

Ложь Для детей 3-5 лет

Ложь – обычное явление в детском возрасте. Дети могут преувеличивать или искажать правду, выдумывать истории или просто отрицать то, что взрослые считают правдой. Но это на самом деле не является ложью. Разница заключается в намерении. Ложь как таковая – это когда кто-то говорит заведомую неправду с целью скрыть истину.

Почему дети лгут?

Вот некоторые причины, по которым дети могут лгать:

Страх. Дети боятся разочаровать своих родителей и быть наказанными. Они понимают, что если они не поступили плохо, родители не расстроятся и не накажут их.

Подражание. Дети слышат, как лгут родители, и считают, что это в порядке вещей. Взрослые могут прибегать ко «лжи во спасение» или придумывать предлоги, оправдывающие невыполнение каких-либо действий с их стороны. Но дети не знают разницы между разного рода ложью.

Привычка. Ложь может легко войти в привычку, если к ней прибегают довольно часто.

Замена действительного желаемым.

Дети просто хотят, чтобы что-то оказалось правдой. Озвучивание желаемого помогает ребенку поверить в это. Например, когда ваш ребенок говорит: «Я этого не делал», а вы знаете, что это не так.

Следует ли наказывать за ложь?

Сложно ответить на этот вопрос. Вы как родитель можете сказать, что наказываете своего ребенка за ложь. Но ребенок может решить, что он наказан не за саму ложь, а за то, что ее раскрыли. Если ваш ребенок лжет из страха перед наказанием, то оно может повысить вероятность того, что ребенок будет лгать в будущем!

Когда ложь становится серьезной проблемой

Для детей постарше

Иногда ложь является знаком того, что существуют другие сложности. У детей, которые лгут постоянно, могут быть также проблемы с:

- Воровством и жульничеством
- Раздражительностью
- Пропусками уроков
- Завязыванием дружеских отношений и другими ситуациями при общении

Поговорите с врачом своего ребенка, если вас это беспокоит.

Что могут предпринять родители?

Попытайтесь выяснить причину лжи. Это поможет вам решить, как поступить в этом случае.

Помогите ребенку разобраться в том, что произошло на самом деле. Нежелание или отрицание какого-то события не изменят того, что оно произошло. Попробуйте сказать: «Хотя ты говоришь, что не натаскал грязи в дом, посмотри, вот следы, а твои ботинки грязные».

Будьте снисходительны, когда ваш ребенок совершает небольшие проступки. Помогите ребенку осознать, в чем ошибка, но дайте ему понять, что он может спокойно сказать правду. Убедите ребенка, что вы не придете в ярость, когда узнаете, как все было на самом деле.

Если ребенок сделал что-то не так, помогите решить проблему. Если ваш ребенок наследил в доме, вымойте пол вместе. Ребенок увидит, что грязь действительно оказалась повсюду на полу.

Похвалите ребенка за то, что он сказал правду.

Помогите ребенку понять, что он, возможно, совершил плохой поступок, но то, что он признался в этом, – хорошо. Если ваш ребенок сознается в том, что наследил в доме, скажите: «Спасибо, что сказал мне правду. Но грязь ты все-таки натаскал, поэтому тебе придется помочь мне вымыть пол».

Безумие во время еды

Для детей в возрасте от 1 года до 5 лет

Иногда дети много едят в течение одного дня, и почти ничего на следующий день. Или они хотят есть одно и то же каждый раз. Не беспокойтесь, это - нормально. Прием пищи является одной из деятельности, которой, по мнению детей, они могут управлять. Но, это может привести к противоборству с родителями.



Дети отличаются от взрослых

У взрослых есть устоявшиеся убеждения и предпочтения относительно питания. И, как ни странно, у детей тоже. Но, дети отличаются от взрослых, и с ними не надо обращаться как со взрослыми.

Не думайте, что Ваш ребенок будет вести себя за столом как взрослый. Дети любят есть руками и играть с едой. И это нормально, если ребенок продолжает есть. Удалите ребенка из-за стола, если ребенок снова и снова бросает или выплевывает еду. Ваш ребенок должен помочь Вам убрать за собой.

