



Для турботливих батьків  
Виходить раз на два тижні.



Електронний  
журнал №32



## Зимовий мандрівник:

### 5 причин не сидіти взимку з дітьми вдома

Узимку вийти на вулицю з дітьми — наче подвиг здійснити! Батькам, які живуть у місті з маленькими дітьми від 3-х років до 10-ти це зробити проблематично. Півдня одягаємося, десять хвилин гуляємо або обмежуємося диханням свіжим повітрям на балконі — ось і вся прогулянка. Тож, переборюйте себе та виходьте частіше гуляти

в холодну погоду, особливо, коли багато снігу. **Ось п'ять причин, навіщо варто гуляти на вулиці взимку.**



**1. Загартовуємося.** Регулярні прогулянки в морозні дні (від 10–15 °С) корисні для загартування дітей. Діти, які частіше перебувають на свіжому повітрі, менше хворіють. Гуляйте з немовлятами до 3 місяців по 15–30 хв зранку та вдень. А з дітьми старшого віку — до 1,5–2 години двічі на день.



**2. Розвиваємо фізично.** Цікаво та корисно проводити з дітьми зарядку на свіжому повітрі, звісно, якщо мороз не вище позначки 20 °С. Бігати, в сніжки гратися та санчата на гірку тягнути самостійно — це фізичні вправи, уміння тримати рівновагу та ігри

на увагу й спритність.

**3. Розвиваємо творчі здібності.** Можна зліпити сніговика, а можна — навіть



цілий сніговий палац. Візьмемо залізне відерце та розмалюємо його фарбами, знайдемо цікавий матеріал для очей та прикраси для цілого сніжного замку. Фантазуйте разом!

**4. Розвиваємо уяву.** Зверніть дитячу увагу на зимові пейзажі, вигадайте разом

казку про зимового мандрівника, який розшукує скарб. Можна заздалегідь підготувати дитині сюрприз, закопати якусь скриню з дитячими прикрасами або копійками, та сховати її під снігом, а дитині намалювати карту. Придбайте дитині велику лопату, нехай шукає місце, де слід копати.

**5. Отримуємо задоволення й гарний настрій.** Коли діти не раділи через сніг? Це багато батьків уже не радіють простим речам, зокрема пухнастому снігу та зимовим розвагам. Отримуйте задоволення від зими та загалом від життя разом із дітьми!



Спробуйте подивитися на зиму дитячим поглядом й разом із дітьми погратися в сніжки та покататися на санчатах, лижах або ковзанах. Узимку гуляти на вулиці цікаво та корисно. Тож не сидіть біля телевізора чи комп'ютера, якщо немає завірюхи та морозу за 30 °С — гайда на свіже повітря!



## **Здоров'я дітей та взаємини батьків**

*Поговоримо про те, як впливають взаємини між батьками на малюків.*

Часто захворювання малюків спричинені емоційними зривами у батьків, особливо мам. Крім того, від стану мами та інших близьких людей, які беруть участь у догляді за малюком, залежать складність і тривалість захворювання малюка. У сім'ях, де батьки живуть дружно, діти хворіють рідше, а якщо і хворіють, то легше переносять хворобу і видужують швидше. Здоров'я дитини істотно залежить від батьків: їхніх слів, думок, побажань, очікувань, переживань, страхів.



У сучасній медицині добре відома психосоматична природа хвороб. Малюки і батьки (для немовлят — більше мами) взаємопов'язані психологічно й емоційно. Малюки — це відображення стану батьків. Якщо ми можемо приховати за штучною посмішкою свій справжній настрій від

оточуючих, то малюки «зчитують» стан мами і тата безпосередньо, без слів. Будь-яка мама може пригадати ситуацію, що підтверджує це.

Діти дзеркально відображають погляди, учинки і звички батьків. Вони чуйно сприймають ставлення батьків до себе, до оточуючих, взаємини між батьками. Усе



це формує психіку, погляди і характер дитини, а в майбутньому — її долю і здоров'я.

Кожна сім'я переживає кризові періоди, і навіть у щасливих сім'ях трапляються суперечки і сварки. Одні люди використовують енергію сварки з конструктивною метою — дещо охолонувши, у спокійній формі висловлюють своє невдоволення і миряться, натомість інші руйнують свої взаємини, тримаючи свою образу, використовуючи будь-яку можливість для того, щоб довести чоловікові або дружині, «як він (вона) неправий(а)», і залучають до своїх сварок дітей.



