



Соціальний  
та емоційний розвиток:  
перші три роки

Дитина здатна відчувати емоції від самого народження. У перші місяці життя її емоційне сприйняття є настільки чутливим, що вона відрізняє навіть відтінки емоцій дорослих, через які пізнає світ, розвивається та навчається. Саме тому найбільше, що потрібно дитині, – це любов і людина, яка прагнула б її зрозуміти. Мала дитина весь час спілкується з вами. Питання в тому, чи хочете і чи вмієте ви її почути.

Сповнена любові взаємодія з близькими людьми є умовою нормального соціального, емоційного та розумового розвитку дитини. Найважливіше значення має не те, що роблять батьки, а те, як вони спілкуються з дитиною та між собою. Відомо, що люди в стані стресу уникають емоційних контактів. Тому діти, батьки яких перебувають у стресовому стані, демонструють затримку в розвитку. Те саме відбувається з дітьми, позбавленими батьківського піклування.

Відсутність любові та емоційної взаємодії на першому році життя може навіть спричинити незворотні й невилправні дефекти у розвитку мозку дитини. Це відбувається тому, що в кожному віковому періоді розвиваються певні ділянки мозку: в 2–3 місяці – ділянка, яка відповідає за зір та слух; у 5–6 місяців – ділянка, яка відповідає за пам'ять; у 8–10 місяців надзвичайно активно розвивається ділянка, яка відповідає за мовлення, тощо. І якщо до дитини ніхто не говорить, не всміхається, не реагує на її розпач, радість та інші емоції, не дивиться їй в обличчя, не показує їй іграшки, не співає пісень, не грається з нею, то дитину позбавлено зв'язку з навколишнім світом і людьми, тобто в неї немає умов для розвитку. З огляду на це провідні вчені світу, говорячи про дитину першого року життя, ставлять на перше місце саме емоційний розвиток – навіть перед фізичним.



## Навчіть вашу дитину любити

Кожній дитині потрібна хоча б одна особлива людина, з якою вона могла б установити тісний зв'язок. За допомогою таких особливих взаємин вона знайомиться з людьми та світом, а також набуває здатності відчувати й виявляти любов. Малюка можуть оточувати багато людей, але він обирає одну, з якою встановлює найважливіші взаємини, зазвичай це мати. У віці 6-7 місяців у дитини спостерігаються всі ознаки відданості цій людині, вона намагається весь час тримати її в полі зору та панічно боїться з нею розлучатися. Найважливішого значення для матері або того, хто став такою особливою людиною в житті дитини, набуває здатність розуміти її та реагувати на її сигнали. Це закладає основу позитивного сприйняття світу, прихильності до близьких, уміння любити й розуміти. Ваша дитина має знати, як сильно ви її любите. Не давайте їй плакати на самоті. Беріть дитину на руки, обіймайте її, пригортайте до себе, дивіться їй в очі, говоріть до неї, всміхайтесь, співайте для неї. Ваша усмішка та слово, звернене до малюка, допомагають йому відчути свою важливість.



## Навчіть дитину впевненості в собі

Розвиток особистості, відчуття власного "я" починається з моменту народження. Ви повинні допомогти дитині позитивно сприймати себе через виховання її самосвідомості, впевненості та гідності. Це потрібно їй для реалізації багатьох інших здатностей – розуміння власних почуттів і реакцій, налагодження позитивних стосунків із людьми, обстоювання власної думки, гідного протистояння негараздам.



## Приймайте її почуття

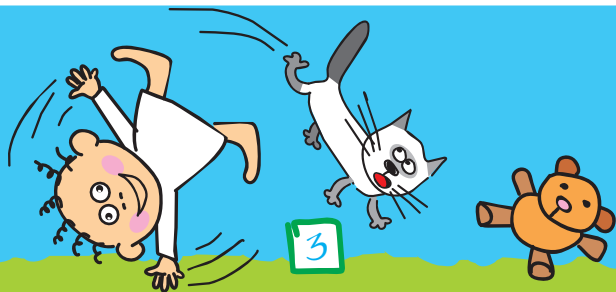
Намагайтеся зрозуміти, що викликає певні почуття чи реакції дитини. Показуйте, що ви їх розумієте і поділяєте. Наприклад: “Ой, як грім гримить! Боїшся? Правда ж, лячно?”