Взрослым не нравятся некоторые виды еды, точно также и детям не нравятся некоторые виды еды. Если Вы пытаетесь заставить ребенка есть то, что он не хочет, то обычно это приводит к расстройству и слезам. Но, не стоит сердиться на своего ребенка – это не поможет.

Дети учатся есть у Вас. Если Вы едите неполноценную еду, едите перед телевизором, не принимаете в пищу овощи, то и Ваш ребенок будет делать то же самое.

Полезные советы

- Мытье рук: Вы и Ваш ребенок должны мыть руки до и после каждого приема пищи.
- Что бы Вашему ребенку было легче есть без Вашей помощи, пользуйтесь маленькими кружками, вилками и ложками и разрезайте еду на небольшие кусочки.

Что могут делать родители?

Родители должны решать, что и когда семья должна есть, а дети должны решать, сколько они должны съесть, и есть ли вообще. Не беспокойтесь, если Ваш ребенок пропустил прием пищи. Обычно дети восполняют недостающее во время следующего приема пищи или перекуса.

Прием пищи без проблем

Покупайте и подавайте на стол только здоровую пищу. Если в доме полно неполноценной еды, то это только искушает ребенка. Храните в доме свежие фрукты, овощи и цельнозерновые крупы. И позвольте Вашему ребенку выбрать, что из этих продуктов он хочет есть. Спросите своего ребенка: "Ты хочешь горох или кукурузу?" Подавайте одно и то же для всей семьи. Вашему ребенку эта еда может не понравиться, или он может от нее отказаться, но все равно не приготавливайте ему другое блюдо. Не заставляйте ребенка очищать тарелку. Подавайте маленькие порции еды, и пусть ребенок попросит еще. Если Вы будете заставлять ребенка съесть все на тарелке, то это его научит перееданию. Подавайте новые блюда как "добавки". Предлагайте новую еду вместе со знакомой едой. Если Ваш ребенок не хочет есть новую пищу, то продолжайте предлагать. Может пройти некоторое время, прежде чем Ваш ребенок будет к этому готов.

О сладостях

Сладости и десерты должны подаваться только в особые дни, такие как дни рождения и праздники. Они не должны подаваться каждый день или использоваться в качестве поощрения. Если Вы хотите поощрить ребенка за то, что он ест овощи, то не используйте для этого еду. Вместо этого, например,

Если Вам нужна более подробная информация на эту тему, позвоните своему врачу или в отдел обслуживания участников Вашего плана медицинского страхования.

Плохое Поведение и Дисциплина

Для детей в возрасте от 1 года до 5 лет

Если Ваш ребенок ударяет, кусается или плохо себя ведет, то Вы – не одиноки. Такое поведение часто встречается в маленьких детях, и оно вызвано рядом причин. В основном, дети так себя ведут только некоторое время, пока они не научатся лучше выражать свои чувства.

Почему дети плохо себя ведут?

Однозначного ответа на этот вопрос не существует.

- **Исследование.** Маленькие дети узнают об окружающем их мире с помощью ощущений. Маленький ребенок может и не знать разницы между жеванием игрушки и кусанием пальца.
- **Прорезывание зубов.** Маленькие дети могут чувствовать как прорезаются их зубы. Жевание и кусание приносят облегчение!
- **Они Вас проверяют.** Дети могут кусать или ударять, что бы просто посмотреть, что из этого получится или что бы шокировать Вас.
- **Ради внимания.** Дети будут делать что угодно (плохое и хорошее), чтобы привлечь Ваше внимание.
- **Подражание.** Дети любят делать то, что делают другие. Никогда не ударяйте или не кусайте ребенка в ответ, так как это закрепит такое поведение как приемлемое.
- **Независимость.** Плохое поведение часто приводит к выполнению желаний ребенка без прошения о помощи.
- **Расстройство.** Маленькие дети не могут выразить словами как они себя чувствуют. Они могут это выразить с помощью ударов, кусания или пинания.
- **Стресс.** Незначительные или большие перемены в жизни (например, потеря игрушки или переход в новую школу) могут вызвать сильный стресс у Вашего ребенка.

Что Могут Делать Родители?