Зовні безконфліктна сім'я може не бути благополучною, оскільки конфлікти в ній не розв'язують. Вони існують глибоко всередині, подружжя не вбачає сенсу в обговоренні проблеми і не намагається змінити ситуацію, що склалася. Кожен з них живе сам по собі — «самотність удвох». Відкриті сварки

відсутні, але постійне нерозуміння і спроби уникнути обговорень призводять не до гармонізації сімейних взаємин, а до їхнього руйнування.

У конфліктних сім'ях інакше: конфлікти можуть виникати і з незначних приводів, супроводжуватися тривалими сварками, суперечками із взаємними образами і звинуваченнями, що травмують психіку, породжують образи, тривалі стресові стани. У цих ситуаціях спільні інтереси відсуваються на другий план.

У разі виникнення конфліктів у сім'ї дуже страждають діти. Дитина засмучується тоді, коли батьки постійно сваряться. Намагайтеся звести нанівець суперечки і взаємне з'ясування стосунків. Особливо страждають ті діти, яких батьки втягують у конфлікт між собою.

Можливі три сценарії:

- дитина — свідок батьківських сварок і скандалів;
- дитина — «громовідвід» — об'єкт емоційного розрядження батьків;

- дитина — знаряддя, «козир» у розв'язанні конфлікту.



Такий вплив неминуче позначається на особистості дитини та стані її здоров'я. Малюк може відреагувати на ситуацію в різні способи. Напружена обстановка може відбитися на заниженні дитиною власної самооцінки, підвищенні її тривожності, появи страхів. У деяких випадках проявляються агресія, упертість,

непослух, істерики. Малюк у такий спосіб підсвідомо намагається привернути до себе увагу батьків, щоб вони облишили свої сварки і почали розв'язувати її проблеми. Психіка дитини не може впоратися з постійною несприятливою ситуацією в сім'ї, тому проблема переходить з психіки на рівень тіла. Конфлікти в родині можуть спричинити виникнення алергій, екзем, астми, шлунково-кишкових захворювань та інших хронічних хвороб, так званої психосоматики.

На жаль, небажання розв'язувати проблеми часто є причиною розлучення. Розлучення — це серйозний стрес для дитини, що відбивається на здоров'ї малюка і в момент розлучення, і в майбутньому. Стрес, якого змалечку зазнала дитина, формує стереотип реакції на стрес, що зберігається і в дорослому віці.

Досліджуючи цукровий діабет у дітей, лікарі звернули увагу, що більшість дітей з початковою стадією цукрового діабету були з неповних сімей, а у частини з них батьки розлучилися незадовго до початку захворювання. Безумовно, не в кожній дитини у разі розлучення батьків розвивається цукровий діабет, і частина дітей були з повних сімей, але на всіх дітей впливали стресові фактори (психологічні або інфекційні), що спричинили початок захворювання. Це ще раз доводить, наскільки ми, батьки, своїм емоційним станом впливаємо на здоров'я власних дітей.

Навіть якщо ви все-таки вирішили розлучитися, намагайтеся зробити це, мінімально травмуючи дітей. Дитина має бути впевнена в тому, що батьки назавжди залишаться

для неї батьками і завжди любитимуть її. Дайте малюкові можливість висловити свій гнів і допоможіть йому пробачити своїх батьків. Хоча це нелегко, батьки мають намагатися сприймати гнів дитини і ставитися до нього, як до нормальної емоційної реакції. Поясніть дитині також, що вона не винна у цьому розлученні.



Учіться розв'язувати суперечки, припиняти сварки, йти одне одному на поступки, знаходити компроміс. Досить часто допомагає чесна, щира розмова з партнером з бажанням помиритися. Будьте свідомими! Від цього залежать щастя і здоров'я ваше та ваших дітей.

У гармонійній сім'ї народження і виховання дітей сприяє зміцненню та розвитку сім'ї й духовному розвитку самих батьків. Кризи і сварки використовують з конструктивною метою для пошуку розв'язання розбіжностей і переходу до більш стабільного стану. У цьому допомагає любов. Пам'ятайте, що лише у щасливих батьків можуть зрости щасливі й здорові діти. Вибір за вами...



## **Малюємо... запах і смак!**

### **Цікаві способи, як розвинути дитячу уяву**

Діти можуть намалювати будь-що: рух, почуття, вітер і навіть запах та смак. Щоб розвинути в дитині фантазію та здібності до малювання, необхідно зовсім небагато.

