмети движения, звуци – „бау-бау“ (куче), „па-па“ (пате), „бу-бу“ (кола, камион, автобус).
 - Осигурявайте възможности на детето да наблюдава и общува с други деца.
 - Имитирайте емоциите и изразите на детето.
 - Предоставяйте възможности на детето да се наблюдава в огледало.
 - В случаи на напрежение у детето успокойте го веднага, преди да се разстрои силно и да започне да плаче неудържимо.
 - Ако детето започне да се мръщи и дава сигнали за плач, насочете вниманието му към интересни предмети, за да се успокои.
- Ако това не подейства – говорете му нежно, галете го и го прегръщайте.
- Поощрявайте и повтаряйте интересните за детето движения и занимания, от които то изпитва радост, които са му приятни и му носят удоволствие.
 - Посочвайте на детето интересни обекти, играчки и животни, като ги назовавате, върху които то да задържи вниманието си по-дълго – „виж, това е пате; какво хубаво патенце!“.
 - Говорете на детето по всякакъв повод – при всекидневни дейности в домакинството, на разходка, както и за това, което възнамерявате да правите.
 - Викайте детето по име и вижте как реагира; опитвайте се да реагирате на звуците, които издава детето, и на интересите му.
 - При разговор с детето заставайте срещу него, за да вижда движенията на устните и израза на лицето ви.
 - Задавайте въпроси на детето за различни обекти и му ги посочвайте, за да привлечете вниманието му към тях – Къде е тати? Къде е лампата?; поощрявайте го с усмивка, с интонация, с „браво“.
 - Разказвайте кратки приказки и разкази, четете и разглеждайте заедно книжки, рецитирайте стихчета и пейте песнички на детето.



ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО БЕБЕ:

- не прави зрителен контакт с вас през по-голямата част от времето или не проследява движещи се предмети с очи;
- не обръща главата си по посока на звука;
- не се обръща;
- не може да седи самостоятелно;
- не проявява интерес към грижещия се, например не ви се усмихва.

A photograph of a baby being held up by two adults, with a blue overlay. The baby is smiling and looking up. The text is in white, bold, uppercase letters, centered on the left side of the image.

КАКВО ПРАВИ
ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ
КРАЯ НА ПЪРВАТА
ГОДИНА?

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ КРАЯ НА ПЪРВАТА ГОДИНА?



Здраве и движение

- Седи стабилно без чужда помощ.
- Пълзи на ръце и колене и се придърпва за мебелите, за да се изправи.
- Пристъпва, водено за ръце, или като се подпира, прави първи самостоятелни крачки.
- Стои изправено, без да се подпира.
- Пълзи, кляка, сяда на земята и се изправя, играе с топка.
- Поставя един предмет върху друг (ако му се покаже „кула“ от две кубчета, може да построи също такава кула), пуска предмет, за да вземе друг.
- Опитва се да се храни само, да дъвче храната и да пие от чаша.
- Разпознава някои опасни битови уреди (печка, ютия, вентилатор) и се отдръпва от тях.



Личност и емоции

- Разбира, че името му се отнася само до него.
- Реагира с интерес при възприемане на образа си в огледало.

- Радва се, когато играе с вас, изпитва страх, плаче и протестира при раздяла, съпреживява състоянията ви – весело е, когато сте радостни и т.н.
- Радва се на присъствието на други деца, например лази към тях, гали им косите и др.
- Общува, като ви дава целувка, прави жест за довиждане, пляска с ръчички, посочва ви („виж“) интересен предмет.
- Реагира на „Дай!“, „Вземи“, „Виж“, „Браво“, „Не!“, „Недей!“, повтаря действие, което е предизвикало смях у другите.



Игра и познание

- Играе по различен начин с различните играчки.
- Разглежда с интерес книжки с ярки картинки и по-големи изображения.
- Повтаря едни и същи действия с различни предмети, които си приличат по форма (бута с пръчка топка, балон, колелце).
- Поглежда в кутия, за да види какво има вътре, поставя кубче в нея и т.н.
- Следи действията и речта на възрастните, често – да се опитва да ги възпроизвежда.

- Помни нови обекти и събития за около един месец и разпознава познати предмети, независимо от мястото и положението им (преобърнати или на необичайно място).
- Бута механична играчка, за да я задвижи, разопакова пакет, за да види съдържанието, и т. н.



Език и общуване

- Свързва познати обекти с техните названия – например показва котето и казва „мяу“.
- Посочва къде е мама, къде е топката, когато го питат.
- Произнася различни срички, които се доближават до първите думи: ба-ма“, „та-та-ба“, „пам“.
- Опитва се да имитира, когато бавно произнасяте „па-па“, „буу“, „пи-пи“, „бау-бау“, „мама“, „баба“.
- Исква желана играчка, като я посочва и произнася „Ъ-ъ!“ и т. н.

Какво можете да направите вие



За добро здраве и физическо развитие:

- разхождайте детето навън по няколко часа на ден, независимо от сезона;

- извършвайте ежедневен масаж и гимнастика и продължавайте закалителните процедури;
- използвайте ограничено и с повишено внимание помощни средства при проходаването на детето;
- съобразете избора на обувки, подходящи за проходаването, с това да поддържат добре глезена;
- организирайте профилактичен преглед, изследване на кръв и урина, както и обща оценка на зрението и слуха около 12-месечната възраст на детето;
- осигурете хранене съгласно препоръките за здравословно хранене;
- при хранене се съобразявайте с апетита на детето, с неговите предпочитания, но без да го насилвате;
- оставете детето да се храни само и опитвайте различни видове храна като вкус и консистенция.



Предпазване от опасности:

- обезопасете мебелите с остри ръбове и стъкло в стаята на проходащото дете, както и прозорците, балконите и стълбите с високи парапети;
- предпазвайте детето от отоплителни уреди и нагорещени предмети – ютии, печки, фурни, радиатори и врящи тенджери;
- осигурявайте безопасни за детето играчки – без остри ръбове и дребни части, да не са чупливи или оцветени с вредни бои, да подлежат на почистване и дезинфекция;

- дръжте детето здраво за ръка, когато сте на улицата или в близост до водоеми, реки, езера;
- стимулирайте детето да разбира предупрежденията за опасност и да се вслушва в тях;
- избирайте сравнително къси маршрути при пътуване с кола, а ако това е невъзможно, поставете детето в специален стол за кола;



За лична хигиена:

- системно създавайте условия и стимулирайте детето да се опитва да мие ръцете си преди хранене, след прибиране от игра навън;
- въведете ритуал за сутрешен тоалет – смяна на памперса, миене на ръцете, лицето и зъбите, сресване на косата;
- извършвайте всекидневна хигиенна баня на детето и измиване на зъбите вечер преди лягане;
- почиствайте всекидневно гумените, пластмасовите и дървените играчки, а меките – периодично;
- не допускайте детето да е в стая с телевизор и да гледа телевизионни предавания.



За да се развиват движенията на детето:

- осигурявайте достатъчно пространство за развитие на движенията, изправянето и прохождането на детето;
- учете детето да пази равновесие – можете да го сложите на раменете си и да потанцувате така из стаята; или да седнете на удобен стол, като сложите крак върху крак, то да седне на стъпалото на горния крак и да го люлеете в тази поза, като го държите за ръцете;
- не се страхувайте от честите падания на детето; ако детето се чувства несигурно и предпочита да се държи дори само за единия ви пръст, съобразете се с него;
- обогатявайте игровата среда на детето с играчки за подреждане едно върху друго, за нанизване на едри елементи, за поставяне едно в друго, за отваряне и затваряне – те развиват по-точни действия на ръцете, координацията между ръцете и очите, възприемането на цвета, формата и големината на предметите.



КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Показвайте и обяснявайте на детето как да играе с играчките според тяхното предназначение и му осигурявайте време и пространство за самостоятелно изпробване на действията с тях.
- Стимулирайте интереса на детето към всичко, което го заобикаля.
- Привличайте и насочвайте вниманието на детето върху действия от всекидневието, като обяснявате подробно причините и следствията – „бутна тази играчка и тя падна“.
- Показвайте и назовавайте всеки обект, към който детето проявява интерес; назовавайте формата на обектите около вас (например „виж това са топки, те са кръгли“).
- Играйте игри с детето, в които се подреждат различни предмети в отделни групи – кубчета, топки и др.
- Използвайте думи за количество, като показвате обектите от средата, например „Ето виж тук има две кучета, а това е едно цвете“, „Виж, млякото свърши“.
- Поощрявайте и помагайте на детето да се справи с постигането на определена цел – например да достигне интересна играчка, да намери играчка, която е извън ползрението му, и др.
- Играйте игри от типа криеница, като криете играчки, и стимулирайте детето да ги намира.
- Показвайте на детето подходящи за възрастта книжки с картинки, назовавайте отчетливо нарисуваните обекти и задавайте прости въпроси за тях („Къде е котето?“, „Покажи ми как прави котето“ и т.н.).
- Насърчавайте доверие и сигурност у детето в опитите му да изследва и проучва средата; ако детето решава проблем (не може да си задвижи новата играчка), покажете му как да го направи и го помолете да повтори действието.
- Проявявайте внимание към различните емоционални състояния и сигнали на детето, като търсите причините за тях.
- Насърчавайте самостоятелните опити за движение и действия на детето с „браво“, „добре“.
- Наблюдавайте кои са предпочитаните от детето неща – играчки, предмети, и когато е възможно, се съобразявайте с неговия избор.
- Посочвайте и назовавайте чувствата на детето.
- Стимулирайте опитите за самостоятелни действия на детето – хващане на лъжица, пиене от чаша и др.
- Показвайте съпричастност и разбиране към детето и по-често го прегръщайте, ако то е разстроено или ако се страхува от нещо.


- Показвайте на детето както негови, така и семейни снимки.
- Стимулирайте свързването на имената на нещата с техни функции и особености: „ето, виж зайко-байко; какво прави зайко? – скача; какво има зайко? – уши; ти имаш ли уши? къде са ушите?“.
- Разказвайте кратки приказки и разкази, рецитирайте стихчета и пейте песнички на детето.
- Опитайте се да разберете за кой обект се отнасят звуковете, които детето произнася.
- Употребявайте повече звукове, характерни за някои животни, превозни средства, предмети.
- Когато детето произнася звуци, като подражава на животно или предмет, повтаряйте ги с истинските имена в изречение – „пи-пи-пи? пилето иска вода!“.
- Поощрявайте детето да казва срички и думи въпреки недоброто му произношение.

ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО ДЕТЕ:

- не бърбори, не се опитва да имитира вашите звуци;
- не ви търси, когато е с по-малко познати хора, или не забелязва, когато излезете от стаята;
- не играе с вас на игри като „дзак“ или „пляс-пляс, ръчички“;
- не посочва;
- не заучава жестове, като поклащане на глава и махане за довиждане;
- не посяга, пресичайки средната линия на тялото си.



© UNICEF Bulgaria / 2013 / Pirozzi



КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО
ДЕТЕ КЪМ КРАЯ НА
ОСЕМНАДЕСЕТИЯ
МЕСЕЦ?

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО ДЕТЕ КЪМ КРАЯ НА ОСЕМНАДЕСЕТИЯ МЕСЕЦ?



Здраве и движение

- Ходи самостоятелно, макар и все още нестабилно, придвижва се умело и бързо чрез пълзене.
- Изкачва се и слиза по стълби с помощ, прекрочва невисоки препятствия.
- Хвърля или търкаля голяма топка с две ръце.
- Постава предмети един в друг, слага и изважда играчки от кутия, прелиства страници, опитва се да държи молив и да драска.
- Разпознава и изразява предпочитание към различни материи, вкусове, миризми, форми, големини, мелодии.
- Дъвче, пие от чашка и се опитва да се храни самостоятелно с лъжичка.



Личност и емоции

- Посочва части на своето тяло и разграничава своите вещи.
- Иска да прави нещата самò и се разочарова, ако не постигне целта.

- При среща с нови хора и ситуации реагира емоционално, като се ориентира от реакцията на възрастния.
- Наблюдава другите деца, повтаря действията и игрите им, но все още играе отделно от тях.
- Започва да съчувства избирателно на някои деца.
- Формира първоначални представи за добро и лошо чрез оценка на герои на приказки и разкази.
- Дава целувка и прегръдка и е активно в съвместни действия и игри с вас, в които има редуване на участието ви.



Игра и познание

- Прави неща наужким, като подражава (храни куклата, обажда се по телефона), използва кутия за легло на куклата.
- Извършва няколко последователни действия, например отваря шкаф, изважда купичка и я носи на масата.
- Помни обекти и събития за около два месеца.
- Разбира, че лъжичката служи за хранене, а топката – за търкаляне.
- Разбира думи за количество (нещо е „голямо“, а друго – „малко“). Търси точния брой (2-3) играчки, ако ги скрият пред него.



Език и общуване

- Разбира думи, които назовават лица, животни, предмети, играчки, части на тялото и др., като баба, мечо, кукла, ръка, очи.
- Разбира думи, които назовават някои действия и състояния, например ям, пия, спя, седя, давам, вземам, искам, пея, скачам, отивам.
- Разбира някои названия на признаци, места и др. – голям, хубав, добър, лош, там, това, и др.
- Употребява думи и междуметия, които назовават лица от близкото обкръжение, животни, предмети, играчки – мама, тате, бау-бау, бу-у.
- Употребява думи, които се отнасят до действия, например произнася „са“ или „са-са“, когато вижда някой да сяда или когато то иска да седне..

Какво можете да направите вие



За добро здраве и физическо развитие:

- организирайте всекидневна разходка и съвместна игра навън с детето;
- продължавайте провеждането на закаляването;

- ограничавайте количеството на солта и захарта в менюто на детето, като е препоръчителна употребата предимно на растителни мазнини и масло, но не и на маргарин;
- поднасяйте храната в естетичен вид, без насилване на детето и без настояване да приеме цялото количество;
- допускате детето да държи лъжичка, докато го храните, за да се опитва да се храни сам, дори и да се цапа или забавя;
- настанявайте детето в подходящо столче до масата, за да се храни заедно с възрастните. Не го карайте да яде насила и не го увещавайте много. Вместо това бъдете спокойни и приемащи. Превърнете храненето във весел и приятен момент, като говорите на детето си;
- не ползвайте биберон, нито пасирана храна.



Предпазване от опасности:

- не оставяйте детето без надзор на възрастен;
- обяснявайте на детето на достъпен език и при всеки повод опасностите, които го заплашват;
- ограничавайте детето само там, където наистина има опасност;
- обезопасявайте жилището – подовите да не се хлъзгат, стълбите, балконите и терасите да са с високи перила, прозорците да са обезопасени, мебелите да не са с остри ръбове, контактите да са с предпазители;
- лекарствата, битовите препарати и химикали да са недостъпни за детето;
- предпазвайте от малки предмети, които то може да постави в ушите, в носа или да се задави с тях.



За поддържане на лична хигиена:

- мийте ръцете на детето преди хранене, след ползване на гърнето и след игра навън;
- извършвайте сутрешен и вечерен тоалет на детето – преобличане, миене на ръцете, лицето и зъбите, сресване, къпане;
- стимулирайте и изчакайте търпеливо детето да съблича някои от дрешките си и да събува обувките си само, без помощ от възрастен;
- учете детето да съобщава за физиологичните си нужди, не е приемливо да му се карате, ако сигнализира, след като вече се е подмокрило;
- учете детето да не поставя играчките и други предмети в устата, както и да не се храни по време на игра.



За развиване на движенията:

- осигурявайте подходящо пространство за игра с играчки за дърпане и бутане с ръце, така се предизвиква активното движение на детето;
- стимулирайте детето многократно да повтаря основни движения, за да ги усъвършенства – да ходи след интересна движеща се играчка или мебел, да ходи или лази с играчка в ръка; да търкаля или хвърля голяма топка с две ръце и да я хваща и др.;

- използвайте по-ограничено детската количка за разходка – това забавя двигателното развитие на детето;
- обогатявайте игровата среда на детето с играчки, които да развиват по-точни действия на ръцете, координацията между ръцете и очите, възприемането на цвета, формата и големината на предметите;
- осигурявайте по възможност музикални играчки и детски музикални инструменти, които са подходящи за усъвършенстване на синхрона между зрението, слуха и движенията на ръката;
- осигурявайте играчки за игри с пясък и вода, които са важни за развитие на сетивата и движенията на детето;
- предлагайте на детето книжки с дебели листа за прелистване;
- демонстрирайте на детето действия с предмети от бита – лъжичка, купа, чаша, четка за зъби, сапун и пр., за да развива то самостоятелност и сръчност за успешното им използване.



КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Организирайте съвместни игри, които предполагат съпоставяне на форми на обекти (топка, кубче).
- Инициирайте игри, в които скривате няколко играчки пред погледа на детето и го насърчавате да открие всичките.
- Показвайте и обяснявайте на детето как да решава проблеми от ежедневието по различен начин: „Тази играчка не можем да я стигнем, защото е високо, затова ще я бутнем с пръчката, за да падне, и след това ще я вземем“.
- Стимулирайте детето да показва с жестове различни действия или да използва обекти в различно от традиционното им приложение („Покажи ми как се обаждаш по телефона“, а „Бананът е телефон“).
- Демонстрирайте действия с обяснение на намеренията—как да се построи определена фигура или форма, като коментирате формата и големината на обектите.
- Организирайте игри, в които обектите се разделят по различни признаци (по цвят, форма, големина).
- Осигурявайте разнообразни предмети, които детето може да манипулира с ръцете си – да пипа, хваща, разтяга, свива и др.
- Стимулирайте игра и действия с различни предмети и материали така, че детето да наблюдава промените в тях.
- Показвайте своята обич и внимание към детето.
- Когато детето прави нещо нередно, му обяснете не само че не се прави така, но и го насочете към правилното действие (без заплахи за наказание или с герои от приказките Баба Яга, Вълкът и др.).
- Насърчавайте с похвала опитите за самостоятелност на детето.
- Осигурете възможност детето да наблюдава и да участва в извършваните от възрастните действия в домакинството.
- Опитайте се да преодолеете безпокойството на детето преди да се разделите с него.
- Показвайте съпричастност и разбиране към детето (погалете, гушнете го), ако е разстроено и уплашено.
- Прекарвайте достатъчно време в игра с детето, без да доминирате и да му отнемате възможността за избор.
- Съвместно с детето разглеждайте книжки с картинки, съобразени с неговата възраст (с дебели страници и обемни изображения), четете приказки, разкази и стихчета. Задавайте въпроси за историите, героите и обстановката в тях.
- Говорете за различни неща с детето, както за игрите, така и за ежедневните грижи и действия.
- Използвайте както познати на детето думи, така и нови, като ги обяснявате достатъчно разбираемо за него.

- Задавайте колкото може повече и по-разнообразни въпроси, защото те стимулират детето да каже нещо, напр.: „Искаш ли вода?“, „Да играем ли на топка?“ Ако има вероятност детето да не е разбрало, въпросът се поставя по друг начин: „Какво има тук в чинийката? Това какво е?“
- Поощрявайте детето да отговаря на въпросите, независимо че „приносът“ му към разговора може да бъде доста ограничен – само жестове или отделни думи и звукоподражания.
- Винаги когато детето казва нещо неясно, проявете търпение да разберете какво точно иска да каже, за да не загуби желание

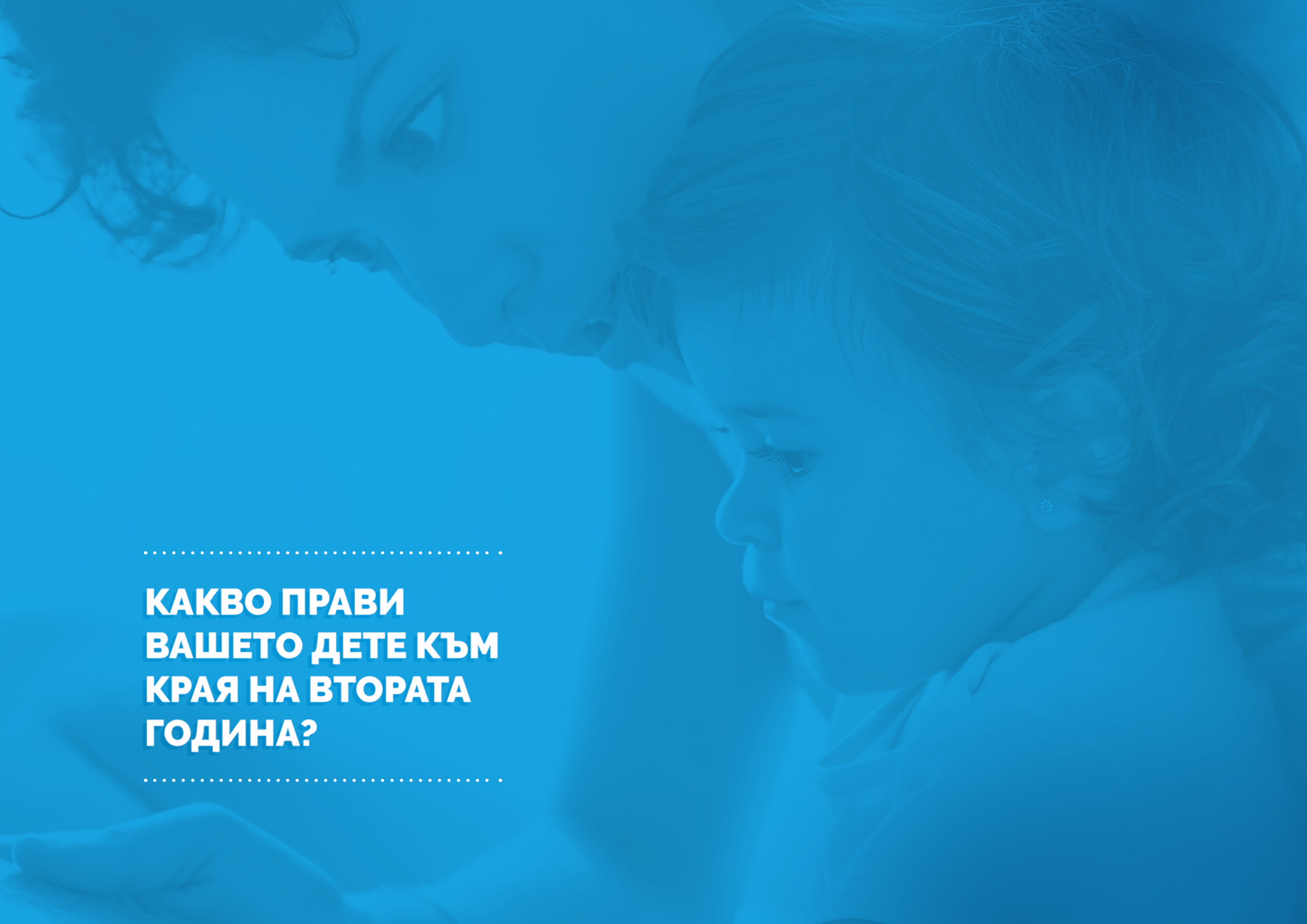
да говори. Повторете правилната дума или фраза, за да му послужи за ориентир.

- Насочете детето да извършва различни действия, като използвате прости и по-сложни изречения: „Донеси ми книжката“, „Хайде да облечем блузката“, „Сложи мечо на креватчето“ и т. н.
- Поощрявайте детето да повтаря заедно с вас стихчета, песнички или римувани игри – „Зайченцето бяло“, „Аз съм Сьнчо“ и т. н.

ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО ДЕТЕ:

- върви със силно изкривени навътре или навън ходила;
- предпочита да лапа предмети, отколкото да ги изучава по друг начин;
- не разбира или не реагира на познати думи, не използва поне 6 думи;
- отказва да се отдели от родителя и изисква постоянно внимание;
- използва пръста на възрастния, за да посочва, или използва ръката на възрастния като инструмент;
- не се опитва да привлече вниманието ви и не търси помощ.





.....
**КАКВО ПРАВИ
ВАШЕТО ДЕТЕ КЪМ
КРАЯ НА ВТОРАТА
ГОДИНА?**
.....

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО ДЕТЕ КЪМ КРАЯ НА ВТОРАТА ГОДИНА?