Постарайтесь узнать, почему Ваш ребенок ударяет, кусает или плохо себя ведет. Задайте 5 вопросов: кто, что, почему, где и когда. Вы можете обнаружить причину плохого поведения Вашего ребенка. И, таким образом, Вы сможете предугадать, когда ребенок собирается ударить или укусить, и попытаться предотвратить это.

Если Вам нужна более подробная информация на эту тему, позвоните своему врачу или в отдел обслуживания участников Вашего плана медицинского страхования.

Предотвращение Укусов/Ударов

Разработайте знакомый режим. Режим успокаивает детей и может помочь снизить стресс во времена перемен.

Не допускайте, что бы Ваш ребенок сильно проголодался или устал. Организуйте небольшие и частые приемы пищи в одно и то же время каждый день. Убедитесь, что Ваш ребенок достаточно спит.

Обезопасьте место игры ребенка. Уберите подальше те вещи, которые Вы не хотите, что бы ребенок хватал или трогал. Это предотвратит повторение слова “нет” и отбирание вещей у ребенка.

Предоставьте ребенку достаточно количество игрушек во время игры. Это поможет предотвратить ссоры. Маленькие дети не знают как делится игрушками.

Проводите время с Вашим ребенком, когда он ведет себя хорошо. Это научит Вашего ребенка тому, что плохое поведение вовсе не обязательно для привлечения Вашего внимания.

Прекращение Укусов/Ударов

- Признайте чувства Вашего ребенка. Скажите Вашему ребенку, что чувства гнева, злости или страха вполне нормальны.
- Научите ребенка, как выражать свои эмоции. Попросите Вашего ребенка пользоваться словами вместо укусов или ударов.
- Объясните ребенку, что можно кусать мягкую игрушку или ударять битой по мячу, но нельзя кусать или ударять людей.
- Научите ребенка извиняться и утешать человека, которому больно.
- Детей в возрасте от 2 лет можно отправлять на “перерыв”. Отведите ребенка в тихое место, что бы он успокоился. Как правило, перерыв может длиться одну минуту на каждый год возраста ребенка. Например: 3-х летний ребенок должен получить 3-х минутный перерыв.

О Шлепани

Шлепание наверняка привлечет внимание Вашего ребенка. Но, оно не учит детей правильному поведению или тому, как решать проблемы. Оно может научить тому, что можно ударять людей. Будьте хорошим примером для подражания. Хвалите Вашего ребенка за хорошее поведение.

Воспитание самоуважения

От рождения до 3-летнего возраста

Самоуважение – это уважение к самому себе и чувство гордости за свои заслуги. Эти чувства появляются у ребенка уже в младенческом возрасте.

Способствуйте воспитанию самоуважения своего ребенка

Многие вещи влияют на самоуважение. С вашей помощью ребенок может сформировать позитивную самооценку, если он будет чувствовать с вами сильную, тесную связь.

Не оставляйте без внимания нужды своего ребенка

Внимание к нуждам своего ребенка помогает создать чувство защищенности и доверия.

- Если ваш новорожденный ребенок плачет, возьмите его на руки. Тем самым вы проявите свою любовь. Не бойтесь, этим вы не избалуете ребенка.
- Ребенок очень чутко воспринимает ваше настроение и участие. По интонации голоса и выражению лица он быстро определяет, насколько вы искренни и насколько вы рады находиться с ним рядом.
- Старайтесь чаще держать ребенка на руках, разговаривайте с ним, пойте песни, утешайте его и играйте с ним в игры.

Помогайте своему ребенку приобретать новые умения и навыки

По мере взросления ваш ребенок будет всё чаще и чаще совершать самостоятельные поступки, развивая тем самым чувство уверенности в себе.

- Найдите ребенку удобное и безопасное место, где бы он смог бы познавать и открывать для себя новое.
- Помогайте своему ребенку приобретать новые умения и навыки. Обращайтесь к нему с просьбой помочь вам по дому или по хозяйству.
- Хвалите ребенка не вообще, а за конкретные действия или качества. Например, похвалите его за то, что он складывает свои игрушки.

Пусть ваш ребенок чувствует, что вы его любите и цените.