- **Пахучі коробочки.** Приготуйте для дитини якісь порожні маленькі коробочки, нехай це будуть, такі собі, таємничі коробочки. Розмалуйте або прикрасьте їх особливо. Покладіть усередину, наприклад, ватку з запахами парфумів, спецій або вкладиш жувальної гумки, що всотав певний аромат, шматочок мила, шкірку з

апельсина, можна також насипати в коробку ароматну корицю. Дайте дитині ці коробочки, попросіть заплющити очі та понюхати вміст, а потім запропонуйте намалювати те, що вона пронюхала або уявила. Одного такого заняття вистачить, щоб діти виявляли інтерес до малювання запахів, і таємничі коробочки дитині сподобаються більше, ніж будь-які іграшки.

- **Смак дитинства.** Закрийте очі дитині тканиною чи шарфом і запропонуйте з'їсти щось смачне. Можна приготувати щось самостійно. Нехай добре жує та вголос розповідає свої відчуття. А потім намалює чи зліпить з пластиліну те, що відчула та уявила. Інколи діти уявляють собі цілі картини, з'ївши, наприклад, шматочок банана, малюк потрапляє на острів з мавпами. Він уявляє, що сидить на пальмі та жує ці смачні солодкі банани. Допоможіть дитині розвинути свою уяву, ставте йому запитання: «Як вважаєш, це фрукт? Де він росте? Уяви, ніби ти потрапив у незнайоме місце. Куди саме? опиши, хто там є з тобою поряд. Що ти там робиш?» та інші. За допомогою таких розвивальних ігор, можна не лише з користю провести дозвілля, але й виявити психологічні проблеми дитини та виправити їх. Такі способи можна використовувати для розвитку дитячої уяви та органів чуття. Таким чином можна намалювати те що, почув, відчув, скуштував, але не забувайте, що якщо у дитини під час сприйняття заплющені очі, то цей процес стане ще цікавішим та загадковішим.



### **Маленький брехун: правила поведінки з дитиною, яка говорить неправду**

До 5-ти років дитина, яка здавалося б стала вам говорити неправду, часто просто фантазує та вигадує. Натомість після п'яти років діти починають обманювати навмисне. Будь-яка брехня має певну причину. Що робити, коли ви почули неправду від малюка? Як поводитися? Як відучити дитину брехати?

1. **Шукайте причину дитячої брехні.** Дуже часто діти починають говорити неправду, коли в сім'ї щось трапляється. Після народження братика чи сестрички

чи під час розлучення батьків. У моменти, коли дитині бракує уваги та любові, вона починає шукати спосіб звернути на себе увагу.

2. **Не бийте та не кричить на дитину, коли дізналися про її брехню.** Покарання звісно потрібно вигадати (залежно від масштабів брехні) — залишити дитину на тиждень, на день без планшета або перегляду мультфільмів, не пускати гуляти саму на вулицю тощо. Але все необхідно зробити спокійно, дивлячись в очі малюкові.

3. **Не залякуйте маленького обманщика, намагаючись будь-що «вибити» з нього зізнання.** Не варто дитину лякати «бабаями», «дядьками» чи поліцією. Потрібні пояснення та приклади наслідків, якщо говорити неправду. Нехай перегляне мультфільм чи прочитайте казку на тему брехні, разом обговоріть сюжет. Дайте можливість дитині самій знайти героя-кривдника. Нехай поміркує на цю тему, попросить пояснень з цього приводу, але якщо не бажає, не наполягайте.



4. **Питання обману обговорюйте з малюком наодинці.** Не розповідайте краще нікому про його поведінку. Якщо ви почнете його соромити привселюдно, наслідки матимуть зворотній ефект, дитина замкнеться в собі та продовжуватиме брехати — ще вишуканіше, ще частіше.

Брехня почне міцно закріплюватися в її житті. Згодом вона вибере такий шлях у житті.

5. **Дитина зізналася вам самотійно у своїй брехні?** То похваліть її. Якщо син чи донька наполягають на своєму, а ви впевнені, що вони говорять неправду, то намагайтеся залишатися спокійним й проявити терпіння. Більше розмовляйте, пояснюйте, чому краще говорити завжди правду. Розкажіть, що про брехню рано чи пізно дізнаються всі!

У тому, що дитина почала говорити неправду, є доля провини батьків. Брехня означає недовіру близьким, це такий собі дитячий захист від внутрішніх проблем. Малюк хоче «вкритися» під неправдою, наче під ковдрою, та почуватися у безпеці.



## Готуємося до подорожі.

### Що взяти?



Саме зараз час новорічних свят. І перед тими, хто планує пов'язати свій відпочинок із поїздками, постає питання, що взяти. У наш час без подорожей важко уявити своє життя. А у сім'ях, де є діти, зібратися в дорогу стає складніше. Саме тому команда проекту «4Mamas» підготувала список предметів, що необхідно взяти з собою в

подорож з малюком!

