

Роль батьків

Діти дошкільного віку

Позитивні зміни у здоров'ї
та добробуті дітей



Про проєкт

«Планета Молоді» (Planet Youth) — це науково обґрунтований проєкт первинної профілактики, який надає можливість покращити довгострокові показники здоров'я та життєві результати наших дітей.

Кожні два роки ми проводимо опитування серед усіх учнів 15–16 років у школах графств Голвей, Мейо та Роскоммон. Це дає нам інформацію, яка допомагає покращувати умови для молодших дітей, які навчаються після них.

Цю брошуру підготовлено для батьків дітей початкової школи. У ній зібрано ключову інформацію та підкреслено важливість спільних дій батьків для добробуту всіх дітей.

Корисні щоденні звички, сформовані з раннього віку, швидко дають результат і допомагають дітям рости здоровішими і щасливішими. Сподіваємося, що ця брошура стане вам у пригоді.

Опитування, проведене у листопаді 2024 року серед 5079 підлітків:

91%

відчують турботу і тепло з боку батьків

80%

вказали, що їм легко звернутися до батьків за порадою з особистих питань

Тільки 73%

оцінили свій фізичний стан як добрий

13%

ніколи не займаються фізичною активністю

65%

проводять у соціальних мережах три або більше годин на день

36%

отримали перший смартфон у віці 11 років або раніше

55%

не отримують достатньо сну

80%

тримають телефон у спальні вночі

Зміст

Сімейний час
і емоційний зв'язок

Гра, гра і ще раз гра

Час на свіжому повітрі

Екранний час

Сон і час відходу
до сну

Зміни у щоденному
житті



Сімейний час і емоційний зв'язок

Наш час — один із найцінніших подарунків для дітей. Коли ми щодня знаходимо для них час, з'являється можливість поговорити й уважно вислухати те, що вони хочуть сказати.

Ось кілька причин, чому це важливо:

- це зміцнює стосунки в родині;
- полегшує адаптацію дитини в дитячому садку;
- допомагає краще спілкуватися;
- сприяє формуванню позитивної поведінки;
- підтримує впевненість дітей у собі;
- це корисно і для батьків.



Зв'язок з дитиною

Важливо підтримувати зв'язок із дітьми на всіх етапах їхнього зростання. Час, який ми щодня знаходимо, щоб по-справжньому слухати й помічати дитину, показує їй, що її почуття та переживання важливі й зрозумілі, і допомагає будувати міцні стосунки. Знаходьте час для обіймів і спільних маленьких радощів.

Спроба подивитися на світ їхніми очима — один із найкращих способів цього досягти.



Що можна робити разом

Спільні заняття не обов'язково потребують витрат. Часто найпростіші речі приносять найбільше користі.



Влаштовуйте сімейні обіди



Приділяйте 10–15 хвилин щодня спільним справам.



Спільні ігри з іншими дітьми допомагають познайомитися з родинами у вашому районі.



Коли бракує часу, можна поговорити в дорозі.



Частіше грайте в традиційні ігри та читайте книжки разом.



Грайте разом із дитиною, підтримуючи її ініціативу. Підтримуйте інтереси дитини: гуляйте на дворі, пробуйте творчі й активні ігри.

Як у нас зі сном?

Що у нас добре виходить?

Над чим варто попрацювати?



Складіть список занять, які вам подобається робити разом.



Дізнатися більше про сімейний час:
<https://www.tusla.ie/parenting-24-seven/relationships-are-key>

Гра, гра і ще раз гра

Гра має ключове значення для розвитку дитини. Через гру діти встановлюють зв'язок із вами та з іншими, пізнають світ, власний досвід і почуття, а також набувають нових навичок. Вона допомагає навчанню, розвитку уяви й впевненості в собі. Гра також дає дітям радість і можливість бути активними.

Чому гра важлива...

Для дітей:

- гра з дорослими або іншими дітьми допомагає вчитися спілкуванню — чекати своєї черги, ділитися й слухати;
- гра підтримує розвиток мовлення й мислення, вчить розв'язувати прості завдання та розвиває творчість;
- під час гри діти можуть виражати свої почуття, що допомагає формувати впевненість у собі;
- рухливі ігри розвивають координацію, допомагають краще відчувати своє тіло й підтримують здоров'я.

