

Поддержка Детей и Семьи в сложные времена.

Сборник идей и советов для родителей детей от 0 до 3.

Подготовлен Русским Монтеessori Институтом на основе материалов:
Montessori Institute of North Texas, 2020

ОБРАЩЕНИЕ К ПЕДАГОГАМ

Это необычное время. Мы, как педагоги, отделены от наших сообществ. Мы готовы поддержать, но должны сделать это издалека, и дистанционное обучение - это не то, что мы можем сделать с детьми в возрасте до трех лет. Они не могут хорошо учиться у нас с помощью экрана, аудиозаписей или нашего прописанного для них учебного плана. У них должен быть реальный опыт общения с реальными людьми, чтобы они могли усвоить, что значит быть человеком и строить себя как личность.

Даже в это время вдали от вашего сообщества вы можете оказать большую помощь своим семьям, предлагая родителям поддержку, в которой они нуждаются, чтобы быть дома со своими детьми в это напряженное время. Ниже приводятся некоторые рекомендации, которые вы можете предложить семьям, пытающимся сбалансировать работу дома и свою роль мамы или папы как уверенного, любящего взрослого, в которых нуждаются их дети.

Вы можете предложить своим родителям руководство, охватывающее такие широкие темы, как распорядок дня, независимость и установление границ, а также предложить им конкретные идеи о видах деятельности, способствующих развитию моторики и языка. Вы знаете свои семьи, и что они должны чувствовать поддержку. Если вы не уверены, свяжитесь с ними, используя те платформы, которые у вас есть. Некоторые сообщества могут использовать телеконференции с родителями, в то время как другие будут продолжать полагаться на электронную почту или телефонные звонки. Оставайтесь на связи со своими семьями, поскольку чем дольше мы находимся в этой необычной ситуации, тем сложнее.

НА РАССТОЯНИИ

Помогите родителям понять, что с помощью технологии невозможно воссоздать сообщество младенцев или малышей. Есть много исследований, которые показывают, что обучение происходит в этом возрасте только посредством наблюдения и взаимодействия с другими реальными людьми. Родителям также полезно знать, что их ребенок не страдает от временного отсутствия общения со сверстниками. Абсолютно естественно, что их родители, братья и сестры, являются их первыми, лучшими учителями.

ЗАБОТА ВЗРОСЛОГО О СЕБЕ

Родители сейчас находятся в большом стрессе. Помимо того, что они ухаживают за своими детьми дома, большинству из них приходится работать из дома, а если нет, то они могут потерять работу и столкнуться с финансовыми проблемами. Они также, вероятно, беспокоятся о том, что они или члены их семьи могут. В предстоящие дни у этих родителей будет много моментов потрясений. Помогите своим родителям понять необходимость расставить приоритеты по уходу за собой. Они просто не могут быть полезны своим детям, если они не справляются психологически. Уход за собой является очень личной вещью, и то, что поддерживает одного человека, не обязательно будет работать для другого. Предлагайте различные способы «отдохнуть» или «перезарядить батареи». Ниже приведены несколько идей. Исследуйте и делитесь способами, которые имеют смысл для ваших семей.