**1. Індивідуальна аптечка малюка.** Обов'язковий пункт у вашій дорожній сумці. Ви завжди повинні бути наготові, якщо дитина захворіє. Рекомендовані лікарські препарати, що слід покласти з собою в аптечку:

антигістамінні препарати від укусів комах і алергічних реакцій (супрастин, зиртек, димедрол, тавегіл);

жарознижувальні та болезаспокійливі (парацетамол, анальгін, нурофен дитячий);

засоби для захисту від комах, засіб від опіків, крем від засмаги; медикаменти для лікування ран, саден (бинт, ватні тампони, зеленка, йод, пластир, перекис водню);

препарати від шлунково-кишкових розладів (вугілля активоване, смекта тощо);

засоби від нежиті та кашлю, спирт і особисті ліки (якщо у когось є хронічні захворювання).

**2. Засоби особистої гігієни.** Трішки вати, ватних дисків та вушних паличок не займуть багато місця у вашій сумці, але можуть стати у пригоді будь-якої миті. Не забудьте придбати вологі серветки та достатню кількість підгузків (за потреби). Якщо ви не користуєтеся вже підгузками, то візьміть компактний горщик.

**3. Документи:** паспорт, свідоцтво про народження, міжнародна страховка, комусь потрібна довіреність тощо.

**4. Особисті речі та взуття.** Якщо вам не хочеться прати, то краще заpastися речами. Візьміть по декілька комплектів одягу для різної погоди. Не забувайте, що кількість одягу також залежить від кількості днів подорожі, а також віку та індивідуальних особливостей вашої дитини. Взуття також візьміть декілька пар для різної погоди. Не забудьте про піжаму та теплі шкарпетки!

**5. Їжа.** Візьміть необхідні продукти для харчування в дорозі (щоб не їсти у незнайомих та сумнівних місцях). Візьміть достатню кількість води.

**6. Іграшки та розваги.** Візьміть декілька найулюбленіших іграшок малюка, щоб він почувався комфортніше в незнайомому місці. Подбайте про те, щоб дитині було чим зайнятися в дорозі. Візьміть книжку, набір для малювання, який-небудь конструктор або розвивальну іграшку, що можна збирати постійно по-новому або головоломку.

**7. Фотоапарат та декілька карт пам'яті.** Подорожуйте із задоволенням та не економте на фотографіях. Не забувайте про зарядні пристрої для фотоапарату та мобільного телефону.

**8. Особистий транспорт малюка.** Якщо ваша дитина зовсім маленька, то візьміть із собою компактний візочок (що розкладається), слінг або «кенгуру». Тоді малюк завжди матиме змогу перепочити, а вам не доведеться весь час носити дитину на руках.

Але найголовніше — візьміть із собою гарний настрій! Команда проекту «4Mamas» бажає вам веселих і незабутніх подорожей усією сім'єю!



## Ідея дня

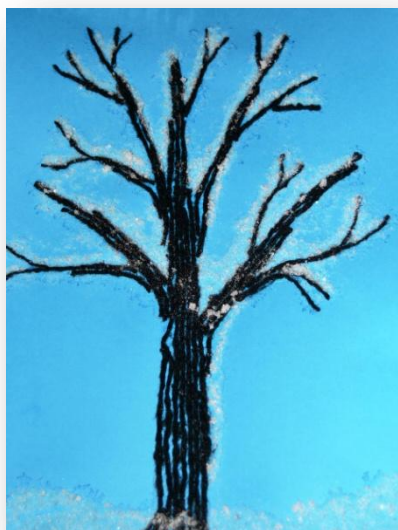
### Дерево в снігу

Ми підготували для вас цікаву та креативну поробку — «Дерево в снігу».

#### Вам знадобиться:

- шерстяні нитки коричневого кольору в невеликих клубочках;
- пензлі;

- клей ПВА та ножиці;
- сіль.



### Інструкція

1. Беремо аркуш картону і малюємо на ньому простим олівцем силует дерева.
2. Нарізаємо нитку по довжині стовбура і гілок.
3. Потім проводимо по намальованих лініях пензликом із клеєм і зверху швидко кладемо шерстяну ниточку.
4. Поступово заповнюємо нитками весь стовбур. Зайві краї обрізаємо.
5. Формуємо гілочки.
6. Починаючи з верхніх гілок, вкриваємо дерево снігом. Намазуємо клеєм і посипаємо сіллю.
7. Даємо добре висохнути (не перевертаючи). Струшуємо зайву сіль.
8. Дерево в снігу готово!

Така проста поробка підійде як для найменших, так і для більш вправних малюків.

*Дякуємо за увагу!*



<http://4mamas-club.com/>