## Намагайтеся зрозуміти, що робить вашу дитину особливою

Кожна дитина є унікальною, несхожою на інших. Спостерігайте за дитиною, намагайтеся зрозуміти особливості її розвитку, поведінки, темпераменту.

## Уникайте різких змін

Світ, у якому зростає маля, має бути безпечним, передбачуваним і постійним. Але зміни є складником життя, і коли вони відбуваються, то дитині потрібні особлива увага й допомога, щоб адаптуватися до нового оточення, умов та вимог. Хоч би які зміни відбувалися, ви самі маєте залишатися незмінно спокійними й терплячими, спілкуватися з дитиною лагідним та заспокійливим тоном.



## Зосередьтесь на дитині

Дитині потрібні вся ваша увага і весь ваш час. Але це не завжди можливо. Тому знайдіть певний час протягом доби, коли ви цілком належатимете дитині, гратиметеся й спілкуватиметеся з нею. Якщо ви доглядаєте або годуєте малюка, займайтеся тільки ним. Усе інше може зачекати, дитина – ні.

## Пристаюйте до потреб дитини

Безперечно, у вас багато справ, але дитина не може цього розуміти й пристосовуватися до вас. Пристаюйте свій розклад до розпорядку дня і потреб дитини.

## Ураховуйте вікові можливості дитини

Якщо дитина вже може самостійно гратися або щось робити не більш ніж 10 хвилин, не примушуйте її робити це довше. Усі навички мають розвиватися поступово. Допоможіть малюку навчитися, як робити один крок за один раз. Розподіляйте великі складні завдання на дрібніші. Підбадьоруйте і заохочуйте дитину, однак не вимагайте від неї більшого, ніж вона може. Показуйте, що ви помічаєте її успіхи й радієте за неї та пишаєтеся нею.

## Виховайте в собі самому позитивне сприйняття дитини

Якщо ви самі вважатимете, що у вас хороша та розумна дитина, то вона й поводитиметься добре. Схвалюйте добру поведінку та вчинки й кажіть дитині про це. Буває так, що батьки тільки тоді звертають на дитину увагу та говорять до неї, коли вона чинить погано або робить якісь помилки. Дитина буде такою, яким є ваше ставлення до неї.



## Рекомендації батькам

Від самого народження діти володіють багатою палітрою емоцій. Вони демонструють і задоволення, і радість, і страх, і розпач, і навіть симпатію.

### Три місяці

У три місяці в дитини з'являються свідомі реакція та інтерес до людей, які її оточують, і чарівна широка усмішка. Навчатися гратися з іншими для малюка – нелегка пізнавальна робота. У три місяці найголовнішими в цій роботі є **концентрація уваги та саморегуляція**. Дитина починає копіювати певні рухи й вирази обличчя. Перевірте, чи повертає ваш малюк голівку та чи дивиться на вас, коли ви подаєте різні звуки й демонструєте йому різні вирази обличчя.

### Ігри, які сприяють емоційному та соціальному розвитку дитини

Робіть цю вправу 15–20 хвилин протягом доби в час, коли дитина найактивніша. Говоріть до дитини і повільно повертайте свою голову справа наліво, намагаючись утримувати увагу малюка на своєму обличчі.



## П'ять-шість місяців

**Період розрізнення.** Дитина більше та більше знайомиться з навколишнім світом, і це викликає в неї нові емоції. Маля починає демонструвати подив, радість та розчарування. У цей час дитина опановує **ставлення** до інших та **зв'язок** із ними. Перевірте, чи має ваш малюк щасливий або задоволений вигляд, коли бачить своїх найдорожчих людей.

## Ігри, які сприяють емоційному та соціальному розвитку дитини

**Усмішка.** Використовуйте слова та смішні вирази обличчя для того, щоб викликати в дитини широку усмішку.

## Десять місяців

**Період пильного погляду.** Дитина починає слідувати за поглядом батьків для того, щоб зрозуміти, що їх цікавить. Вона опановує **емоційну взаємодію**. Може відчувати сором'язливість або занепокоєння в присутності чужих людей. Віддає перевагу мамі або постійному вихователеві й починає плакати, коли вони йдуть. Може сама брати їжу руками під час годування і простягати ручку або ніжку під час одягання. Фахівці рекомендують батькам звернути увагу на те, чи шукає і намагається дитина зловити ваш погляд, чи ініціює взаємодію з вами, наприклад, коли вона хоче, щоб її взяли на руки.