Здраве и движение

- Детето може да бяга, като променя посоката и скоростта си.
- Изкачва се и слиза по стълби, като се придържа.
- Хвърля малка топка, като замахва с едната ръка над главата.
- Драска с молив в рамките на листа.
- Сглобява пъзел с два-три едри елемента, строи кула от кубчета и др.
- Дава знак за физиологичните си нужди от време на време.



Личност и емоции

- Назовава се с името си или с лично местоимение „аз“, както и отделя своите вещи от тези на другите.
- Има предпочитания към някои приказки, като иска да слуша многократно любими текстове.

- Радва се, когато самò постига целта си, а реагира с плач и гняв, ако го наранят или му вземат играчката.
- Играе по-продължително с други деца и избирателно проявява загриженост към някои от тях, когато са в нужда.
- Проявява инициатива за съвместни битови действия с възрастния – приготвяне на храна, почистване и др.
- Има желание за самостоятелни действия – хранене, обличане и др.



Игра и познание

- Подражава в играта си на възрастния: храни кукла като „майка“, прави разлика между преструвка и реалност.
- Разграничава горе и долу, подрежда две-три кубчета по големина.
- Помни минали събития и хора отпреди около 3 месеца.
- Разбира някои промени на обектите при познати действия и ситуации – ябълката става на парченца, след като се нареже, сладоледът се топи на топло.



Език и общуване

- Разбира и произнася думи за познати хора, животни, играчки, части на тялото, облекло, мебели, храни.
- Увеличава се значително броят на думите (до няколко десетки), които детето казва.
 - звукоподражания - ам-ам, нани-нани, бу-бу, пуф-паф, тик-так и т.н.
 - числителни имена - още, пак, едно, две, много, малко.
 - глаголи - дай, виж, падна, взе, пие, яде, спи и т.н.
 - местоимения и наречия - този, това, какво, къде.
 - комбинации от думи - „Ето го“, „Няма го“, „Дай ми“, „Една кола“, „баба Веси“ и т.н.

- завършете всички имунизации, особено ако се предвижда детето да посещава детско заведение;
- продължавайте закалителните процедури;
- контролирайте времето, което детето прекарва пред телевизор, компютър (не повече от 1/2 час на ден);
- водете детето на профилактичен преглед при личния лекар/педиатър на всеки три месеца;
- осигурете петкратно хранене на детето (четири основни хранения и допълнителна закуска след сутрешната – плод, възможно е кърма);
- включвайте основните групи хранителни продукти в дневното меню, както и ежедневно пресни плодове и зеленчуци;
- предлагайте на детето умерено количество храна, без да го прехранвате, дори и да е с добър апетит;
- сложете детето да се храни с възрастните. Не го карайте да яде насила и не го увещавайте много. Вместо това бъдете спокойни и приемащи; превърнете храненето във весел и приятен момент, като говорите на детето си.

Какво можете да направите вие



За добро здраве и физическо развитие:

- организирайте ежедневно разходки и подвижни игри с детето на открито;
- осигурете подходящи условия за спокоен нощен и следобеден сън на детето в тиха проветрена стая;



Предпазване от опасности:

- не оставяйте детето без наблюдение от възрастен, тъй като вече се придвижва бързо и лесно и може да попадне в опасни ситуации;
- обезопасявайте електрическите контакти в жилището;

- дръжте лекарствата, битовите препарати за почистване, алкохола на недостъпно място;
- не оставяйте никога детето само във ваната;
- не позволявайте на детето да играе с остри, режещи предмети, найлонови пликосе, дребни предмети и монети, да не му се дават семки и ядки;
- предлагайте на детето играчки, предназначени за неговата възраст, които не се разглобяват на много дребни частици;
- когато сте на улицата, дръжте детето здраво за ръка;
- при всеки повод обяснявайте на детето защо е опасно да прави едно или друго нещо, но и винаги го наблюдавайте отблизо и не разчитайте, че то ще се съобрази с предупреждението за опасност;
- научете детето да не се доверява на непознати.



За поддържане на лична хигиена:

- стимулирайте самостоятелността на детето и го изчакайте само да съблича и облича дрехите си, да събува и обува обувките;
- научете детето само да си мие ръцете, лицето и зъбите, а ако е необходимо, му помагате да се справи успешно с тези действия;
- създавайте добри хигиенни навици у детето, като му напомняте и настоявате винаги да измива ръцете си преди хранене, след прибиране от игра навън и след като е ползвало гърнето;

- формирайте навици и за хигиена на зъбите, като го поощрявате да измива зъбите си сутрин и вечер, както и след като е консумирало сладки храни;
- поощрявайте детето да се храни самостоятелно и чисто, да ползва салфетка;
- поставяйте гърнето на достъпно място и поощрявайте детето да го ползва самостоятелно..



За да се развият движенията на детето:

- осигурете достатъчно време и пространство за игри, в които детето да бяга, да скача, да се катери, да пълзи, да хвърля, лови и търкаля топка, като за предпочитане е да са на открито;
- предоставяйте играчки, които да развиват по-координирани и точни действия на ръцете на детето, да съдействат то да възприема някои основни характеристики на предметите, като цвят, форма, големина, местоположение;
- осигурете материали за рисуване за развиване на изобразителните и конструктивните умения;
- участвайте в съвместни игри с детето с образни и сюжетни играчки, които го стимулират да извършва по-точни действия с ръцете и цялостната двигателна активност;
- давайте подходящ пример на детето как може да играе с играчките, като му показвате както отделни, така и цяла поредица от действия, с които се постига интересна цел и пр.

КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Обяснявайте причините за нещо, което се случва, и последствията от него – как изглеждат природните обекти през определен сезон (листата пожълтяват и падат през есента, вали сняг през зимата и др.).
- При игри с конструктор обръщайте внимание на детето на пространствените отношения между частите – коя част е отгоре, коя отдолу, коя отстрани.
- Насърчавайте водни игри с фунии, пластмасови чаши, измервателни лъжици, празни пластмасови бутилки и гъби, които се стискат, кукла за къпане.
- Давайте на детето да сглобява дървени или картинни пъзели с 3-4 цели прости форми.
- Давайте на детето хартия и поощрявайте опитите му да държи правилно молив и да драска, а понякога да пробва да рисува прости форми, като му показвате как се рисуват те („Виж, това е кръгло и е топка, а това е триъгълник и е като покрив на къщичката“).
- Обяснявайте разликите между одушевени и неодушевени обекти („Куклата не може да ходи сама, само хората и животните могат“).
- Обръщайте внимание на детето върху думи за малки числа (1,2,3), като преброявате играчките пред него или като го учите да показва с пръстчета на колко години е.
- Постъпвайте честно с детето и му давайте само такива обещания, които могат да бъдат спазени.
- Бъдете последователни и системни в изискванията към детето. Поставете ясни граници. Това ще помогне детето да се чувства сигурно и ще се избегне изграждането на нежелани модели на поведение.
- Прекарвайте достатъчно време в игра и общуване с детето, като му показвате съпричастност и разбиране в разговори насаме, например преди лягане или след вечеря.
- Отделете определено място за вещите на детето, така че то да свикне да разпознава по-лесно своите, сред тези на другите.
- Поощрявайте детето да участва в игри с връстници, за да формира умения за общуване, за търпимост и разрешаване на конфликти, които възникват при игра с други деца.
- Подпомагайте детето да се научи да приема, разбира и регулира емоциите си, като реагирате винаги на потребностите му от утешение и успокояване.
- Обсъждайте последствията от дадено поведение, така че детето да се научи защо трябва да се спазват определени правила и да се правят компромиси.
- Включвайте детето в някои всекидневни дейности, като му давате възможност да извърши самостоятелно някои действия (при събличане, миене, подреждане и др.).