- ✚ Самонаблюдение: что происходит, когда вы испытываете стресс? Некоторые люди чувствуют жар на лице. Некоторые чувствуют тошноту или неприятные ощущения в животе. Некоторые чувствуют напряжение в руках или ногах. Обратите внимание на то, как ваше тело реагирует на стресс.
- ✚ Используйте технику приземления. Пройдитесь по всем пяти чувствам и ощутите, что вы слышите (стук сердца, шум ветра или дрели соседа), какой запах вы чувствуете, что чувствуют пальцы ног или кожа, есть ли какой-то вкус? Что вы видите перед собой, рассмотрите детали. Эта техника вернет вас в настоящий момент, помогая освободиться от беспокойства за будущее или прошлые моменты.
- ✚ Дыхание четыре-семь-восемь: Дышите и считайте медленно. Вдох на 4 счета, задержка дыхания на 7, затем выдох на 8. Это переключит ваше внимание на счет и дыхание, понизит частоту сердечных сокращений и уменьшит ваше беспокойство, так что Вы можете получить доступ к более разумному мышлению. Другой вариант: делать вдох и выдох на одинаковое количество счетов.
- ✚ Мини-перерывы (родительский тайм-аут): Когда вам плохо, на 2 минуты выйдите из комнаты и побудьте где-нибудь в одиночестве. Вы можете сделать дыхательные упражнения, короткую медитацию или даже просто поплакать от разочарования. Убедитесь, что ваш ребенок находится в безопасном, изолированном месте и воспользуйтесь этим перерывом. Это можно делать и во время конфликта с любым из членов семьи. Предупредите других: “Мне нужна пауза” и выйдите. Вы сможете иначе продолжить диалог, когда вернетесь.
- ✚ Общайтесь: выберите доверенного человека, который будет сможет периодически выслушивать ваши проблемы и беспокойства. Это может быть партнер, но это также может быть друг или членом семьи. Здорово, если у вас есть возможность использовать услуги профессионала, вы также можете обратиться в бесплатные службы психолога.
- ✚ Прикоснитесь к природе. Звучит немного грустно для людей, которые живут в квартирах, тем не менее, вы можете. Вдохнуть свежий воздух, почувствовать солнце, ветер или дождь со снегом на лице или на коже. Вы можете прикоснуться к дереву или к листьям растений у вас дома. Если вам везет, и вы можете выйти на улицу: пройтись босиком по земле, траву или почву на своей коже. Они могут быть невероятно восстанавливающими как для вас, так и для вашего ребенка. Однако позволяйте себе также быть с природой один на один.
- ✚ Физические упражнения: Займитесь йогой. Присоединитесь к онлайн-тренировке. Любые регулярные физические упражнения помогут восстановить психологическое здоровье.
- ✚ Практика медитации или осознанности: медитация позволяет человеку сосредоточить свои разум и энергию особым способом, который будет способствовать чувству мира и стабильности. Существуют веб-сайты, приложения и онлайн-классы, которые обучают различным видам медитации и осознанности.
- ✚ Ведите дневник: Записывайте то, что вас беспокоит, свои наблюдения и вопросы. Это также является практикой осознанности и поможет вам лучше понять сюда.
- ✚ Раскрашивание. Думайте это только для детей? Научно доказано, что этот простой интегрирует тело и мысли, умиротворяет и позволяет почувствовать радость и красоту момента.
- ✚ Практикуйтесь в благодарности: каждый день уделяйте время тому, чтобы подумать о том, за что вы благодарны. Научитесь замечать положительное вокруг и менять фокус внимания

РЕЖИМ ДНЯ

Все мы знаем, что для маленькие дети очень чувствительны к порядку. Один только их размер мешает им видеть, слышать и понимать окружающий их мир. Точное предсказание того, что должно произойти, наполняет их чувством спокойной и счастливой уверенности. Ребенок, который наполнен этим чувством сможет исследовать и развиваться в соответствии со своим потенциалом.

Через порядок у детей формируется чувство доверия к миру. Очень непросто родителям выдерживать временной порядок в это непростое время. Вот несколько рекомендаций, которые можно использовать в качестве отправной точки для помощи родителям в создании режима дня:

- ✚ Сядьте вместе со своим супругом и/или членами семьи, чтобы выписать последовательность регулярных ежедневных действий.
- ✚ Решите, где будет проходить каждое мероприятие и роль каждого члена семьи в нем.
- ✚ Включите процедуры для начала дня, еды, закусок, времени со взрослыми, самостоятельную игру, сон, время на улице (если возможно), время на туалет и ритуалы отхода ко сну.
- ✚ Наблюдайте, как режим дня работает в течении несколько дней, и вносите изменения по мере необходимости. Дайте этим изменениям время закрепиться, прежде чем дополнительные вносить дополнительные изменения.
- ✚ Когда возникают вещи вне режима дня (а они будут возникать), поговорите с вашим ребенком о том, что будет дальше. Это важно даже для детей. Постарайтесь, чтобы разговор коротким и будьте терпеливы с вашим ребенком, поскольку он приспосабливается к тому, что вне их зоны комфорта.