- Старайтесь чаще оставаться наедине со своим малышом. Проявляйте интерес к его словам и поступкам.
- Проявляйте серьезное отношение к чувствам своего малыша.
- Говорите ему, что вы его любите, нежно обнимайте его.
- Дайте ребенку понять, что совершать ошибки – простительно.

Помогайте ребенку справиться с вашим временным отсутствием.

Ребенок боится остаться один, без вашего внимания. Этот страх называется «боязнь разлуки». Не волнуйтесь. Это всего лишь знак того, что между вами существует тесная связь. Тревога, связанная с разлукой, появляется у малыша примерно в 7-месячном возрасте и достигает верхней точки в период между 10 и 18 месяцами. Дайте ребенку почувствовать, что вы его не бросаете и что вы скоро вернетесь:

- Играйте с ребенком в прятки. Эта игра помогает ребенку понять, что если что-то и исчезает, то потом вновь появляется.
- Оставляйте ребенка одного в своей комнате, но ненадолго. Убедитесь в том, что комната не представляет угрозы для малыша. Например, не ходите следом за ребенком, когда он пополз в другую комнату. Прежде чем зайти, подождите несколько минут.



- Всегда говорите своему малышу, когда вы уходите, зачем вы уходите и когда вернетесь назад. И старайтесь приходить вовремя, как и обещали. Попрощавшись с ребенком, не задерживайте свой уход.
- Хотя ребенок и не ориентируется в часах и минутах, все равно сообщайте ему время, когда вы вернетесь. Например, скажите ему, что вы придете после обеда.
- Ваш ребенок должен видеть, что вы понимаете его чувства. Скажите: «Я знаю, что тебе не хочется оставаться одному. Но я скоро приду домой, вот только схожу в магазин и тут же вернусь».
- Дайте что-нибудь ребенку в качестве утешения, например, любимую игрушку.
- Старайтесь проводить как можно больше времени в компании с ребенком и его няней. В вашем присутствии ребенку будет легче привыкнуть к новому для него человеку.
- Старайтесь не оставлять малыша, когда он болен, голоден или когда ему хочется спать.

СОН

С рождения до 5 лет

Детям нужно много спать, чтобы расти и быть здоровыми. Создание определенного ритуала отхода ко сну поможет ребенку привыкнуть засыпать в положенное время. Ритуал отхода ко сну означает, что каждый вечер необходимо совершать одни и те же действия в одной и той же последовательности. Ритуал отхода ко сну можно начинать с купания, затем переходить к рассказыванию сказок, а потом укладывать в постель. Также полезно укладывать ребенка спать вечером в одно и то же время.

С рождения до 1 года

Маленькие дети не понимают разницы между днем и ночью. Чтобы развить у ребенка правильные привычки к засыпанию, старайтесь в ночное время тихо кормить ребенка и менять ему подгузник. Не включайте яркий свет. *Оставьте игры на дневное время.*

В первые 3-4 месяца Вашему ребенку будет требоваться кормление по ночам, а в дневное время он будет часто спать. Как правило, младенцы привыкают спать всю ночь (около 6 часов) к возрасту 4-6 месяцев. И даже когда Ваш ребенок начнет спать всю ночь, обычно у него сохраняется утренний и дневной сон.

Лучше всего для Вашего ребенка научиться засыпать самостоятельно. Если ребенок научится засыпать самостоятельно, это поможет ему уснуть без Вашей помощи, если он проснется среди ночи.

Если Ваш ребенок плачет, то каждые 5-10 минут подходите и успокаивайте его, а затем уходите от него. Если он продолжит плакать, убедитесь, что на это нет веской причины. Ребенок может быть голоден или нездоров, или ему нужно поменять подгузник.

Следите за безопасностью

Если ваш ребенок спит в детской кроватке с боковыми стенками, то убедитесь в ее безопасности.

- Расстояние между перекладинами не должно быть более 2-3/8 дюйма.
- Торцевые стенки должны быть сплошными и не должны иметь декоративных вырезов.
- Убедитесь, что краска на кроватке не трескается и не отслаивается.
- Угловые стойки не должны быть выше торцевых стенок.
- Опускающиеся стенки должны быть снабжены ручными запирающимися фиксаторами. Фиксаторы должны быть надежными, они не должны открываться случайно.
- Размер матраса должен соответствовать площади кроватки. Если в зазор между матрасом и стенкой кроватки можно вставить 2 пальца, то такой кроваткой пользоваться нельзя.