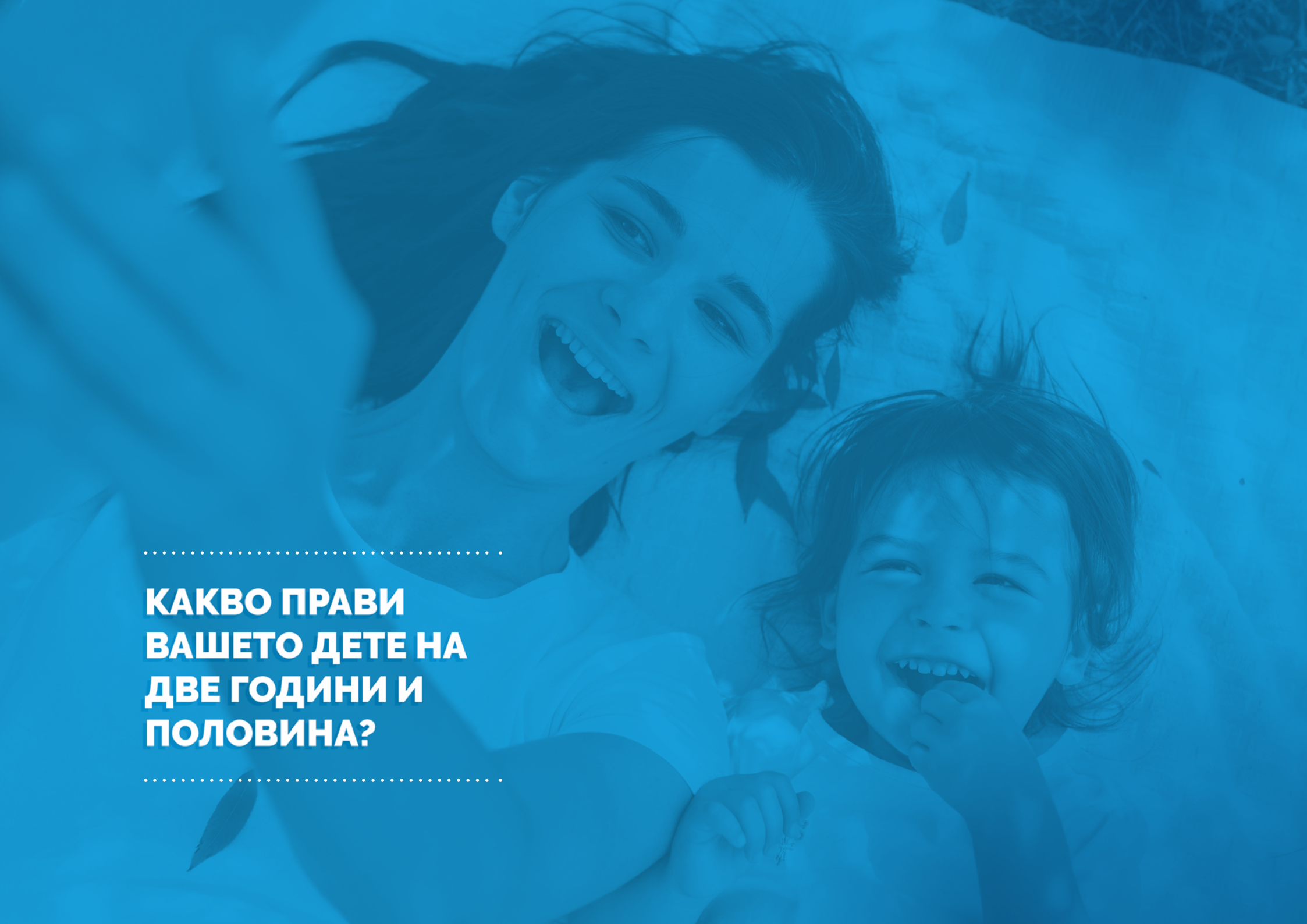
- Използвайте описания на действията, които детето успява да извърши, като не се пропуска и възможността за похвала за тях.
- Предложете избор между две неща, вместо да задавате въпроси, изискващи отговор „да“ или „не“. Вместо да питате „Искаш ли сок?“, попитайте „Сок или мляко искаш?“.
- Подкрепяйте своите забрани с обяснение защо трябва или не трябва да се постъпва по този начин, например „Не скачай на леглото, защото може да паднеш и да се удариш“.
- Предлагайте на детето игри, в които да разговаря със своите играчки – куклата, мечето и т.н.
- Привличайте вниманието на детето към нови лица, обекти и събития, като назовавате и описвате техни признаци, местоположението им, състоянието им („Кучето е болно, трябва да му дадем лекарство“) и др.
- Поощрявайте детето да казва нови думи, колкото и неправилно да ги произнася отначало; не имитирайте детските грешки.
- Задавайте разнообразни въпроси на детето, като използвате различни въпросителни думи, и търпеливо изчакайте отговорите му преди задаването на следващия въпрос.
- Поощрявайте детето за по-активно участие в разговор – ако то е казало само една дума, може да се повторят репликите му и да се разширят с добавяне на други думи.
- Употребявайте думи и изрази, които са важни за добрите отношения при общуването – „добър ден“, „довиждане“, „благодаря“, „моля“, „може ли“ и т.н.
- Четете или разказвайте на детето римушки, кратки приказки или разказчета с прости и лесни за повторение части, за да може то да ги запомни.
- Организирайте игри за назоваване както на различните обекти в действителността, така и на частите на тялото („Покажи ми къде са очите, нослето, ръката и др.“).
- Задавайте въпроси на детето за минали събития, в които е участвало, или на които е било свидетел, както и на предстоящи в близкото бъдеще.





ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО ДЕТЕ:

- повтаря едни и същи действия при игра и е трудно да бъде пренасочено към други дейности;
- не играе с играчките по предназначение, а ги лапа или използва повтарящи се действия, като удряне или въртене на колелата на количките;
- не се пази от обичайни опасности;
- има ограничен речник или не говори спонтанно, например за да сподели нещо;
- не свързва две думи, за да направи изречение;
- близките (например родител) не го разбират, когато говори;
- не може да следва прости команди;
- има нестабилна походка, пада често, не се опитва да се катери;
- има затруднения с точността, когато посяга към предмет.



КАКВО ПРАВИ
ВАШЕТО ДЕТЕ НА
ДВЕ ГОДИНИ И
ПОЛОВИНА?

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО ДЕТЕ НА ДВЕ ГОДИНИ И ПОЛОВИНА?



Здраве и движение

- Катери се по катерушка и слиза с помощ, пуска се от пързалка.
- Хвърля малка топка с мах отгоре, хваща я, когато му я подадат отблизо, с предварително протегнати ръце.
- Подскача на място едновременно с двата крака.
- Рисува черти, като държи молив между палеца, показалеца и средния пръст.
- Проявява самостоятелност при ежедневния тоалет – ползване на гърне/ малка тоалетна, миене, обличане, подреждане на дрехи, играчки и др.



Личност и емоции

- Казва името и фамилията си, пола си и на колко години е, използва „аз“, държи на личните си вещи и понякога отказва да ги дава.
- Сътрудничи на родителите, но може и да се противопоставя на волята им (често използва отрицание в речта си).
- Разбира и назовава някои емоции, като радост, обич, тъга, страх.

- Оценява негативно нарушението на норми и правила (например хранене с мръсни ръце, чупене на играчки и др.), които е овладяло, и насърчава другите също да ги спазват.
- Увлича се в игри с повече деца, разменя играчки с тях и участва в игри „на уж“.



Игра и познание

- Може да подражава в играта си: храни кукла като „майка“, като прави разлика между преструвка и реалност.
- Разграничава горе и долу, подрежда два-три обекта по големина.
- Разбира някои промени, например ябълката става на парченца след като се нареже, сладоледът се топи на топло.
- Проявява засилен интерес към устройството на играчките.
- Обединява обекти, дори по редица невидими признаци, за които го насочва възрастен.



Език и общуване

- Разбира и произнася нови думи и изрази, които назовават лица, животни, различни обекти от близкото и по-далечното обкръжение.
- Активно използва: глаголи – искам, плаче, говори; прилагателни – хубав, добър; местоимения – аз, ти, тебе, ние и т.н.
- Прави изречения, състоящи се от две думи, макар и да изпуска някои малки думи „Ванко банята“ вместо „Ванко е в банята“; „Няма каже“ вместо „Няма да каже“, и др.
- Говори за наблюдавани от него минали събития („Чашката падна“, „Мама отиде“), както и за бъдещи, но все още може да изпуска „ще“ („Ходи гости“).
- Произнася единствено и множествено число на имена и глаголи.

