



Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

Консультант- Сикович Т.В.

«Перегруз» отнимает у детей здоровье: в каком возрасте нужно начинать «раннее» развитие?

Воспитывать и развивать ребенка нужно с рождения. Но при этом важно учитывать особенности и задачи каждого конкретного возраста. А еще нужно ребенка любить и принимать таким, какой он есть. Только тогда вы сможете ему в полной мере раскрыть свой потенциал. Если заниматься с малышом, опираясь только на личные амбиции и ожидания, ни к чему хорошему это не приведет.

Есть какие-то рекомендации, спросите Вы, по конкретному роду занятий и возрастам детей?

Существует достаточно популярная теория, что после 3 лет заниматься с ребенком уже поздно. Мы, педагоги дошкольного образования, за то, чтобы в любом деле, а в воспитании детей особенно, преобладали здравый смысл и чувство меры.

Если родители решили чем-то серьезно заниматься с дошкольником, то перед началом занятий не мешало бы задать себе два вопроса: для чего нужны эти занятия и каким образом они будут организованы. Другими

словами, это вопрос о целях и средствах. После подобных раздумий, уверенны, многие идеи отпадут сами собой.

Тогда, наверное, важнее приучать ребенка просто трудиться?

Безусловно. И это важная педагогическая задача. Но опять же следует договориться, что каждый из нас под этим понимает. Ребенок должен знать, что ничего не дается само собой. Он должен научиться заканчивать начатые дела, даже если это связано с определенными усилиями. Например, поиграл — убери игрушки, даже если очень устал.

Важно иметь свои обязанности, которых с возрастом становится больше и которые усложняются. Но при этом нельзя перегружать ребенка обязательствами, которые не соответствуют его возрасту. Нервная система детей устроена таким образом, что если они устают, то просто отключаются. И это прямой сигнал к тому, что занятий и нагрузок на сегодня хватит.

Зона развития

Как родитель может понять, что ребенок готов заниматься той или иной деятельностью?

Маленький ребенок только начинает познавать мир, поэтому ему интересно все. Для занятий с малышом необходим позитивный эмоциональный фон, ни в коем случае не должно быть никакого напряжения, тем более раздражения, если процесс занятий пошел не по вашему сценарию. Ребенок должен всегда и при любых обстоятельствах чувствовать, что его любят и принимают.

Перед началом занятия необходимо продумать все детали. Например, если вы садитесь с ребенком рисовать, создайте такие условия, чтобы малыш не испачкался и не испачкал все вокруг: застелите стол клеенкой, наденьте фартук, нарукавники. Тогда малыша ничего не будет отвлекать от процесса творчества. Но даже если ребенок испачкался, пролил краску, нельзя его ругать. Грязная футболка — это мелочь в сравнении с отбитым навсегда желанием рисовать.

Занимаясь с ребенком, постарайтесь настроиться на его волну. А дальше — пробуждать его интерес, ставя задачи, которые находятся за рамками зоны его ближайшего развития.

Что это такое — зона ближайшего развития?

Любое задание должно быть трудным ровно настолько, чтобы ребенок, приложив определенные усилия, смог справиться с ним самостоятельно или с небольшой помощью взрослого. Главный девиз ребенка гласит: «Помоги мне это сделать самому». При этом, если будет совсем легко, ребенок быстро потеряет интерес, если очень сложно — от непосильной задачи у него могут опуститься руки.

Очень простой пример: вы спрашиваете дошкольника о том, какое сейчас время года. Допустим, он ошибся. Что мы можем сделать в этом случае? Подойти с ребенком к окну, а еще лучше выйти на улицу и обратить его внимание на то, во что одеты люди, какого цвета листья и трава, какие произошли изменения в природе, в какие игры сейчас можно играть (осенью собирать опавшие листики и каштаны, зимой играть в снежки и кататься на санках и т. д. — примеров может быть бесконечное количество). Наводящими вопросами мы заставляем ребенка рассуждать, думать, самому находить ответ. Таким образом полученная информация попадает в копилку его личного опыта и становится его знанием. При этом у малыша закрепляется ощущение успеха от того, что он сам справился с поставленной задачей.