SIDS

Иногда грудные дети умирают во сне без явных причин. Это называется **Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)** (синдром внезапной смерти младенцев). Эти случаи происходят редко, но Вы можете обеспечить безопасность своего ребенка.

Для предотвращения SIDS:

- Укладывайте ребенка спать на спину.
- Используйте жесткий детский матрас.
- Кормите грудью.
- Не кладите в кроватку одеяла, игрушки, бамперы или подушки.
- Не разрешайте курить рядом с Вашим ребенком.
- Следите за тем, чтобы ребенок не перегревался.

От 2 до 5 лет

Дети в возрасте от 2 до 3 лет могут спать от 9 до 13 часов в сутки. Одним детям требуются один или два дневных сна. Другие перестают спать днем. Детям в возрасте от 3 до 5 лет нужно спать по ночам по 10-12 часов.

Подготовка ко сну

Когда придет время укладывать ребенка спать, перейдите к спокойным занятиям, например, почитайте ему книгу.

Пожелайте ему спокойной ночи и дайте ему заснуть самому.

Если ребенок не хочет ложиться спать:

- Предоставьте ребенку как можно больший выбор перед укладыванием спать. Например, дайте ему выбрать, какую пижаму надеть или какую сказку почитать.
- Включите лампу-ночник.
- Предложите мягкую игрушку или любимое одеяло.

Если ребенок плачет, когда Вы от него уходите, то подождите 10 минут. Затем

подойдите и скажите ему, что все хорошо и пора спать. Не ругайте ребенка. Но и не поощряйте такое поведение, кормя ребенка или оставаясь с ним. Если он продолжит плакать, то повторите эту процедуру.

Если ребенок пойдет Вас искать:

- Сразу же отнесите ребенка обратно в постель.
- Скажите ему, что пора спать.
- Оставьте его одного, как только он ляжет.
- Поступайте так каждый раз.

Источник: *American Academy of Pediatrics (Американская академия педиатрии)*

Вспышки Гнева

Для детей в возрасте
от 1 года до 3 лет



Когда ребенок хнычет, плачет, кричит, пинается и ударяет - это называется вспышкой гнева.

Вспышки гнева вполне *нормальны* и случаются когда ребенок:

- хочет привлечь к себе внимание
- голоден, устал или находится в неудобном положении
- расстроен или сердит
- не получает то, что хочет

Маленькие дети не могут контролировать свои эмоции как взрослые, и они не могут высказать словами свои чувства. Плач или крики могут быть единственным способом для ребенка выразить свои эмоции.

Остановите вспышку гнева до ее начала

Вы не сможете остановить все вспышки гнева. Но, Вы можете предпринять шаги, которые помогут снизить количество вспышек. Во-первых, следите за ребенком и научитесь замечать, когда вспышка приближается. Затем, попытайтесь остановить вспышку гнева до ее начала:

- Соблюдайте режим путем приема пищи и отправления ко сну в одно и то же время каждый день.
- Предоставьте ребенку выбор. "Ты хочешь одеть красную рубашку или синюю?" Это даст Вашему ребенку чувство контроля. Не задавайте таких вопросов как "Ты хочешь принять ванну?", если отрицательный ответ неприемлем.
- Дайте ребенку знать, что происходит. Скажите: "После обеда мы прочитаем сказку, а потом ляжем спать". Это поможет ребенку подготовиться.
- Обращайте внимание, когда ребенок ведет себя хорошо. Это предотвратит плохое поведение ради того, чтобы ребенка заметили.
- Отвлеките ребенка. Если игрушка сломалась, скажите ребенку что нет ничего плохого в том, что ему грустно. Предложите ему другую игрушку или переведите ребенка в другую комнату или на улицу.
- Знайте, что Ваш ребенок может и не может делать. Предлагайте ему задачи и игрушки, которые соответствуют его возрасту. Это поможет предотвратить расстройства.