ПОДГОТОВЛЕННАЯ СРЕДА

Чтобы и родитель, и ребенок чувствовали себя комфортно в той степени физической свободы, которая необходима ребенку дома, нужно создать условия для удовлетворения потребностей ребенка. Помогите родителям понять основные принципы создания среды, которая была бы безопасной и стимулирующей для их ребенка. Предложите родителям рекомендации по достижению этих принципов в своих собственных домах:

- ✚ Безопасно – опасные предметы вне доступа
- ✚ Спокойствие - сенсорная стимуляция сбалансирована
- ✚ Интересно - Доступны виды деятельности, которые подходят для развития и привлекательны
- ✚ Пропорциональность – мебель, предметы и виды деятельности рассчитаны на ребенка
- ✚ Функциональность - деятельность служит цели
- ✚ Упорядоченность - расположение функций вещей остается неизменным
- ✚ Культура - окружающая среда отражает образ жизни и ценности семьи

СТИМУЛИРУЙТЕ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Движение маленького ребенка к независимости включает в себя три компонента, которые родители должны понимать: сотрудничество, терпение и усилие. Предложение выбора маленьким детям также является неотъемлемой частью развития их воли. Подчеркните роль выбора в развитии независимости. Помогите своим семьям освоиться с тем, как выглядит независимость в процессе развития.

- ✚ Сотрудничество - когда родитель заботится об основных потребностях своего ребенка, сначала взрослый человек выполняет большую часть работы, в то время как ребенок

получает такую заботу, помогая, когда может. Однако постепенно со временем ребенок с радостью возьмет на себя различные части работы, пока не сможет выполнить все самостоятельно, а взрослый будет помогать только по мере необходимости. По окончании этого периода сотрудничества ребенок будет самостоятельно выполнять задачу. Этот процесс начинается с рождения. Помогите родителям понять, как независимость и сотрудничество выглядят на разных этапах от рождения до трех лет.

- ✚ Терпение - время должно быть встроено в режим дня, чтобы позволить так называемое «мирное сотрудничество». Ребенок будет совершать «ошибки», которые не следует исправлять в данный момент, но которые должны наблюдать взрослые. Особый акцент может быть сделан на определенных частях упражнения в следующий раз, когда сотрудничество будет иметь место, чтобы помочь ребенку добиться успеха.
- ✚ Усилие - родители должны понимать, что ребенку придется прикладывать усилия. Помогите им понять, как внимательно наблюдать и увидеть тонкую грань между тяжелой работой ребенка и подавляющим разочарованием от невозможности выполнить то, что хочется.

УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

Последовательность, уверенность и сострадание являются ключами к эффективному установлению границ с маленькими детьми. Помогите своим семьям чувствовать себя комфортно, поскольку они отвечают за безопасность, устанавливают границы и учат своих детей тому, что значит быть членом их семьи и гражданином мира.

- ✚ Последовательность. Дети, как маленькие ученые, проверяют, применяются ли одни и те же правила в разных обстоятельствах. Когда ребенок говорит: «Я хочу печенье», взрослый может сказать: «Ты можешь съесть печенье после обеда». Так начинается эксперимент. А что если я попрошу откусить? Что если я покричу минуту? А что если я кричу в течение 30 минут? А что если я брошусь на пол? Границы заставляют детей чувствовать себя в безопасности. Для родителей важно знать, что, когда они последовательны, ребенок в конечном счете примет существование границы. Когда в установлении границы нет последовательности, ребенка естественным образом заставляют экспериментировать, чтобы найти границы, которые заставляют его чувствовать себя в безопасности.
- ✚ Уверенность. Когда родитель чувствует уверенность в том, что то, что он делает, отвечает интересам его ребенка, гораздо легче поддерживать последовательность в установлении границ. Предложите родителям пересмотреть свой список ограничений для своих детей и почувствовать уверенность в ценности каждого из них для развития своего ребенка. Установление базовых границ обычно связано с безопасностью для ребенка и других людей, а также с уважением к окружающим ребенка вещам и людям. Другие ограничения будут зависеть от ценностей семьи или культуры конкретного ребенка.
- ✚ Сострадание - когда границы устанавливаются последовательно и уверенно, очень важно сбалансировать эту твердость с добротой. Родители должны понимать, что этому маленькому ребенку нужно немного сочувствия, потому что он искренне не понимает, почему его желания не могут быть удовлетворены в этот момент, и не обладает разумной силой или самоконтролем, чтобы понять и принять объяснения родителей. Вы можете помочь родителям понять, что дети должны выражать свои негативные эмоции, пока граница остается неизменной. Ребенку поможет терпение и понимание, даже, если оно выражено в такой простой вещи как объятие.