Травма на всю жизнь

Родители в свое оправдание скажут, что они из лучших побуждений «нагружают» своих детей, чтобы не упустить время. И примеры могут привести — про какую-нибудь соседскую девочку, которая в 3 года уже на коньках катается, или соседского мальчика, который имеет внушительный запас иностранных слов...

Одно из основных табу для взрослых — сравнивать детей в их присутствии. Даже младшему брату нужно с осторожностью приводить в пример старшего. Ребенка можно сравнивать только с ним самим, и тогда

в подавляющем большинстве случаев (мы говорим о здоровых детях и не берем в расчет примеры педагогической запущенности) сравнение будет в пользу ребенка. Даже маленькие позитивные изменения в том, что он знает и умеет, надо отмечать, награждая справедливой похвалой. Тогда мы закрепляем его успех и даем себе основания ставить перед ним следующую задачу, постепенно расширяя границы зоны его развития. Мы сейчас говорим о дошкольниках, но этот же принцип справедлив и в отношении детей более старших возрастов.

Каким образом эмоциональная и психическая нагрузка может сказаться на здоровье растущего человека?

Жизнь человека — длинная дистанция. Это, по сути своей, марафон, в котором часто побеждает не самый умный, а самый выносливый и смекалистый. Эта закономерность прослеживается в сказках, которые отражают не только народную мудрость. Посмотрите, кто всегда побеждает и в русских сказках, и в сказках других народов? Иван-дурак, или храбрый портняжка, или мальчик-с-пальчик.

Задумайтесь — почему? Они расслабленные, наблюдательные, хитрые, веселые, у них пластичный ум и хорошая реакция. Именно эти качества становятся ключевыми в том, как в конечном итоге распределяются жизненные роли.

Мы же зачастую из наших детей делаем спринтеров. Сначала внушаем им, что обязательно нужно с хорошими оценками окончить школу, потом смыслом жизни становится поступление в институт. Сейчас даже в первый класс стали поступать.

А еще мы настаиваем, чтобы ребенок уже лет в 14 определился с будущей профессией, чтобы правильно выбрать вуз. В итоге будущую профессию зачастую выбирают сами родители. Что же удивляться, что в России 80% людей работают не по специальности. При этом к 40 годам имеют плохое здоровье и расшатанную нервную систему. Потому что они все время стремились то к одной цели, то к другой, при этом им нельзя было

ударить в грязь лицом перед другими детьми, чужими родителями, учителями и т. д.

А как же всестороннее развитие ребенка?

Перечень того, чему можно обучать ребенка чуть не с рождения, ограничивается только фантазией родителей. Можно даже попытаться все это реализовать на практике. Но к всестороннему развитию все это не имеет отношения. Например, многие родители одержимы идеей уже в 3-4 года научить ребенка читать. «А зачем так рано?» Посмотрите, ведь в реальности у нас в стране нет неграмотных людей, если это не исключительные случаи.

Чем чревато усердие родителей сделать из своего ребенка «универсального бойца»?

Потерей здоровья. Если задуматься, то среди болезней, которыми болеют современные дети, большинство носят психосоматический характер. Каждому из нас отпущен определенный запас физических сил, жизненной энергии. А часто этих сил в детском возрасте расходуется больше, чем допустимо, и не в том направлении, в котором предопределено природой.

Наша жизнь разбита на семилетия, в каждом из которых перед человеком стоят определенные задачи. Задача первого семилетия — завершить процессы формирования физического тела, внутренних органов, пищеварительной и выделительной систем. Завершается первое семилетие сменой молочных зубов. Это мощные созидательные процессы, для которых организму требуется много сил. Если мы перераспределяем эти силы в пользу раннего интеллектуального развития, то истощаем ресурсы ребенка. В итоге все это приведет к проблемам здоровья, которые проявятся уже в 20–30 лет, а то и раньше.