## Ігри, які сприяють емоційному та соціальному розвитку дитини

**Дзеркальна гра.** Запам'ятайте звук та вираз обличчя дитини і, граючись, “віддзеркальте” дитині назад цей звук та вираз обличчя.



## Вісімнадцять місяців

**Період самопрезентації.** У дитини дедалі більше розвивається самосвідомість, і вона відчуває та демонструє такі комплексні емоції, як гордості, зневага, непослух. Найголовнішою соціальною дією, яка розвивається в цей період, є **намагання вирішувати проблеми**. Батькам треба звертати увагу на те, чи намагається маля самостійно або за допомогою дорослого вирішувати проблеми.

## Ігри, які сприяють емоційному та соціальному розвитку дитини

**Співпраця.** Створюйте невеличкі проблеми, для вирішення яких потрібна ваша допомога, використовуючи повсякденні ситуації або улюблені іграшки, і намагайтеся розв'язувати ці проблеми разом з дитиною.



## Два роки

Дитина дедалі більше усвідомлює свою особистість, демонструє самостійність, починає виявляти неслухняність, менше непокоїться при розставанні, наслідує поведінку оточуючих, виявляє ентузіазм при можливості перебувати з іншими дітьми.

## Три роки

Дитина виявляє широкий діапазон емоцій, відкрито, але спонтанно демонструє своє ставлення до оточуючих, легко розстається з батьками, наслідує дорослих і друзів по іграх, здатна сприймати правила гри, наприклад, чекати своєї черги, розуміє зміст понять "моє" і "чуже", "його" (або "її"), заперечує проти значних змін звичного розпорядку.



## Відчуття занепокоєння під час розставання

У період від восьми місяців до року дитина добре розрізняє знайомі й незнайомі ситуації та людей. Занепокоєння в ситуаціях, коли малюк опиняється серед незнайомих людей, є показником його нормального емоційного розвитку. Якщо в тримісячному віці дитина спокійно ставилася до незнайомих людей, то зараз у їхній присутності вона починає нервувати. Навіть поява ваших родичів, з якими дитина раніше почувалася цілком комфортно, може змусити її сховатися або заплакати. У такому віці це нормально і не повинно бути приводом для занепокоєння.

Приблизно в цей самий період дитина демонструватиме “тривожність при розставанні” й набагато більше “чіплятиметься” за вас, коли ви збираєтеся кудись іти. У неї ще настільки слабо розвинуте відчуття часу, що вона не знає, коли ви повернетесь і чи повернетесь взагалі. У трохи старшому віці малюк уже буде здатен розуміти, що через певний час ви зустрінетеся знову, але покищо він розуміє тільки те, що відбувається в даний момент, і хвилюється та плаче, навіть якщо ви виходите до сусідньої кімнати. Така “тривожність при розставанні” буде в дитини приблизно до вісімнадцяти місяців і поступово згасне впродовж другої половини другого року життя.



## Що можуть зробити батьки?

Треба спробувати підготувати дитину заздалегідь. Скажіть їй, що ви підете на певний час. Так вона зможе чекати розставання й підготуватися до нього.

Будьте готові до значного сплеску емоцій. Вони є свідченням того, що між вами і вашою дитиною існує сильна прихильність і що у вашої дитини виробляється розуміння ситуації.

Пообіцяйте повернутися. Після повернення скажіть своїй дитині, що ви дотрималися своєї обіцянки. Це основа довіри в майбутньому.



## Як подолати дитячі страхи

Дитячі страхи – це явище, в якому немає нічого незвичайного. Навколишній світ лякає малюка, він багато чого не розуміє. До трьох років найпоширенішими в дітей є нічні страхи, страх, викликаний несподіваними звуками, страх самотності та болю. Недивно, що страхи фокусуються на чомусь конкретному. Більш ніж у половини дітей однорічного і дворічного віку розвивається принаймні якийсь один тип страху. Раціональні пояснення мало чим зарадять у таких ситуаціях. Боротися з цим найкраще опосередкованим шляхом, зменшуючи рівень тривожності дитини, готуючи її до ситуацій, які спричиняють страх. Обговорення страхів, коли дитина спокійна та ізольована від джерела страху, має заспокійливий ефект. Малюк може не повною мірою розуміти те, про що ви йому казатимете, але буде заспокоєний уже тим, що може поділитися своїми тривогами.