Для батьків:

- спільна гра підтримує розвиток дитини й зміцнює зв'язок між вами;
- це можливість провести час разом і просто побути поруч;
- діти, які регулярно граються, зазвичай легше спілкуються й поведуться спокійніше;
- активна гра допомагає дітям витратити енергію, тому їм легше заснути й краще спати.



Як гратися



Не поспішайте

Коли ви сповільнюєтеся й даєте дитині час, їй легше слухати вас і відповідати. Це також допомагає їй придумувати власні ідеї.



Коментуйте

Помічайте й описуйте те, що робить дитина. Так вона бачить, що вам цікаво і що ви цінуєте її ідеї. Дитина вчиться краще висловлюватися й спілкуватися.



Слідуйте за інтересами дитини

Дозвольте дитині обирати заняття. Рухайтесь в її темпі, будьте поруч, але не керуйте грою — підтримуйте її уяву.



Підтримуйте

Звертайте увагу на те, що в дитини виходить добре, і говоріть про це. Показуйте підтримку її ідей та інтересів.

Планування часу для гри



Знаходьте час

Навіть 15 хвилин спільної гри щодня можуть дати помітний результат. Спробуйте свідомо виділяти цей час і планувати гру протягом дня.



Гра разом

Намагайтеся проводити з кожною дитиною час наодинці. Навіть коротка розмова під час одягання або 10 хвилин читання перед сном можуть мати велике значення.



Спільні заняття

Найцінніші заняття — ті, де ви разом досліджуєте, граєте й маєте час поспілкуватися.



Повсякденні справи

Навіть звичайні моменти дня — одягання, чищення зубів чи сніданок — можуть стати грою.



Імпровізуйте

Гра може відбуватися будь-де, і для цього не потрібно багато іграшок. Підійдуть пальчикові ігри, будівництва з підручних матеріалів або звичайні хованки.



Творіть разом

Діти люблять гратися творчо разом із батьками. Заохочуйте їх використовувати прості, повсякденні речі — удома або надворі.



Дізнатися більше про гру :
<https://www.tusla.ie/parenting-24-seven/0-5years/>

Час на свіжому повітрі



Гра надворі має великі переваги для навчання та фізичного розвитку маленьких дітей. Зазвичай вони активніші, більш залучені й краще розуміють, що й навіщо роблять.

На вулиці діти більше рухаються — бігають, лезять, копають, гойдаються. Це корисно для загального здоров'я та допомагає отримувати вітамін D із сонячного світла, необхідний для міцних кісток, зубів і здорової імунної системи.

Надворі діти мають більше свободи — можуть голосно сміятися, активно рухатися й давати волю уяві. Вони також можуть більше бруднитися, що заохочує творчість і бажання експериментувати.

Гра на свіжому повітрі не обов'язково потребує далеких поїздок. Підійдуть місцеві прогулянки, парки й дитячі майданчики, а також локальні групи та заняття для батьків із малюками.



Гра надворі може включати:



радість і задоволення від гри

пізнання природи і маленькі пригоди



біг, стрибки й гойдання

невеликі подряпини і синці



копання і садіння рослин

будування, створення й руйнування



можливість шуміти й бруднитися

випробування власних можливостей, прийняття помірного ризику і розвиток стійкості

знайомство зі змінами в природі та погодою

піднімання, перенесення й переливання

можливість забруднитися або намокнути

ігри з водою, багнюкою та піском

розвиток упевненості в собі й самооцінки

навчання соціальних навичок

Як у нас
зі сном?

Що у нас добре виходить?

Над чим варто попрацювати?



Поговоріть
про це
разом

Дізнатися більше
про гру надворі:
<https://www.gov.ie/en/department-of-children-disability-and-equality/publications/lets-play-outdoors/>

Екранний час



З кожним нашим опитуванням видно, що діти проводять перед екранами дедалі більше часу. Смартфони також з'являються у дітей у все молодшому віці, і це викликає занепокоєння. Дослідження свідчать: коли екранного часу забагато, це може негативно впливати на сон, навчання, розвиток соціальних навичок і фізичний стан дитини.