Какие это могут быть заболевания?

Интеллектуальные перегрузки в детстве ведут к процессам раннего отвердения в организме. Эти процессы всеобъемлющи. Из школьной программы по физике мы знаем, что твердое тело одновременно является хрупким и, напротив, мягкое — пластично. На выходе мы имеем хрупкие

кости и ранний остеопороз, стремительно снижающийся возраст инсультов, а это не что иное, как забитые солями сосуды. Наша ментальная косность — следствие того же порядка. Противоположная цепочка — пластичность, здоровье, умение противостоять трудностям, успешность.

Сейчас все больше детей уже в самом раннем возрасте сталкиваются с серьезными заболеваниями. Взять, к примеру, бронхиальную астму, которой болеет все большее количество детей. Астма — это не что иное, как затрудненный выдох. Маленький ребенок чаще всего не может противостоять воле родителей, сказать «нет». Можете проверить сами: «нет», как и любой отказ, говорится на выдохе, а теперь представьте, как этот самый выдох застрял внутри. Парализованная воля, затрудненное дыхание — чистая психосоматика! У кого-то могут появиться болезни внутренних органов, различные аллергии, кто-то часто простужается, кто-то реагирует рвотой... В каждом организме есть свое слабое звено, которое в случае перегрузкиотреагирует в первую очередь. Где тонко, там и рвется.

Радость творчества и познания

Как же развивать ребенка, чтобы и пользу ему принести, и здоровье сохранить?

Всегда помнить про возрастные особенности и задачи. Представьте годовалого ребенка, который только начал ходить, перейдя из горизонтального состояния в вертикальное. Перед ним сразу открылся огромный мир! Даже в рамках квартиры он для малыша — целая вселенная. Помогите ему его познать, обеспечив в первую очередь безопасность. Называйте предметы, давайте все трогать, открывать, рвать, даже ломать. Пусть вас это не пугает — это особенности и потребности возраста!

Возраст 2–3 года — пик познания мира через органы чувств, когда на первый план выходит всем известная сенсорика. Нюхайте, пробуйте на вкус, сравнивайте: большой — маленький, горячий — холодный, сладкий — соленый и т. д. В этом же возрасте начинает формироваться фонематический слух ребенка, что необходимо для его речевого развития.

Ребенку очень важно слышать грамотную, ясную и, самое главное, живую речь и звук. Говорите с ребенком, пойте, музицируйте на самых простых инструментах.

Примерно с 4 лет начинается активное формирование понятийного аппарата, ребенку становится интересным рассуждать, обобщать. Еще годом позже — возраст, в котором можно начинать развивать логику, память, внимание. Учитывая эти периоды и особенности, вовлеченный и заинтересованный родитель может очень много дать малышу, а главное, заложить основы его познавательной активности в будущем.

Что еще полезно для дошкольников? Очень здорово, в смысле интересно, и здорово рисовать с детьми в технике «мокрым по мокрому», то есть мокрыми акварельными красками по заранее смоченному листу акварельной бумаги. Для начала достаточно дать малышу один-два цвета из трех базовых (красный, желтый, синий). Рисуя, ребенок наблюдает и переживает, как ложатся краски на бумагу, как самым неожиданным причудливым образом смешиваются цвета, рождая новые оттенки. Это созидательный процесс, способствующий не просто сохранению — укреплению здоровья ребенка.

Хорошо с ребенком лепить, с дошкольниками — лучше всего из воска. Воск теплый, а теплые материалы, как и теплая атмосфера, в младшем возрасте жизненно необходимы. К тому же воск очень упругий, работа с ним укрепляет детские пальчики, способствуя развитию мелкой моторики. Глину дошкольникам лучше не давать: она холодная, а изделия из нее хрупкие.

