



// Zukunftsministerium  
Was Menschen berührt.

Я и моя СЕМЬЯ.

# Я и моя СЕМЬЯ.

---

Ребёнок с момента своего рождения очень нуждается в тёплом и сердечном отношении к нему родителей и других близких людей. Чем больше он чувствует, что его любят и понимают, тем лучше он развивается, учится и приобретает навыки самостоятельности.

Программа «Я и моя семья» предлагает родителям информацию о том, в чём нуждаются дети в первые годы жизни и как родители с появлением малыша могут выстроить свои с ним отношения так, чтобы он мог уверенно идти по жизни.

Программа «Я и моя семья» означает также, что и родителям важно не упускать из виду свои потребности и взаимоотношения. Если родители стараются найти время для общения друг с другом, встречаются со своими друзьями – они будут крепкой опорой и в жизни своего ребёнка.

## Физический контакт

---

Маленькие дети нуждаются в физическом контакте с матерью, отцом и другими близкими.

- ▶ Ваш ребенок любит чувствовать ваше тепло, слышать ваш голос и наблюдать за выражением вашего лица. Больше носите своего малыша на руках, гладьте его, смотрите на него и разговаривайте с ним.
- ▶ Устав от общения и контакта, ребенок покажет это вам своим поведением. Если он зевает, отводит взгляд или трет глазки, значит, ему нужно отдохнуть.

- ▶ В первые месяцы жизни ребенку особенно важен эмоциональный контакт с родителями. Поэтому, покупая коляску, постарайтесь выбрать такую, чтобы ребёнок мог постоянно видеть вас во время прогулки.



## Чувство уверенности и защищенности

---

Маленький ребенок нуждается в постоянной заботе и внимании родителей.

- ▶ Ваш малыш с самого начала «разговаривает» с вами – звуками, выражением своего лица, движениями и плачем. Обращайте внимание на эти сигналы.
- ▶ Попытайтесь понять, что нужно ребенку, и постарайтесь удовлетворить его просьбу. Благодаря этому он будет чувствовать свою защищенность и поймет, что может сам влиять на ситуацию.
- ▶ Будучи уверенным в поддержке и внимании родителей, ребенок может с интересом познавать и открывать для себя новый неизведанный мир.

## Внимание и общение

---

Маленькие дети регулярно нуждаются во внимании любящих взрослых.

- ▶ Постарайтесь организовать свою повседневную жизнь так, чтобы у вас было время, которое вы посвящаете исключительно общению с ребенком.
- ▶ Разговаривайте со своим ребенком. Называйте предметы, которые он видит. Рассказывайте о том, что вы сейчас делаете.

- ▶ Ваш ребенок внимательно слушает вас уже в младенческом возрасте. Он наблюдает за выражением вашего лица и иногда пробует повторять за вами те или иные звуки. Воспринимайте эти звуки и повторяйте их в игровой манере: так возникают первые «разговоры» с ребенком.

## Надежная связь

---

Маленькие дети нуждаются в близких людях, которые всегда рядом с ними, особенно в моменты неуверенности, грусти или страха.

- ▶ Примерно на восьмом месяце жизни дети начинают отличать своих близких от менее знакомых людей.
- ▶ Возможно, ребенок будет испуганно или отрицательно реагировать на менее знакомых ему людей, даже если это будут члены семьи.
- ▶ Принимайте чувства своего ребенка всерьез и дайте ему время проникнуться доверием к менее знакомому человеку. Для того, чтобы малыш мог отважиться на первые самостоятельные шаги и расширить сферу своих действий, ему важно знать, что вы поддерживаете его – в том числе и издалека, и он в любой момент может «вернуться» к вам.

## Каждый человек неповторим

Маленьким детям необходима возможность индивидуального развития.

- ▶ С момента рождения каждый ребенок обладает определёнными задатками и собственным темпераментом. Каждый человек неповторим. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.
- ▶ Позвольте ребенку развиваться в своем собственном темпе, не торопите события, даже если вам порой сложно с этим смириться.
- ▶ Обращайте внимание на удачу и успехи ребенка, порадитесь за него и вместе с ним.



## Вера в себя

Детям необходим собственный опыт, приобретенный самостоятельно. Тогда они начинают понимать, что могут влиять на ситуацию и изменять ее.

- ▶ С самого малого возраста дети стремятся к самостоятельности и стараются многое

делать сами. Предоставьте своему ребенку возможность самостоятельно исследовать среду, которая его окружает, например, квартиру или детскую площадку.

- ▶ Самостоятельный опыт дает ребенку чувство уверенности в себе. Это является важной основой для успешного обучения.
- ▶ Поэтому запаситесь временем и терпением и дайте ребенку возможность научиться простым вещам - например, самостоятельно одеться или раздеться.

## Развивающая среда

Маленьким детям необходим разнообразный опыт восприятия, физическая активность и общение с другими детьми.

- ▶ Предоставьте своему ребенку возможность играть с разными предметами повседневного быта - сковородками, поварешками, бумагами, коробками и т.д., а также с природными материалами. В процессе игры ребенок может многому научиться.
- ▶ Маленькие дети нуждаются в движении и физических нагрузках. Важно, чтобы ребенок ежедневно находился на свежем воздухе не менее одного часа. Это необходимо для гармоничного физического и умственного развития ребенка.

- ▶ С самого раннего детства создайте ребёнку условия для регулярного общения с другими детьми.



## Ориентиры

Ребенку необходимо четкое понимание и примеры для подражания, на которые он может ориентироваться.