## Що можна робити для подолання дитячих страхів?

- Допомогайте своєму маляті уникати зустрічей зі страшними для нього речами, але при цьому намагайтеся не виказувати своєю поведінкою, що ви їх також боїтеся.
- Шукайте конкретні причини страху й можливості їх зменшити.
- Виявляйте підвищену увагу. Можливо, ваша дитина стає самостійною швидше, ніж це може бути справді комфортним для неї.
- Зверніть увагу на свою власну поведінку, яка також може бути причиною страхів вашої дитини, і відкоригуйте її. Часто тривожність та дитячі страхи можуть бути викликані завищеними або суперечливими вимогами до малюка, вашою тривожністю чи надмірною емоційністю, авторитарними методами виховання.



## “Я робитиму це сам” – виховання самостійності

Після року діти стають незалежнішими та самостійнішими. Вони вже хочуть самостійно їсти, вдягатися, робити власний вибір. Така незалежність є позитивним кроком у процесі розвитку, і батьки мають це заохочувати. Готовність дитини робити щось самостійно залежить від розвитку її великих та дрібних м'язів, розуміння причинно-наслідкових залежностей і власного її бажання бути самостійною. Покажіть своєму малюкові, як виконувати певне завдання, а потім дайте йому самостійно це спробувати. Нехай ваша дитина сама робить усе, що вже здатна робити без ризику для себе. Дайте їй змогу відчувати свою важливість і відповідальність за те, що вона може виконати.

## Що дитина може захотіти зробити самостійно

Мити руки

Чистити зуби

Самостійно вибирати іграшку або книжку

Пити з чашки та їсти

Одягати й знімати свій одяг

Допомагати вам у повсякденних справах



## Будьте терплячими

Для того, щоб зробити щось самостійно, малюкові потрібен час. Будьте терплячими, навчаючи її. Дитина має багаторазово повторювати ті самі дії, перш ніж вона впорається із завданням. Певна річ, у вас додасться роботи (розлите молоко, забруднений одяг, зіпсовані речі тощо), але інакше не буває.

## Спостерігайте

Дитина не завжди може зробити все сама й не завжди розуміє, що треба звернутися до вас по допомогу. Будьте поряд, коли малюк щось робить самостійно, спостерігайте, які при цьому виникають складнощі, й допомагайте опановувати нові навички.

## Полегшуйте завдання

Розташуйте гачки, полиці й шухляди, де розміщено дитячі речі, так, щоб малюк міг користуватися ними самостійно. Стільчик біля раковини у ванній кімнаті полегшить умивання й чищення зубів. Щоб дитина могла їсти самостійно, давайте їй їжу, яку легко брати ложкою або руками.

## Розвивайте в дитини звичку виконувати певні дії

Домагайтеся, щоб ваша дитина систематично мила руки, чистила зуби, прибирала свої речі після гри, складала свій брудний одяг до спеціального кошика. Це сформує добрі звички й полегшить виконання завдань у майбутньому.

## Давайте прості вказівки

Давайте чіткі, прості й поетапні вказівки крок за кроком. Використовуйте зрозумілі дитині слова. Розподіляйте завдання на два-три етапи, а потім дайте їй змогу спробувати його виконати. Намагайтеся зосередитися на результаті (чи було виконано завдання?), а не на процесі. Більше хваліть і заохочуйте дитину.

По додаткову інформацію звертайтеся:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Серія буклетів для батьків створена в рамках програми співпраці між Урядом України та Представництвом Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні за участю Всеукраїнського фонду "Крок за кроком" та відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України № 65 від 31.01.2006 "Про впровадження пілотного проекту "Створення соціально-педагогічних умов для розвитку та виховання дітей дошкільного віку в сільській місцевості".

Особлива подяка Представництву Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Республіці Білорусь та видавництву "Альтиора" за розробку ідеї та дизайну серії буклетів для батьків.

ТОВ "Видавничий дім "КАЛИТА". Свідоцтво дк № 2193 від 25.05.2005 р.  
03057, м. Київ-57, вул. Желябова, 2А.Тел.: (044) 453-28-50.

