

Поради про розвиток і виховання дошкільнят (3-5 років)

Шість важливих порад про виховання дітей дошкільного віку, що будуть корисні батькам



Дошкільний вік – особливий період, пов'язаний як із чарівністю й розчуленням, так і з деякою часткою хвилювань і переживань. Дошкільнята перевіряють на практиці свої переконання, розвиваються як особистість, визначають переваги та стають незалежними, самостійними людьми, які можуть не поділяти переконання своїх батьків. Вони хочуть розмовляти з вами про те, що бачать і про що думають, а не просто, як раніше, просити про щось за допомогою одного-двох речень. У ці роки мозок дитини розвивається швидше, ніж будь-коли, і діти прагнуть з'ясувати, на що здатні їхні тіла – бігати, стрибати, перекидатись і здійматись на всілякі вершини.

Поради про виховання дітей дошкільного віку

Виховання дошкільника може бути складним завданням, але поради, описані в цій статті, допоможуть вам дізнатися про те, як упоратися з новим досвідом і враженнями, з якими вам доведеться зіштовхнутись у цей період.

1. Безпека перш за все

Дошкільнята вважають себе центром Всесвіту, тому що вони і справді були ним з моменту народження. Вони розглядають світ як пригоду, яку треба досліджувати, а зовсім не як загрозу власній безпеці.

- Переконайтеся, що іграшки та інвентар на дитячому майданчику не мають загострених країв, незакріплених деталей або гострих кінців.
- Якщо ваш малюк відвідує басейн, навчіть дитину плавати з надувними нарукавниками.
- Щоразу, коли малюк збирається вийти на вулицю, повторюйте **правила поведінки з незнайомими людьми** – дитина повинна знати, що деякі дорослі брешуть з приводу свого дружнього ставлення до дітей.
- Завжди вдягайте на дитину шолом, коли вона **катається на велосипеді**, роликах, самокаті, скейтборді, – падіння на тротуар може привести до черепно-мозкової травми.
- Навчіть дитину того, що автомобілі роблять дуже боляче, коли зіштовхуються з людьми. Навчіть її дивитись по обидва боки дороги перед виходом на проїжджу частину, переходити тільки на зелене світло по пішохідному переходу й ніколи не ганятися за чим-небудь на вулиці.

2. Забезпечуйте здоров'я

Здоров'я вашої дитини особливо важливе в ці роки.

- Телебачення та відеоігри повинні бути обмежені до однієї години на день. Замініть їх веселими піснями, невеликими домашніми постановками з розігруванням казок і смішних історій, а також проводьте кілька хвилин у танцях.
- **Вибирайте іграшки**, безпечні для малюка в цьому віці, – м'які іграшки та м'ячі, іграшки без дрібних деталей, які можна проковтнути, без загострених кінців, якими дитина може ткнути собі в око.
- **Харчування** особливо важливе для організму маленької дитини. Обмежте кількість хліба й макаронних виробів; додайте в раціон дитини салати, зелені, помаранчеві, червоні й жовті овочі та свіжі фрукти для перекусу. Дітям у цьому віці зовсім не потрібні напої, що містять цукор і кофеїн.

3. Навчіть дитину працювати руками та щось майструвати

Дошкільнята отримують користь, коли роблять щось самостійно. Заохочуйте малюка працювати без вашої допомоги та вказівок.

- Коли дитина замислюється над простим завданням, наприклад, над зламаною іграшкою, скажіть їй, що вона може полагодити її самостійно (якщо це дійсно можливо), а якщо малюк засмучується, скажіть йому, що ви розумієте його почуття, порадьте зробити перерву, а потім наполягайте на тому, щоб він спробував знову.

- Не виправляйте нічого після дитини. Якщо вона вдягла взуття не на ту ногу, зверніть її увагу на це, але не перевзуйте малюка.
- Призначайте дитині одне просте **завдання по господарству** на день. Завдання можуть відрізнятися по днях, але дитина повинна виконувати тільки одне завдання на день.

4. Спонукайте дітей до співпраці

Ви й ваша дитина виявите, що ви різні люди, однак дитина все одно дуже потребує вашої поваги та схвалення.