Водночас екрани стали частиною повсякденного життя і мають корисні функції — вони допомагають залишатися на зв'язку, можуть бути джерелом розваг і навчання.

Важливо, щоб екрани не витісняли сімейне спілкування, гру та щоденну фізичну активність. Не варто використовувати екрани лише для того, щоб зайняти або заспокоїти дитину.

Краще заздалегідь підготувати інші варіанти занять. Знайомте дитину з книжками, історіями та коміксами й читайте разом. Читання не лише підтримує мовлення та спілкування, а й розвиває дрібну моторику.

Пам'ятайте: що менше часу діти проводять перед екранами, то кращим зазвичай є їхній фізичний і психічний стан з часом.

Поради для батьків

Для дітей віком від 2 до 5 років рекомендовано не більше однієї години екранного часу на день. Це стосується всіх пристроїв: смартфонів, ігрових консолей, планшетів, комп'ютерів і телевізорів.



Поводьте прикладом

Поведінка батьків має вирішальний вплив на дитину. Звертайте увагу на власне користування екранами та дотримуйтеся тих самих правил, яких очікуєте від дитини.



Батьківський контроль

Переконайтеся, що на пристроях встановлені обмеження, відповідні віку дитини. Облікові записи й пристрої краще налаштовувати правильно з самого початку.



Правила

Домовтеся про чіткі й зрозумілі правила користування екранами вдома.



Будьте поруч

Разом дивіться контент або грайте в улюблені ігри дитини. Так вона вчиться безпечної поведінки онлайн, взаємодіючи з вами.



Відкладання пристроїв

Корисно встановити звичку щовечора в один і той самий час відкладати пристрої. Попередження за 5 хвилин допоможе дитині легше до цього підготуватися.



Спільні екрани — краще

Особисті пристрої ізолюють, а спільний перегляд дає можливість поговорити, поставити запитання, обійнятися й побути разом.



Простір без екранів

Краще, щоб у спальнях не було пристроїв з екранами.



Цифрова пауза

Час від часу домовляйтеся провести день без екранів і побути разом. У місцевих бібліотеках часто можна позичити книжки й іграшки.



Домовленості щодо екранного часу

Коли діти дорослішають, домовленості допомагають встановлювати зрозумілі межі. Корисну інформацію можна знайти на сайті Webwise.

Як у нас зі сном?

Що у нас добре виходить?

Над чим варто попрацювати?

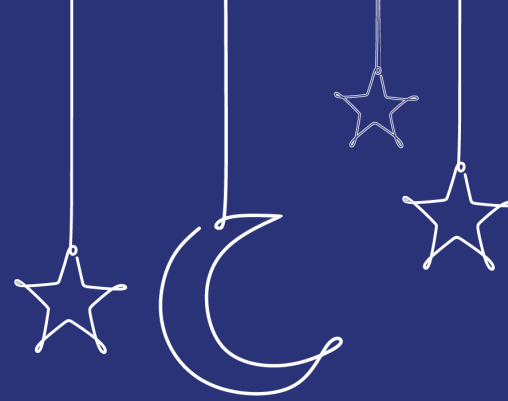


Поговоріть про це разом



Дізнатися більше про екранний час:
<https://www.webwise.ie/parents/>

Сон і час відходу до сну



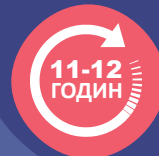
Діти, які регулярно мають якісний сон, краще зосереджуються, легше навчаються, мають кращу пам'ять і загалом краще психічне та фізичне здоров'я.

У віці від 2 до 5 років дітям зазвичай потрібно 11–12 годин сну на добу. Кожна дитина індивідуальна: комусь потрібен денний сон, а комусь — ні. Намагайтеся не дозволяти дитині спати до пізнього післяобіднього часу, інакше їй може бути складно заснути ввечері.