- осигурете подходящи условия за спокоен нощен (около 10 часа) и два часа следобеден сън на детето в тиха проветрена стая;
- продължавайте закалителните процедури и изпълнявайте физически упражнения заедно с детето;
- осигурете петкратно хранене, включващо закуска сутрин около 10 ч. (плод);
- ограничете солените и сладките храни;
- стимулирайте самостоятелното хранене на детето заедно с близките възрастни при всяка възможност;
- водете детето на профилактичен преглед при личния лекар/педиатър в края на възрастта.

Какво можете да направите вие



За добро здраве и физическо развитие:

(следвайте същите насоки, както за предходната възраст)

- организирайте ежедневно разходки и подвижни игри с детето, спортни занимания на открито;



За да се предпази детето от различни опасности:

(следвайте насоките, предложени за предходната възраст)

- обезопасявайте балконите, стълбищата и прозорците;
- обръщайте внимание при избора на играчки за детето — да не съдържат дребни частици, а играта с дребни предмети е желателно да е в присъствието на възрастен;
- не позволявайте на детето да играе с остри, режещи предмети, кибрити и запалки;
- поставяйте лекарствата, битовите препарати и отрови, алкохола на недостъпни за детето места;

- когато сте на улицата, дръжте детето здраво за ръка;
- при всеки повод обяснявайте на детето защо е опасно да прави едно или друго нещо, но и винаги го наблюдавайте отблизо и не разчитайте, че то ще се съобрази с предупреждението за опасност;
- научете детето да не се доверява на непознати, да не приема храна и предмети от тях;
- бъдете по-предпазливи към детето в тази възраст – поради по-голямата му подвижност и непредсказуемостта на реакциите му се увеличава рискът от инциденти.



За поддържане на лична хигиена:

- стимулирайте детето винаги да мие ръцете си преди хранене, след ползване на гърнето и след игра, както и да мие зъбите си сутрин и вечер и след консумация на сладки храни;
- изчакайте детето само да съблича и облича дрехите, да събува и обува обувките си;
- стимулирайте детето да поддържа добър външен вид, да носи чисти дрехи, да реши само косата си и др.;
- научете детето само да подрежда дрешките и обувките си.



За да се развиват движенията на детето:

- осигурете достатъчно време и пространство за подвижни игри на открито по няколко часа на ден, които стимулират развитието на всички движения;
- подпомагайте детето да се качва нагоре или да слиза надолу по стълби, а когато започне да се справя добре, го насърчавайте да извършва самостоятелно тези движения, като използва опората на парапета;
- осигурете набор от играчки, подходящи за развитието както на грубите, така и на фините движения (вж. играчките);
- участвайте в съвместни игри с детето, демонстрирайте различни начини за игра с играчките – както отделни, така и поредица от последователни действия за постигане на определена цел;
- предлагайте на детето занимания с разнородни материали за развиване на изобразителните му умения;
- покажете на детето различни достъпни техники за експериментиране и изобразяване;
- предлагайте на детето да играе с детски музикални играчки и инструменти за развитие на слуха, зрението и движенията.

КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Насочвайте детето към наблюдение на промените на обектите от ежедневието и отговаряйте на въпросите му за тях, което ще стимулира неговия интерес.
- Предлагайте игри, в които малки обекти се подреждат в две редици, така че елементите от едната да съответстват на елементите на другата.
- Разговаряйте за това, по което обектите от средата си приличат, и за това, по което се различават.
- Обяснявайте на детето пространствените отношения между повече обекти в средата (например човекът е пред колата, котката е под масата).
- Разказвайте за отличителните особености на животните, че те порастват с времето, раждат малки и т. н., докато неодушевените обекти не притежават тези характеристики.
- Преброявайте играчките или други обекти, когато ги подавате на детето, за да започне да овладява думите за количество.
- Насочвайте вниманието на детето към членовете на отделни категории (например кои са животните, кои са растенията, кои са мебелите).
- Разговаряйте по темите, които детето предлага само, като разширявате информацията за нещата, които го интересуват.
- Пускайте разнообразна музика, която детето да слуша, но и го насърчавайте да танцува и да пляска в такт, както и да се опитва да пее.
- Насърчавайте детето да прави самостоятелни избори (напр. с какви играчки и с кого да играе, какви дрехи да облече и т. н.).
- Обяснявайте и ориентирайте детето какви са желаните форми на общуване (поздрави и изрази на учтивост и др.) и поведение в различни ситуации.
- Подпомагайте детето да разбере, че другите хора имат различни желания и чувства, различни интереси, които са свързани с техните избори и действия.
- Реагирайте със съпричастност и разбиране, когато детето изпитва болка, страх, безпокойство, и поощрявайте желанието му да споделя.
- Отнасяйте се с особено внимание към състоянията на детето в случаите на промяна на обстановката; подгответе го предварително за това, за да се намали безпокойството от новото и непознато място (напр. при постъпване в детска градина, при смяна от една група в друга).
- Насърчавайте опитите на детето за самостоятелни действия, като му помагате да поставя пред себе си възможни за реализация цели, без да се ограничава неговата инициатива.
- Подкрепяйте детето да различава доброто поведение – разговаряйте за това, какво правят добрите и лошите герои в приказките, отбелязвайте подходящото поведение и добрите му постъпки и го поощрявайте да ги повтаря в различни ситуации.

- Давайте личен пример с поведение на респект, уважение и помощ към другите хора – детето забелязва и подражава на вашите действия към другите.
- В случаите, когато детето демонстрира гняв и агресивност, се опитайте да овладеете неговата възбуда още в самото начало, да го насочите към друго действие, като му обясните, че това поведение не е допустимо.
- Желателно е децата сами да разрешават споровете помежду си, но се намесете, ако конфликтът загрубява и приеме крайно неприемливи форми; убедете ги да се сдобрят и да се помирят.
- Разговаряйте с детето за лицата, обектите, местата и събитията, които са извън непосредственото му обкръжение, и го поощрявайте да употребява нови думи.
- Обсъждайте различните професии с детето, за това кой какъв е, какво има и какво прави: „Татко ходи на работа“, „Чичо доктор има слушалка. Той преглежда болните деца“ и т. н.
- Стимулирайте и подпомагайте детето да описва лица, обекти и събития, като ги съпоставя и сравнява, напр. „Ваньо е по-голям от Пепи“; „Това е най-новата ми рокля“, „Ябълката е зелена, а бананът е жълт“ и т. н.
- Разговаряйте с детето за бъдещи събития, като употребявате форми за бъдеще време, например: „Сега ще се облечем и ще отидем до магазина“, „Баба ще дойде и ще сготви вкусна супа“; поощрявайте детето също да употребява такива форми.
- Погрешно е да повтаряте неправилно произнесените от него думи, защото то ги затвърдява, вместо да ги поправя.
- Разговаряйте с детето за минали събития и общи преживявания. Употребата на различни форми за минали времена го поощрява също да ги употребява, например: ако на въпроса „Вчера ходихте ли на пързалката?“ детето отговори „Ходим на пързалката“, използвайте същия глагол, но в минало време: „А, значи ходихте на пързалката“.
- Разговаряйте за събития, които са свързани помежду си, напр. „Отиваме да играем на двора, когато времето е хубаво“, „Като се върне от работа, мама започва да готви вечерята“ и т. н.
- Разширявайте темите на разговор, като включвате герои от детски приказки, разказчета, стихчета, филмчета. Това обогатява речника на децата и ги стимулира да научават и употребяват нови думи.