- Використовуйте слово «ні» тільки в надзвичайних ситуаціях. Поміняйте його на «спробуй зробити це таким способом» або «зробімо це разом».
- Часто **хваліть** дитину за виконання того, чого ви від неї очікуєте, а також за творчість.
- Установіть **певний режим** і порядок, наприклад, де потрібно приймати їжу, коли необхідно лягати спати, як довго можна дивитись телевизор або фільми.
- Спонукайте малюка працювати в команді, наприклад, разом прибирайте іграшки.
- Пропонуйте обмежений вибір із двох варіантів: ця сорочка або та, цей олівець або той, цей овоч або інший. Це чудовий спосіб дозволити дитині вибрати корисну їжу на вечерю.
- Вирішувати повинні ви. Чим буде займатись дитина, повинні вирішувати ви. Не піддавайтесь на погрози або вмовляння малюка зробити те, що суперечить вашим правилам.

5. Учіть дитину самоконтролю

Дисципліна й покарання – не одне й те саме. Мета полягає в тому, щоб навчити дитину **контролювати свою поведінку**, коли вас немає поруч, а це станеться досить скоро.

- Відволікайте увагу дитини, щоби змінити її поведінку.
- Коли ваша дитина робить щось погане, наприклад, відбирає іграшку в іншої дитини або малює на стіні (хоча ви їй заборонили це робити), попросіть малюка виправити зроблене – повернути іграшку й вибачитись, разом з вами відтерти сліди олівця зі стіни й вибачитись перед вами за псування майна.
- Уживайте заходів негайно. Не чекайте, коли другий з батьків прийде додому, не погрожуйте дитині, що розповісте все тату чи мамі.

6. Прищеплюйте любов до читання

Читання – найбільш важлива навичка, необхідна людині протягом усього життя. Дошкільний вік – кращий час, щоби посіяти насіння любові до читання.

- **Читайте дитині** щодня. Відхід до сну – ідеальний час для спільного читання.
- Розмовляйте смішними голосами, видавайте звуки, відповідні сюжету, спитайте в дитини, чи може вона зробити те, про що йдеться в оповіданні.
- Уважно розглядайте й обговорюйте **ілюстрації**.
- Зробіть розповідь інтерактивною. Якщо персонаж котиться по землі, опустіться на підлогу та зробіть це разом з ним; спитайте у своєї дитини, як звучить голос одного з персонажів, і попросіть зімітувати його.
- Називайте всі предмети, які трапляються вам на очі, – ніс, рот, мій ніс, твій ніс, твоя тарілка, моя тарілка, червоний стілець, чорний телевізор.
- Тривалість концентрації уваги дошкільнят становить близько 15–20-ти хвилин. Якщо дитина закриває книгу, навіть якщо розповідь ще не прочитана, припиніть читання й займіться своїми справами.

Кілька поширених помилок при вихованні дошкільнят

Знайте: ви обов'язково будете робити помилки при вихованні дітей. Аналізуйте свої реакції та намагайтесь уникати таких шкідливих помилок:

- Ви помічаєте більше негативу, ніж позитиву. Уникайте слів **«не»** й **«ні»**. Замість цього використовуйте «краще зробити так» або «ти можеш поранити руку, якщо будеш так кидати» або «нікому не подобається, коли його б'ють».
- Ви плануєте багато заходів на один день. Для дошкільника цілком достатньо одного або двох занять на день. Чергуйте фізичну активність зі спокійними заняттями.
- Ви втрачаєте самовладання, коли **дитина каже неправду**. Діти імітують поведінку своїх батьків. Коли дитина приховує правду, вона намагається бути тактовною – вона не бачить у цьому нічого поганого, тому що ви робите точно так само. Не втрачайте самоконтролю й не називайте дитину певними словами. Краще з'ясуйте, чи не намагається вона за допомогою неправди зробити так, щоб ви не сердились.
- Ви думаєте, що структурована гра краща, ніж неструктуровані заняття. Розпланована гра – це не гра, це повинність під виглядом гри. **Гра** – це творчий процес, який виражається в діях і повинен стимулювати **уяву** та фантазію, покращувати навички **вирішення проблем** і мислення. Така гра сприяє швидкому розвитку мозку дитини та її здібностей.