- ▶ Режим дня и повторяющиеся «ритуалы» повседневной жизни дают ребенку ощущение надежности, предсказуемости, позволяют чувствовать себя уверенно. По возможности, позаботьтесь о том, чтобы семья примерно в одно и то же время садилась за стол завтракать, обедать и ужинать, и обеспечьте регулярный распорядок сна.
- ▶ Начиная со второго года жизни ваш ребенок нуждается в ясных и четких линиях поведения: он должен знать, что ему можно, а чего нельзя. Если вы объясните своему ребенку правила, то он сможет их лучше соблюдать.

Запаситесь терпением, ведь вашему ребенку понадобится много времени, чтобы усвоить эти правила и научиться их придерживаться.

- ▶ Вы – первый и самый важный пример для своих детей. Но при этом Вы не должны быть «идеальны».

## ВАЖНЫЕ ССЫЛКИ:

### БАВАРИЯ:

[www.elternbriefe.bayern.de](http://www.elternbriefe.bayern.de)  
[www.elternimnetz.de](http://www.elternimnetz.de)  
[www.erziehungsberatung.bayern.de](http://www.erziehungsberatung.bayern.de)  
[www.familienbildung.bayern.de](http://www.familienbildung.bayern.de)  
[www.familienbildung-by.de](http://www.familienbildung-by.de)  
[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)  
[www.familienstuetzpunkte.bayern.de](http://www.familienstuetzpunkte.bayern.de)  
[www.koki.bayern.de](http://www.koki.bayern.de)  
[www.schwanger-in-bayern.de](http://www.schwanger-in-bayern.de)  
[www.stmas.bayern.de](http://www.stmas.bayern.de)  
[www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de)

### ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)

## Развитие речи

С самого рождения с малышами необходимо разговаривать.

- ▶ Пойте ребенку песенки и описывайте ему, что вы сейчас делаете. Рассказывайте ему истории и просматривайте вместе с ним книжки с картинками.
- ▶ Родители должны помнить, что лучше всего разговаривать с малышом на родном языке. Язык родителей – та основа, которая поможет ребёнку в дальнейшем выучить и другие языки.
- ▶ Если родители говорят на разных языках, каждый должен общаться с ребёнком на своём родном языке.

## Ребенок и техника

Маленьким детям периодически необходимо безраздельное внимание родителей.

- ▶ Общаясь с ребенком, выключите телефон, телевизор, ноутбук и т.п., сосредоточьтесь на общении с ребенком.
- ▶ Ребенку в возрасте до трех лет не следует пользоваться мультимедийной техникой с дисплеями. Это может создать для ребенка определенную перегрузку и привести его в беспокойное состояние.

- ▶ Малыш, который не пользуется техникой с дисплеем, ничего не упускает – наоборот, он многое выигрывает, ведь для обучения и развития ему необходим непосредственный контакт с людьми, активное движение и свободное время для игр.



## Терпение

Воспитание ребенка требует от родителей терпения и умения разгрузить себя.

- ▶ Присматривая за ребенком, родители порой теряют терпение и готовы отшлёпать или хорошенько встряхнуть малыша. Помните: это опасно! Никогда не бейте и не трясите ребенка!
- ▶ Если ребенок довел вас до «белого каления», постарайтесь успокоиться, оставив ребенка под надёжным присмотром.
- ▶ Если ребенок довел вас до «белого каления», постарайтесь успокоиться, оставив ребенка под надёжным присмотром.



## **БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ И КОНСУЛЬТАЦИЯ:**

бесплатный телефон для родителей  
0800 – 1110550

пн – пт 9.00 – 11.00 ч

вт/чт 17.00 – 19.00 ч

Онлайн – консультация для родителей:  
[www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

## **Уход и присмотр за ребенком**

Маленьким детям необходимы новые импульсы и хорошо знакомые люди, в том числе, и за пределами семьи.

- ▶ Присмотр за малышом со стороны родственников, нянь или в детском саду обогащает жизнь ребенка. Обращайте внимание на надежность и постоянство такого дополнительного присмотра.
- ▶ Ребенку нужно время, чтобы познакомиться с новыми людьми, которые за ним присматривают, и начать доверять им.
- ▶ Регулярно обменивайтесь информацией и опытом с людьми, которые присматривают за вашим ребенком.



Заказы по адресу: [www.familienbildung.bayern.de](http://www.familienbildung.bayern.de)

«Я и моя СЕМЬЯ» – партнерский проект ассоциации «Elternbildung CH» и «Фонда Якобса».

[www.zukunftsmministerium.bayern.de](http://www.zukunftsmministerium.bayern.de)

---



Dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt:  
[www.beruf-und-familie.de](http://www.beruf-und-familie.de).

---



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

---



Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Winzererstr. 9, 80797 München  
E-Mail: [oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de)  
Idee und Gesamtkonzept: Elternbildung CH, Zürich, 2014 Maya Mulle  
Konzept und Text: Katharina Wehrli  
Illustrationen: Jörg Saupe  
Mitglieder der Expertengruppe: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic,  
Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz,  
Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch,  
Susanne Stefanoni, Urs Ziegler  
Übersetzung: Interserv AG  
Gestaltung: trio-group münchen  
Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH  
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier  
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)  
Stand: Dezember 2016  
Artikelnummer: 1001 0550, Sprache: Russisch  
Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470  
Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr  
E-Mail: [Buengerbuero@stmas.bayern.de](mailto:Buengerbuero@stmas.bayern.de)

---

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien, sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.