Это большая тема для большинства родителей, особенно после того, как их ребенок начинает переживать кризис самоутверждения. Вот несколько других ключевых идей, которые могут помочь родителям в установлении границы на ежедневной основе:

- ✚ По возможности заменяйте «нет» на «да». Если ваш ребенок хочет порисовать на доске, на которой сейчас рисует его брат или сестра, вместо того, что бы сказать: «Нет, сейчас не твоя очередь». Вы можете попробовать: «Я вижу, вы ты хочешь порисовать. Твоя сестра сейчас рисует на доске. Хочешь порисовать, когда она закончит?» Когда ваш ребенок энергично кивает, вы можете сказать: «Хорошо, отлично! Обязательно порисуешь. Что бы ты хотели поделаться, пока мы ждем, когда она закончит? Конечно, бывают случаи, когда мы действительно должны сказать «нет». Используйте его экономно, и это будет иметь большее значение для вашего ребенка.
- ✚ Говорите своему ребенку, что делать, а не что НЕ делать. Говоря ребенку, чтобы он ничего не делал, у него нет альтернативы. Одно неподобающее поведение просто ведет к другому. Вместо того чтобы говорить ребенку перестать бегать по дому, попробуйте сказать: «Идите медленно по дому, пожалуйста». Забавная супер-медленная демонстрация от мамы или папы часто может помочь в этом.
- ✚ Предлагайте естественные последствия и воздерживайтесь от угрожающих последствий, которые, как вы знаете, не будут применяться. Объясняя последствия, дайте своему ребенку краткое, неэмоциональное объяснение. «Я убрала эту игрушку, потому что ты ее бросал». Небольшая доза искреннего сочувствия или сопереживания помогут и здесь: «Я вижу, что ты расстроен из-за этого. Я могу понять, почему. Давай найдем что-нибудь, чем можно заняться вместе.

КАК ПОМОЧЬ РАЗВИТИЮ КРУПНОЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Если родители ищут конкретные способы стимулировать развитие своего ребенка в это время, расскажите им об ключевых принципах, которые способствуют развитию движения. Маленькие дети любят двигаться и должны двигаться. Ниже приведены некоторые темы, которыми можно поделиться с семьями.

Свобода

- ✚ Важность свободы для ребенка, который находится в процессе освоения своих возможностей связанных движением.
- ✚ Как предложить ребенку физическую и психологическую свободу передвижения.
- ✚ Конкретные действия, которые стимулируют различные виды крупных и мелких движений в зависимости от возраста ребенка.
- ✚ Как взрослый должен учитывать и регулировать опасные движениями как в помещении, так и на улице.

Смена материалов на основе наблюдений

- ✚ Важность ограничения количества материалов, доступного ребенку
- ✚ Важность выбора в развитии воли ребенка
- ✚ Как наблюдать и что предложить для развития моторики
- ✚ Как использовать наблюдения для смены материалов в детской среде и вне ее

Сотрудничество во время деятельности ребенка

- ✚ Важность непрерывной работы и повторения
- ✚ Как узнать, когда помочь ребенку, а когда наблюдать или тихо отойти

Конкретные примеры, в зависимости от возраста для детей вашего сообщества

- ✚ 0-5 месяцев: разнообразные мобили, погремушки и другие предметы для захвата и манипуляций, купленные или изготовленные самостоятельно; время для выкладывания на пол для развития движения всего тела, особенно на животе.