Скільки **сну** потрібно моїй дитині?

сон
2–5 років



на
добу

денний сон
2–3 роки
приблизно
30 хвилин
3–5 років
замість сну
деякі діти
надають
перевагу
читанню або
тихій грі

Вечірній ритуал перед сном: що працює добре?

У цьому віці дуже важливо мати стабільний вечірній ритуал і постійний графік відходу до сну. Коли щовечора повторюється один і той самий порядок дій, дитина знає, чого очікувати, і легше налаштовується на сон. Починайте підготовку до сну в дитячій кімнаті.

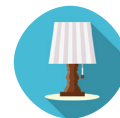
Приклад вечірнього ритуалу, якщо дитина зазвичай лягає спати о 19:30:



18:45:
переодягнутися в піжаму,
почистити зуби,
сходити до туалету.



19:15:
спокійний час у кімнаті — книга,
казка перед сном або тиха розмова.



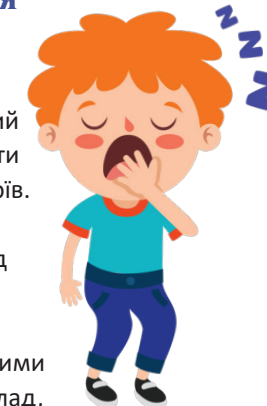
19:30:
побажати на добраніч
і вимкнути світло.

Підлаштовуйтеся під потреби дитини. Деяким дітям потрібно більше часу, щоб підготуватися до сну й заснути, іншим — менше.

Розслаблення перед сном

Перед сном варто зменшити екранний час, а також уникати солодкої їжі й напоїв.

Допомогти дитині заспокоїтися перед сном можна, якщо в останню годину займатися спокійними справами. Наприклад, увімкнути тиху музику або почитати разом книжку. Якщо купання є частиною вечірнього ритуалу, воно також може допомогти дитині розслабитися перед сном.



Як у нас зі сном?

Що добре працює під час підготовки до сну?

Що можна зробити краще?



Поговоріть разом про те, як зробити вечірній ритуал спокійнішим і зручнішим для дитини.



Дізнатися більше про сон:
<https://www2.hse.ie/babies-children/sleep/2-to-5-years/>



Зміни у щоденному житті



Якщо ви хочете запровадити щось нове або щось змінити у щоденному житті родини, ось кілька кроків і порад, які варто врахувати.



6 ключових порад



1. Почніть з простого
Не намагайтеся змінити все одразу. Оберіть одну річ, з якої хочете почати.



2. Залучайте всіх
Сядьте разом і обговоріть зміни, які ви хочете зробити як родина.



3. Поставте цілі та запишіть їх
Починайте з малого — з часом на ці перші кроки можна буде спиратися й рухатися далі.



4. Будьте готові до опору
Дитині можуть не подобатися нові правила або зміни, і вона може перевіряти межі. Це нормально.



5. Дайте собі час
Зміни потребують часу. Будьте терплячими, не знеохочуйтеся і продовжуйте рухатися вперед.



6. Шукайте підтримку
Зміни можуть бути непростими, тож не соромтеся звертатися по допомогу. Брати й сестри, друзі, інші батьки або вихователь у дитячому садку можуть дати корисні поради та допомогти. Батьківські курси також можуть бути корисними.

«Іноді найменший крок
у правильному напрямку
з часом стає найважливішим»

Дізнатися більше
про зміни у щоденному житті :
parentpower.planetyouth.ie



Цю брошуру можна переглянути й завантажити різними мовами на сайті Planet Youth. Також доступні подібні брошури для батьків дітей початкової та середньої школи.



Англійська

Ірландська (Íoslódáil i ngaeilge)

Арабська (تَڨِيرُ عَلَا تَغْلَاږ لَيمَحَت)

Литовська (Atsisiųsti lietuvių kalba)

Польська (Pobierz w języku polskim)

Португальська (Baixar em português)

Словацька (Stiahnuť v slovenčine)

Українська (завантажити українською)

«Найважливішим чинником успіху дитини є активна й позитивна участь батьків у її житті»