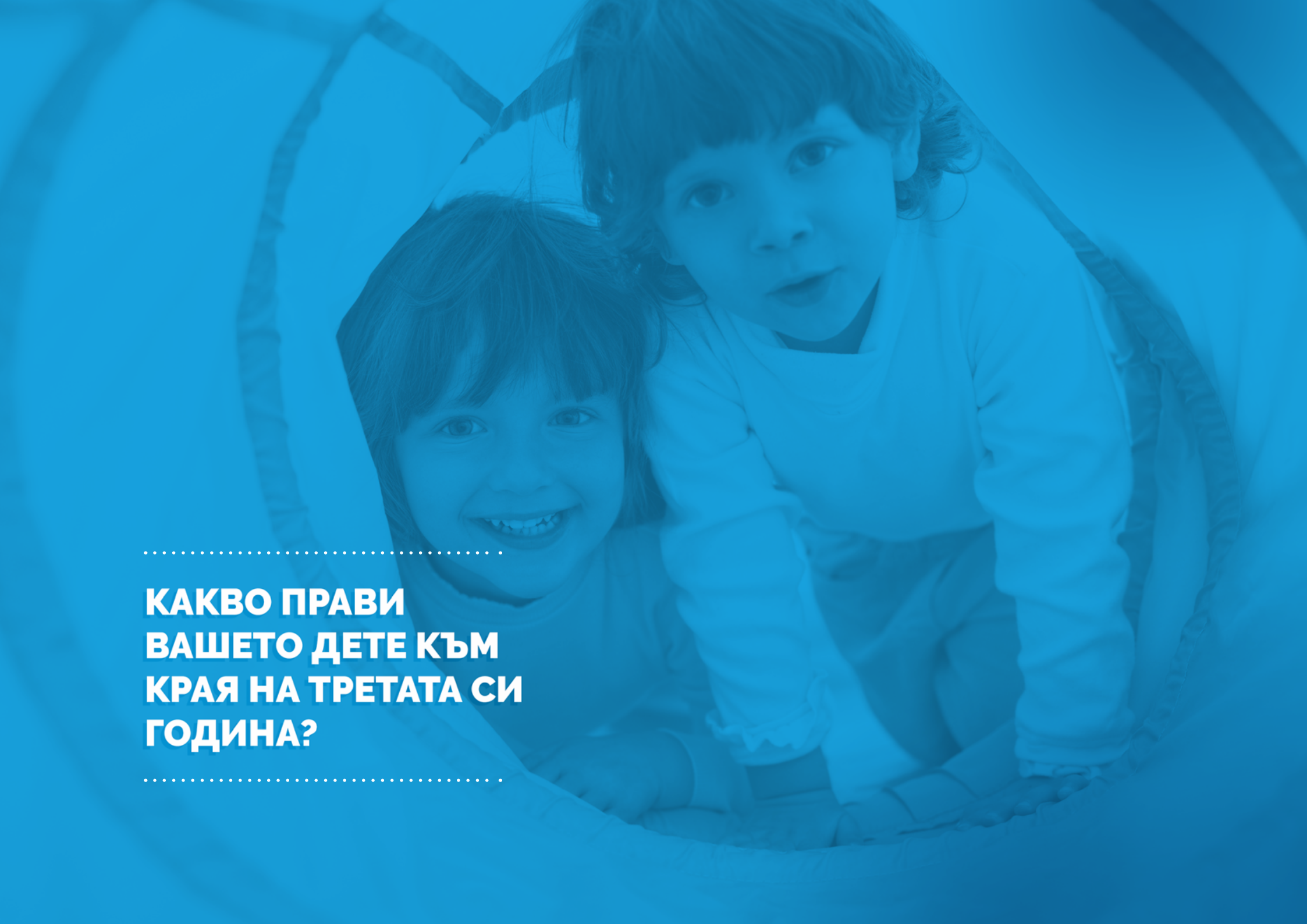


- Поощрявайте детето да употребява правилно думите. Помагайте му да преодолее някои погрешни форми, като „две столове“ (вместо два стола), много „съни“ (вместо сънища), „мъжове“ (вместо мъже), аз можа (вместо „аз мога“); „бешах“ (вместо „бях“) и т. н.
- В диалога с детето назовавайте себе си и него с „аз“ и „ти“ вместо с личните имена – така го стимулирате да употребява лични местоимения.
- Насърчавайте детето да съпровожда играта си/действието с думи, за да я осмисля и проектира, като описва и обяснява действията и събитията с кратки изречения.



ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО ДЕТЕ:

- повтаря едни и същи действия при игра и е трудно да бъде пренасочено към други дейности;
- не играе с играчките по предназначение, а ги лапа или използва повтарящи се действия, като удряне или въртене на колелата на количките;
- не се пази от обичайни опасности;
- има ограничен речник или не говори спонтанно, например за да сподели нещо;
- не свързва две думи, за да направи изречение, например „зелена жаба“;
- не спазва прости инструкции, напр. „Моля те, подай ми чашата“;
- не може да играе „на уж“, напр. да храни куклата, да говори по телефона и др.;
- близките (например родител) не го разбират, когато говори;
- не може да следва прости команди;
- има нестабилна походка, пада често, не се опитва да се катери, не може да тича;
- има затруднения с точността, когато посяга към предмет;
- не може да драска или да се опитва да рисува.

A photograph of two young children, likely twins, sitting in a woven basket. The child on the left is smiling broadly at the camera, while the child on the right looks slightly away. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is positioned on the left side of the image, between two horizontal dotted lines.

КАКВО ПРАВИ
ВАШЕТО ДЕТЕ КЪМ
КРАЯ НА ТРЕТАТА СИ
ГОДИНА?

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО ДЕТЕ КЪМ КРАЯ НА ТРЕТАТА СИ ГОДИНА?



Здраве и движение

- Качва се и слиза по стълба без помощ.
- Може да ходи по тясна повърхнина (пейка) и да пази равновесие.
- Отваря и затваря врати.
- Рисува крива затворена линия, моделира фигурки с пластилин.
- Облича се и се съблича, храни се, обува се и се събува, мие се и си избърсва ръцете самò или с минимална помощ.
- Регулира и съобщава, когато му се ходи по малка и голяма нужда.



Личност и емоции

- Изразява с думи и жестове привързаност и обич към родителите си и се включва в съвместни действия с тях.
- Разпознава емоции като тъга, радост, страх, гняв по израза на лицето и разбира основните им причини.
- Изразява съпричастност към приятели по игра и се опитва да им помага.



Игра и познание

- Започва да оценява поведението на другите спрямо някои морални норми.
- Знае свои характеристики - пол, възраст, физически особености и демонстрира гордост за добре изпълнено действие.
- Проявява самоконтрол и предпазливост в редица ситуации.

- Участва в творчески дейности като игра с пластилини, с боички и др.
- Запомня и възпроизвежда стихчета, песнички и приказки.
- Разбира, че хората и животните растат, а предметите се чупят, късат, мокрят и др.
- Използва в играта някои предмети, които заместват реалните, изпълнява роли.
- Обследва целенасочено свойствата на предметите и установява причината и следствието на някои действия (задава въпроси – защо).
- Назовава правилно един обект с „едно“, два обекта с „две“ и използва „много“.



Език и общуване

- Произнася все повече и по-сложни думи, които назовават различни нови обекти, места, професии и др.
- Употребява все повече думи за действия като рисувам, танцувам, карам (колело, кола); излизам, връщам се, работя, разбирам, прекарвам и др.;
- Назовава признаци и свойства- красив, грозен, интересен, умен, мързелив, бял и др.; може да ги сравнява: „Татко е по-силен от Пепи“, „Мама е най-красивата“.
- Произнася думи като него, нея, вас, тях, колко, толкова, откъде, как, защо и др.
- Употребява различни форми на глаголите, съобразени с времето на събитията, говори за връзки между тях, например „Татко ще се върне от работа и ще ми донесе подарък“.
- Използва прости разширени и някои форми на сложни изречения (“Казах на мама да ми купи играчка”).
- Преразказва приказки с помощта на възрастния.

Какво можете да направите вие



За добро здраве и физическо развитие:

(следват се същите насоки както и в предишната възраст).

- спортни занимания на детето, както самостоятелно, така и с близките възрастни;
- разхождайте се с детето навън и сред природата (паркове, тревни площадки, на планината);
- ограничете времето, което детето прекарва пред телевизор, компютър (не повече от 1 час на ден);
- осигурете разнообразно меню на детето с повече свежи зеленчуци и плодове на всяко хранене с ограничаване на солените и сладките храни, както и на тестените изделия;
- провеждайте храненето заедно с възрастните, като детето се стимулира да се храни самостоятелно, да си служи правилно с приборите;
- посетете личния лекар/педиатър за провеждане на профилактичен преглед на детето на 3-годишна възраст за преценка на психомоторното развитие, за изследване на кръв, урина и за чревни паразити.



Предпазване от опасности:

- поставете на недостъпни места лекарства, алкохол, битови препарати.
- наблюдавайте отблизо детето по време на игра, тъй като поради голямата ѝ динамичност и честата смяна на дейностите то е изправено пред риск от внезапно попадане в опасни ситуации.
- дръжте детето за ръка на улицата и в магазините.