- ✚ 5-12 месяцев: различные предметы для манипуляций и сенсорных ощущений, мячи и предметы, за которыми ребенок может ползти, время на полу и улице для движения всего тела
- ✚ 1-3 года: объекты, для работы двух рук, вкладыши, объекты, которые соединяются друг с другом различными способами; прогулки, перемещение тяжелых вещей, фургоны, грузовики и другие предметы, чтобы толкать и тянуть

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПРАКТИЧЕСКИЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Участие в заботе о себе и своем доме укрепляет уверенность в себе и любовь к труду на протяжении всей жизни. Помогите родителям понять, насколько практические жизненные занятия помогают детям чувствовать себя важными и способными, и как эти чувства приводят к более мирному существованию дома и усиливают чувство принадлежности ребенка. Ниже приведены несколько рекомендаций, которые можно предложить родителям при рассмотрении их собственного домашнего хозяйства: и о том, как они могут включать своего маленького ребенка в повседневную работу:

- ✚ Сделать вещи доступными в пределах досягаемости ребенка
- ✚ Используйте маленькие предметы, с которыми ребенок может обращаться сам, учитывая размер его руки.
- ✚ Выбирайте недорогие предметы, которые легко заменить, чтобы вам не пришлось беспокоиться, если что-то сломалось или потеряно
- ✚ Проанализируйте, как вы делаете вещи, и максимально упростите их для участия вашего ребенка.
- ✚ Сотрудничать и учитывать количество времени, которое требуется, чтобы делать что-то вместе с вашим ребенком
- ✚ Предлагать выбор в рамках деятельности. Например, при одевании предложите два приемлемых варианта одежды.
- ✚ Позвольте вашему ребенку повторить интересующие его действия.
- ✚ Воздерживаться от «переделки» работы вашего ребенка перед ним сразу после его окончания. Если он допустил ошибку, запомните, чтобы показать ему шаги, чтобы у него получилось в следующий раз.

Предложите своим семьям примеры видов деятельности и материалы, которые нужны для их осуществления, чтобы они могли адаптировать их к своему дому, например:

- ✚ Приготовление перекуса
- ✚ Сервировка стола или уборка посуды
- ✚ Разгрузка продуктов
- ✚ Уборка пролитой воды
- ✚ Использование ванной комнаты и мытье рук
- ✚ Одевание и раздевание
- ✚ Заправление кровати
- ✚ Кормление питомца
- ✚ Подметание дома или крыльца
- ✚ Полив растений
- ✚ Вывоз мусора
- ✚ Развешивание и складывание белья

КАК ПОМОЧЬ ЯЗЫКОВОМУ РАЗВИТИЮ

В дополнение к движению родители могут ежедневно стимулировать развитие языка у ребенка. Помогите им понять, что развитие языка происходит вполне естественно благодаря ежедневному общению с ребенком. Дайте им некоторое руководство, чтобы они могли сознательно приложить усилия к тому, чтобы реагировать на попытки своего ребенка общаться, и предоставлять полезную модель человеческого общения для своего ребенка.