Что делать во время вспышки гнева

Во-первых, надо убедиться, что ребенок в безопасности. Вам может быть необходимо крепко держать ребенка, чтобы предотвратить причинение вреда или боли самому ребенку или другим. Скажите ребенку, почему Вы это делаете.

Будьте хорошим примером для подражания. Сохраняйте спокойствие. Не кричите, не трясите и не бейте Вашего ребенка. Потому что это причинит боль ребенку и научит его тому, что такое поведение приемлемо.

Отвлеките ребенка, предложив поиграть с чем-нибудь другим.

Проигнорируйте вспышку гнева Вашего ребенка, если возможно. Отвернитесь или начните делать что-нибудь другое (но, не оставляйте ребенка одного). Если Вы будете обращать внимание на ребенка в этот момент, то это увеличит шансы вспышек гнева в будущем.

Что делать после вспышки гнева

- Не давайте ребенку, того он хочет во время вспышки гнева. Это скорее или после вызовет пинание и крики в следующий раз. Скажите ребенку, насколько Вы рады, что он успокоился.
- Возможно, Ваш ребенок не знает, что вызвало такое поведение, и он может быть напуган. Покажите ребенку, что Вы все равно его любите.

Если Вам нужна более подробная информация на эту тему, позвоните своему врачу или в отдел обслуживания участников Вашего плана медицинского страхования.

Приучение ребенка к пользованию туалетом

Для детей в возрасте от 1.5 до 3 лет

Не существует определенного возраста, с которого необходимо начинать приучать ребенка к пользованию туалетом. Секрет заключается в выборе возраста правильного для Вашего ребенка. Большинство детей готовы к приучению в возрасте около 2 лет (см. таблицу). К 3-х или 4-хлетнему возрасту большинство детей умеют пользоваться туалетом в дневное время. Способность оставаться сухим в ночное время может придти немного позже.

Введение

- **Будьте спокойны.** Спокойный подход приносит наилучшие результаты. Приучение к туалету требует времени и много любви.
- **Покажите Вашему ребенку, что надо делать в туалете.** Ваш ребенок научится путем наблюдения. Только человек того же пола что и ребенок должен показывать ребенку, что надо делать в туалете.
- **Выберите слова, которыми Вы будете называть** части тела, мочу и испражнения. Избегайте таких слов как “грязь” и “вонючее”, так как они могут смутить Вашего ребенка.
- **Пользуйтесь тренировочным горшком.** Маленьким детям легче садиться на горшок, и их ноги достанут до пола.
- **Помогите детям понять,** в какой момент необходимо идти в туалет. Ваш ребенок может начать тужиться, сесть на корточки, покраснеть или прекратить играть. Скажите ребенку, что это - признаки того, что настало время идти в туалет.
- **Водите ребенка в туалет** в тоже самое время каждый день:
 - как только ребенок просыпается утром
 - до и после дневного сна



Ночное недержание

Ночное недержание довольно распространено среди маленьких детей. Дети учатся контролировать недержание ночью не так скоро, как днем.

Вы можете разбудить ребенка один раз посреди ночи, что бы он сходил в туалет, чтобы помочь ему быстрее научиться. Наилучшее время для этого – как раз перед сном.

Если Вам нужна более подробная информация на эту тему, позвоните своему врачу или в отдел обслуживания участников Вашего плана медицинского страхования.

Готов или Нет?

Подождите, пока Ваш ребенок не будет готов учиться пользоваться туалетом. Если Вы начнете слишком рано, это может привести к слезам и чувству неполноценности. Отложите обучение, если в Вашем доме много чего происходит. Например, не приучайте ребенка к пользованию туалетом сразу после того, как Вы принесли домой новорожденного брата или сестру, или если Ваш ребенок плохо себя ведет как обычные двухлетки. Когда Ваш ребенок будет действительно готов, то это будет намного легче.

Ваш ребенок готов, когда он:

- может следовать простым указаниям
- не мочится по крайней мере 2 часа и во время дневного сна
- снимает и надевает штаны
- говорит вам о мокром или грязном подгузнике
- испражняется в одно и то же время каждый день

Полезные Советы

Читайте специальные “горшочные” книги своему ребенку. Это поможет Вашему ребенку осознать, что и другие дети делают тоже самое.