- използвайте всеки удобен случай, за да се демонстрират правилата за безопасно движение на пешеходци, често напомняйте за тях.
- възпитавайте детето да бъде предпазливо в нови и необичайни ситуации.



За лична хигиена се препоръчва:

- миене на ръцете и лицето на детето преди хранене, след ползване на тоалетната и след игра.
- извършване на сутрешния и вечерния тоалет самостоятелно от детето, като го наблюдавайте дали мие ръцете и зъбите си правилно.
- внимание към външния вид на детето, като стремежът е да бъде сресано, с чисти и изгладени дрехи, зашита копчета и окачалки и почистени обувки.
- насърчавайте детето да подрежда дрехите и обувките си, да ги сменя след игра навън.
- поддържайте детската стая чиста и подредена. Насърчавайте детето да прибира играчките, да изхвърля отпадъците на определено място, мръсните дрехи в коша за пране и пр.



За да се развиват движенията на детето:

- осигурете на детето достатъчно време и възможности за игри, като насърчавате тези, които изискват тичане, скачане, катерене, пълзене, хвърляне, ловене на топка, каране на колело, особено когато те се случват на открито.
- осигурете подходящи играчки, предмети и материали, които да развиват фините движения.
- осигурете материали за развиване на изобразителните умения на детето, демонстрирайте различни достъпни техники за експериментиране и изобразяване. Тези дейности са особено подходящи за усъвършенстване на движенията на ръцете и координацията им с очите.
- осигурете условия детето да ползва доминантно ръката - лява или дясна, която предпочита.



КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Насочвайте вниманието на детето към нови причинно-следствени връзки, и най-вече към тези, които установява в своите действия и чийто резултат наблюдава непосредствено (например как може да се поправи играчката, как играчката се движи и т.н.).
- В разговор с детето посочвайте както физическите характеристики на обектите в заобикалящата го среда (форма, цвят, размер), така и техните вътрешни и ненаблюдаеми особености и функции.
- Карайте детето да открива сходството между рисунките на обекти и самите обекти (например „Виж, това на рисунката прилича на кучето на ...“).
- Стимулирайте детето да участва в игри, в които то използва само въображаеми обекти.
- Обяснявайте защо някои обекти принадлежат към определена група, напр. „Кучето е животно. Кажи ми знаеш ли други животни? По какво си приличат?“ и т. н.).
- Говорете за сходството и различията между обекти, които са видове или подвидове на други обекти, напр. „Цветята и дърветата са растения“, „Това куче е пудел, а това е дакел“, „Костенурката, конят и заекът са животни“, „В магазина за мебели има дивани, маси, легла“ и т. н.
- Учете детето да брои до 3, като посочва пръстчетата на ръката си, а после и да повтаря последователността на числата от 1 до 5.
- Стимулирайте детето да участва (заедно с възрастния) в игри, в които има прости математически задачи (например, ето две зайчета, намери ми картинката с две елхички).
- Задавайте въпроси на детето по разнообразни теми и търпеливо изчакайте отговорите му.
- Отнасяйте се сериозно към детското любопитство и питане и се опитвайте да дадете отговор на всичките му въпроси.
- Стимулирайте детето да участва (самостоятелно или подпомогнато от вас) в редене на пъзели от големи части, като му обяснявате съответствието между картинката и изграждащия се пъзел.
- Осигурявайте играчки, които да могат да се сглобяват и разглобяват, за да се удовлетвори потребността на детето от по-детайлно изучаване на обектите и от своеобразна творческа изява.
- Осигурявайте условия и стимулирайте детето да играе с връстници и други деца.
- Говорете на детето за мислите, възприятията и чувствата на хората, за техните качества, предпочитания, желания и възможности, напр. „Майките се притесняват, когато децата са болни“, „Слушай внимателно, за да разбереш“, „Вуйчо обича да ходи на море, а татко - на планина“ и т. н.

- Помагайте на детето да разбере, че другите хора имат различни желания, чувства, различни интереси, които са свързани с техните избори и действия.
- Демонстрирайте любов и загриженост към детето, като реагирате със съпричастност и разбиране, особено когато изпитва болка, страх, безпокойство.
- Изслушвайте внимателно детето и поощрявайте у него желанието да споделя с близките възрастни своите страхове, безпокойство и това, което го вълнува.
- Отнасяйте се внимателно към състоянията на детето, особено в случаите на промяна на обстановката, на условията, като го подгответе предварително за това, за да намалите безпокойството от новото и непознато място (напр. при постъпване в градина, при смяна от една група в друга и др.)
- Насърчавайте опитите на детето за самостоятелни действия, като му помагате да си поставя възможни за реализация цели, без да се ограничава неговата инициатива.
- Давайте насоки, които да ориентират детето как да действа, но стимулирайте и то самò да търси решения в много ситуации.
- Отбелязвайте добрите постъпки на детето и го поощрявайте да ги повтаря в различни ситуации.
- Помагайте на детето да разбере грешките, които прави, като го ориентирате за желаните действия, без да предизвиквате у него чувство за вина. Желаният ефект се постига със системни изисквания и съгласуваност с останалите възрастни в семейството и/или в детското заведение.
- Предразполагайте детето да открива позитивни и по-конструктивни начини за решаване на конфликтите, в които понякога може да влезе с другите деца.
- Поощрявайте у детето интерес и желание да споделя играчките си с другите деца, да спазва правилата в съвместните игри. Осигурявайте достатъчно играчки, с които да могат да играят и да си споделят повече деца.
- Четете по-дълги приказки и задавайте въпроси на детето за съдържанието, както и за характеристиките на героите в тях.
- Задавайте въпроси на детето, за да се научи да разказва кратки случки, разказчета.
- Насърчавайте детето да съпровожда с думи самостоятелната си игра или изпълнението на някое действие.



- Разговаряйте с детето за различни важни и запомнящи се събития, в които е участвало, като ги „подреждате“ във времето – Коледа и Нова година минаха, след тях беше твоят рожден ден, сега празнуваме баба Марта и др.
- Разговаряйте за разположението на обектите и лицата в пространството: „Момчето е върху кончето, а то е пред дръвчето“, „Искаш ли да седнеш близо до прозореца?“, „Птичката е горе на дървото, а таралежът ходи долу по тревата“ и т. н.
- Разговаряйте за причинно-следствените отношения между събитията, напр. „Магазинът е далече, затова трябва да вървим дълго“, „Облечи си палтото, за да не настинеш“ и т.н.
- Сравнявайте обектите според техните качества и количества, като използвате думи, които обозначават степени за сравнение (по-голям, най-малък и т.н.): „Кой е по-голям – Пепи или Митко?“, „В твоята кутийка има повече бонбони, отколкото на масата“, „Мими рисува по-хубаво от Светла“.
- Изразявайте вашите инструкции и изисквания към детето не в заповедна форма, например „Може ли по-бързо да изпиеш млякото?“.
- Децата са много любознателни: следвайте интересите им, като им говорите по теми, към които проявяват интерес, както и по теми, които са важни за тяхното познание за света: например, за качествата на хората, за дейностите и за професиите им, за природата, за населените места и т. н.
- Обяснявайте новите думи, които детето овладява, като го стимулирате да ги повтаря и ако е необходимо, поправете погрешното произношение.
- Обяснявайте връзките между думите, които имат близки значения (вървя, ходя; палат, дворец), а също и тези с противоположните (голям-малък, отивам-идвам, бързо-бавно).
- Четете често и повтаряйте любими приказки, стихчета, разкази, които разширяват речника на детето с думи, които не се срещат в разговорната реч.

ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО ДЕТЕ:

- се спъва често без очевидна причина;
- речта е много неясна и неразбираема;
- не свързва 3-4 думи в изречение;
- не разбира елементарни инструкции;
- не играе игри наужким;
- не иска да играе с други деца или с играчки;
- не осъществява контакт с очи;
- показва липса на съчувствие, когато другите са тъжни или наранени.



.....

Публикувано от УНИЦЕФ в

България

www.unicef.bg

© Детски фонд на ООН

(УНИЦЕФ)

май 2018 г.

.....