- ✚ Реагируйте на попытки общения. Младенцы и малыши, которые считают свои попытки общения бесполезными, либо перестанут пытаться общаться, либо будут использовать альтернативное поведение, чтобы выразить дискомфорт и неудовлетворенные потребности.
- ✚ Сопровождайте деятельность словами. Начиная с рождения, родители могут и должны рассказывать о своей деятельности, когда они со своим ребенком. «Я собираюсь надеть свитер сейчас ... сначала твоя правая рука проходит через рукав, а затем левая рука». Это прекрасный способ сделать заботу о вашем ребенке моментом связи, а также возможностью для развития языка.
- ✚ Моделирование диалога. Когда вы разговариваете с другими взрослыми или разговариваете с вашим ребенком, оставьте время и пространство для участия вашего собеседника. Младенцы могут реагировать поворотом головы, зрительным контактом или лепетом. Примите к сведению и сделайте паузу для этого. Со старшими детьми дайте им время, чтобы физически или устно ответить на ваши вопросы или запросы, и покажите, что вы принимаете к сведению ответ, прежде чем продолжить. Детям часто требуется больше времени, чем мы думаем, чтобы сформулировать свои ответы.
- ✚ Принимайте устную речь как подарок. Когда ваш ребенок самостоятельно называет предмет, принимайте это в качестве небольшого подарка, подаренного вам в данный момент. Оставьте на потом ваши «опросы» о цветах, которые они знают, или названиях животных или предметов. Требуется много усилий, чтобы вспомнить название объекта по требованию, а затем сделать движения мышц, необходимые для формирования слова во рту. Дети очень расстраиваются, когда их физическая способность сказать слово не полностью совпадает с их внутренним знанием.
- ✚ Чтение книг дома. Читайте книги о реальной жизни. Они наиболее интересны для маленьких детей, поскольку отражают то, что они видят каждый день. Начните с коротких книг, которые в основном состоят из рисунков, постепенно переходя к книгам с большим количеством слов. Повторяйте книги! Дети развивают уверенность, чувствуя, что знают, что будет дальше.
- ✚ Пойте песни. Каждый может петь! Не беспокойтесь, если вы не очень хорошо попадаете мелодию или выбиваетесь их ритма. Ваша любовь к музыке передается вашему ребенку. Добавьте забавные движения руками и телом к песням, которые вы часто поете, чтобы в них мог участвовать даже ваш младший неговорящий ребенок.
- ✚ Беседуйте. Расскажите вашему ребенку короткие рассказы о том, что произошло сегодня. Если ваш ребенок может говорить, дайте ему возможность прокомментировать или рассказать свою собственную историю. Они могут рассказать историю о том, чего никогда не было, или о чем-то давнем. Примите их историю как подарок и воздержитесь от их исправления. Их ощущение времени и реальности отличается от нашего.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МАТЕРИАЛОВ

В это время, когда люди должны оставаться дома, напомните родителям, что они могут создавать свои собственные материалы из объектов, которые у них уже есть в доме.

Поощряйте их творчество! Предложите примеры, подобные приведенным ниже:

- ✚ Сделайте свои собственные книги из фотографий.
- ✚ Создайте корзину контейнеров для открытия и закрытия, включая пустые банки для макияжа, дорожные контейнеры, портмоне и т. д.
- ✚ Используйте крышки обувных коробок в качестве лотков для разделения действий.
- ✚ Сделайте свои пузыри, используя мыло для посуды и воду.
- ✚ Соберите предметы природы со своего двора, такие как камни, листья и палки для творческой поделки или строительства

ВЫ ЗНАЕТЕ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ ЛУЧШЕ!

Эта книга идей содержит только несколько идей, чтобы стимулировать разработку вашего контента для поддержки семей в вашем сообществе. Это уникальное время в истории человечества и потрясающее время для сотрудничества с другими людьми в вашей школе и во всемирном сообществе Монтессори. Помните, что родители сталкиваются со многими эмоциями, проблемами и поиском баланса в это беспокойное время. Делитесь своим контентом и идеями так, чтобы его было легко понять и реализовать, а также сосредоточиться на положительных моментах, которые родители уже делают каждый день, чтобы поддержать здоровое развитие своих маленьких детей.

Some Online Resources for Parents and Guides:

- ● AMI's Family Resource for birth to three, especially helpful for creating home environments: <http://aidtolife.org/>
- ● A collection of articles written by Montessori Guides and Administrators, many supporting the harmony of the family and deeper understanding of the child at home and at school: <https://www.mariamontessori.com/>
- ● Montessori Guide, from AMI/USA, contains articles and video of high-fidelity environments to inspire guides: <https://montessoriguide.org/>
- ● An AMI Guide and Parent Educator's list of free, online resources for families and guides: <https://www.themontessorinotebook.com/free-resources/>
- ● Amazon list curated by an AMI Guide of material ideas for the home -- not to encourage spending, but to spur creative thinking: <http://a.co/7LgLumY>