Купите ребенку тренировочные штаны и одежду, которая легко снимается.

Помогайте ребенку. Вашему ребенку будет нужна помощь с одеждой, вытиранием и смыванием.

Хвалите ребенка за успехи. Говорите ребенку, что можно попробовать еще раз через некоторое время, если необходимо.

Спокойно воспринимайте случайности и неудачи. Обучение новому навыку занимает время.

Аккуратно вытрите своего ребенка. Девочек нужно вытирать спереди назад, чтобы предотвратить инфекцию.

Научите ребенка, насколько важно мыть руки с мылом после пользования туалетом.

Уход за детьми

Для детей младшего возраста

Одной из самых трудных задач, с которыми сталкиваются родители, является поиск подходящих услуг по уходу за детьми. Начните поиск услуг по уходу за детьми как можно раньше, так как поиск подходящего вам ухода может занять определенное время.

Виды ухода за детьми

Существует четыре основных вида услуг по уходу за детьми: друзья или семья; работники, осуществляющие уход на дому у ребенка; семейные дома по уходу за детьми и программы на базе центров. Эти поставщики услуг могут быть как лицензированными, так и нелицензированными.

Нелицензированные

- **Друзья или семья**—родители могут выбрать родственников, друзей или соседей для ухода за своим ребенком. Этот вид ухода может осуществляться как в доме человека, который осуществляет уход, так и в доме ребенка.
- **Работники, осуществляющие уход на дому у ребенка**—данные работники включают живущих по месту работы или приходящих нянь, а также домработниц. Эти работники по уходу за детьми не имеют лицензии и не проверяются штатом.

Лицензированный уход за детьми

- **Семейные дома по уходу за детьми**—семейный дом по уходу за детьми располагается в доме обеспечивающего уход лица. Это учреждение с маленькой группой, в которую войдет ваш ребенок. Рабочий день в семейных домах иногда может быть дольше обычного.
- **Программы на базе центров**—центр ухода за детьми или центр дневного ухода обычно располагается в общественном здании. Количество и возраст детей в центре, а также часы работы центра могут быть различными. Их деятельность контролируется штатом.



Пять шагов к выбору подходящих услуг по уходу за детьми

Независимо от того, какой вид ухода за детьми лучше всего подходит вашей семье, прежде чем принять окончательное решение, необходимо пройти эти несколько шагов.

1. Наблюдайте

Доверяйте своему первому впечатлению. Ведется ли за детьми постоянное наблюдение? Насколько теплы, дружелюбны и жизнерадостны взрослые?

2. Проверяйте

- Имеют ли дом или центр по уходу лицензию?
- Является ли обстановка безопасной, чистой и приятной?
- Есть ли под рукой комплект для оказания первой помощи?
- Прошли ли сотрудники обучение для оказания сердечно-дыхательной реанимации и первой медицинской помощи?
- Поддерживается ли чистота на кухне и в туалетах?
- Вывешены ли на виду номера телефонов экстренных служб?

3. Считайте

Сосчитайте количество детей, за которым наблюдает каждый взрослый. Чем меньше группа, тем лучше.

4. Спрашивайте

Какова профессиональная подготовка и опыт сотрудников? Какова текучесть кадров? Посещают ли сотрудники курсы и семинары? Готовы ли они предоставить список телефонов родителей, по которым вы могли бы позвонить? Можете ли вы заехать в центр в любое время?

5. Получите информацию

Начните поиск со звонка в местное агентство по ресурсам и направлениям для ухода за детьми (Child care resource and referral agency, CCR&R). Агентство CCR&R может предоставить вам информацию о вариантах ухода за ребенком, доступных в вашем районе. Чтобы найти местное агентство, позвоните по телефону 1-800-424-2246 или зайдите на сайт www.ChildCareAware.org.

Качественный уход за ребенком влияет на будущее

Первые несколько лет жизни ребенка имеют решающее значение для его развития. Качественный уход играет большую роль в изучении языка, приобретении социальных и интеллектуальных навыков, которые потребуются ребенку в школе. Исследования показывают, что качественный уход может позитивно сказаться на всей дальнейшей жизни ребенка.