На всех детей очень укрепляюще действует ритм. Все, что опирается на ритм: песни, стихи и ритмические тексты без рифмы (так называемые речевки), повторяющиеся ритмические движения, — очень полезно для детей. Они чувствуют и любят такие занятия. Кстати, ежедневно повторяющийся распорядок дня — тоже ритм. Если строго соблюдать режим сна, питания, активности и отдыха, силы ребенка расходуются рационально — он меньше устает, а соответственно, справляется с большими нагрузками.

Иногда достаточно начать укладывать и поднимать утром в одно и то же время часто болеющего ребенка, чтобы количество заболеваний значительно сократилось. Есть ритм дня, недели, месяца, года. Проживание ритма года с его сезонностью, ежегодными праздниками вносит осмысленность не только в жизнь детей, но и взрослых. Следование ритму года очень облегчает процесс знакомства малыша с окружающим миром и художественной литературой. Поэтому читайте сказки «Морозко» или «По щучьему веленью» зимой, заодно и про свойства снега и льда можно поговорить.

Есть смысл учить ребенка в раннем возрасте английскому языку?

Смысл есть. Ключевой вопрос в том, как и чему учить. Если мы хотим, чтобы ребенок запомнил десяток-два иностранных слов, а его занятия длятся при этом 15–30 минут два раза в неделю, то, наверное, лучше не тратить это время на английский, а дать возможность ребенку побольше поиграть. Если ребенок погружен в языковую среду продолжительное время, где занятия организованы через разные виды деятельности (игровую, физическую, творческую), где много ритмических частей и бытовых (или, другими словами, рутинных) моментов, и при этом если его педагог свободно говорит, а значит, и думает на изучаемом языке и способен без перевода, через образы, весело и занимательно донести новую лексику, то такие занятия, конечно, имеют смысл.

Если вам посчастливилось найти подобную группу, то запомните еще один совет: никогда не проверяйте ребенка. Соблазн узнать, сможет ли ребенок перевести то или иное слово, очень велик. Но суть в том, что ребенок учит не слова, а язык, а это путь, который измеряется не неделями или месяцами, а годами. Сначала ребенок учится отличать иностранный язык от родного, потом понимать его, потом отвечать мимикой, жестами, затем словами на поставленные вопросы. Позже ребенок начинает постепенно сам говорить, сам задавать вопросы. Все больше слов и целых фраз из пассива переходит в актив. И далее — как снежный ком. Грамоту, грамматику можно

начинать учить намного позже. Собственно, процесс овладения родным языком и затем изучение его происходят по той же логической схеме.

Говорят, что особенно полезно, когда родители занимаются чем-то вместе с детьми, например, рисуют. Это правда?

Безусловно. А как иначе? Либо вы сами занимаетесь с ребенком, либо это делает кто-то другой. При этом что вы делаете — не важно. Важен сам процесс совместной деятельности, то, с каким настроением вы этим занимаетесь. Как говорила одна моя знакомая, прекрасный педагог и психолог, если вам нравится мыть посуду, мойте с ребенком посуду. Вы принесете ему больше пользы, чем если будете рисовать и при этом раздражаться. В процессе совместной деятельности ребенок чувствует свою сопричастность, единение, любовь. А это то, что все мы ищем в жизни.



Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

Консультация предоставлена в рамках реализации национального проекта «Образование».

Ваш консультант – Сикович Т.В.

Уважаемые родители! Если у Вас возникли вопросы, связанные с воспитанием образованием и развитием Вашего ребенка, обращайтесь в

Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»
на базе МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 115»
по адресу г. Краснодар, ул. Бульварное Кольцо, 10,
или по телефону 8-952-849-59-69

Наши специалисты бесплатно окажут Вам психолого-педагогическую, методическую и консультационную помощь в соответствии с Вашими потребностями!