

Екатерина Богомолова  
*Детство и семья*

Первые шаги к пониманию себя



Екатерина Богомолова

**Детство и семья. Первые  
шаги к пониманию себя**

«Издательские решения»

**Богомолова Е.**

Детство и семья. Первые шаги к пониманию себя /  
Е. Богомолова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903353-6

С чего начинается благополучное детство, полное радости и любви. Многие зависят от родителей и того, что они могут и хотят дать своему малышу. Как преодолеть подростковый период, быть успешным молодым человеком, который готов иметь свою семью. Все это закладывается нами, с нас самих берут прямой пример. Как научить независимости и стать полноценным человеком, готовым решать трудности. Все это важно тем, кто начинает с малого и готов вложить в свое будущее силы и ресурсы.

ISBN 978-5-44-903353-6

© Богомолова Е.  
© Издательские решения

## Содержание

В саду или дома?	6
Питание	8
Полезные уроки	9
Игровые, спальни, столовая, ванна, место для прогулок	11
Личное пространство ребенка дома, купание	12
Дружба	13
На улице	14
В кафе	15
Дома	16
Походы в гости	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Детство и семья Первые шаги к пониманию себя**

**Екатерина Богомолова**

© Екатерина Богомолова, 2018

ISBN 978-5-4490-3353-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## В саду или дома?

Домашнее воспитание или педагогическое учреждение? Это вопрос свободного времени, личных навыков, культурной среды и особенности семьи, ее традиций и опыта участников семьи. Конечно, ребенок должен общаться со сверстниками и другими людьми, не бояться быть в обществе разных характеров и привычек. Хорошо подготовленный малыш будет только рад применять и развивать свои навыки общения с другими людьми в условиях детского сада. Это и определенная самостоятельность, залог успешного будущего и самореализации в мире.

Конечно, и домашний ребенок, при должном общении в семье, с няней, будет развит достаточно, но характер его коммуникаций будет более направленным и уникальным. Такой ребенок будет нацелен на более лидерские качества, а если родители сами участвуют в воспитании, то и более качественным, так как они прививают ребенку свои навыки и отношение к миру, делятся с ребенком своим опытом взрослого человека на более доверительном уровне. В принципе, никто не мешает малышу общаться со сверстниками в рамках своего дома или на улице, во время прогулки. Так вы точно будете уверены, что никто не научит вашего ребенка плохому, и будете контролировать его привычки и навыки.

Можно улавливать тревожные сигналы и в процессе хождения в сад тем, что внимательно отслеживать его поведение дома, в общественных местах и на улице. Если ребенок не общителен, значит, есть причина его замкнутости, и ее надо определить. Может, его обижают дома или в садике, во время самостоятельных прогулок на улице. Все это достаточно не проблематично узнать, если вы привыкли общаться с малышом, он вам доверяет свой внутренний мир, и вы с должным пониманием и уважением к этому относитесь. Учите ребенка рассказывать то, что с ним происходит каждый день, приводите примеры положительного отношения к любой ситуации, варианты решения проблемы и выхода из трудных для ребенка моментов жизни. Это пригодится в любом случае.

В саду ребенок имеет доступ к играм со сверстниками, более успешно ориентируется в больших группах людей. Единственное, что надо проверить, это качество спален, питания, игровых комнат и туалета. Также отношение к ребенку и климат в садике. Можно просить воспитателя направлять ребенка к положительным навыкам и общению и ограничивать негативные факторы при их наличии.

В целом, в садике не должны загружать детей излишними и ненужными занятиями, которые перегружают детское сознание, давать больше простых моно творческих заданий на развитие, хорошо кормить, делать с ними физические упражнения, приучать к музыке и искусству. Не позволять детям играть в дурные игры, внимательно следить за характером отношений в группе. Это очень важно, и не всякий педагог отследит тонкости контактов среди детей. Это само отношение воспитателя к миру, в котором мы живем, его прямые опасности и преимущества, которые закладывают характер человека.

Учите своего ребенка критичности, учите выбирать друзей и компанию, учите правильному отношению к взрослым. В принципе, если ребенок воспитывается дома, то можно научить его уважать взрослых и правильно с ними общаться, познавать мир на взрослом уровне. В ваших руках его будущий характер.

Если ребенок дома, то он будет более спокойным и творческим, если в садике, то развиваются навыки общения в группе с теми же лидерскими началами. Конечно, лучше если ребенок умеет ориентироваться в среде, в которой ему предстоит жить и работать, создавать семью и растить уже своих детей.

Главное, чтобы ребенку было уютно и комфортно в любое время. Спокойная и креативная обстановка благоприятно сказывается на характере и личности любого малыша. Хорошо, если ваш садик соответствует всем этим требованиям.

## Питание

В начале, каждый ребенок, в идеале, получает грудное вскармливание, сразу или постепенно переходит на молочные смеси. На молочной кухне мы получаем молоко, которое сделано для детей. Потом начинается прикорм, фруктовые, овощные и мясные пюре и паштеты. Потом мы даем кашу, овсяную, манную, рисовую и другие. В полноценном питании присутствуют и злаки, и овощи, мясо и фрукты, хлеб. Все это обязательно должно присутствовать в вашем меню.

С детства ребенок должен учиться правильно питаться. Нужно показывать ему ягоды, каши, овощи, фрукты, мясо, хлеб, сыр, шоколад. Ребенок должен знать, где берут разные продукты и как их просто уметь приготовить. Самое основное, конечно. Например, научить варить бульон, кашу, варить и чистить овощи. Домашняя выпечка будет способствовать уюту в доме и хорошему настроению детей. Все вспоминают, как в детстве мама стряпала разные вкусности. Это то малое, что мы несем в себе всю жизнь.

Просмотрите меню в садике, что там есть, а чего не хватает, обсудите это с руководством, по возможности. Утром каша с сухофруктами, на обед супчик и второе, вечером полдник или десерт. Очень полезно для растущих детей дрожжевой напиток, он вкусный и в нем масса необходимого. Конечно, детей радует и выпечка, булочки и плюшки. В небольших количествах, например, по четвергам, это тоже на пользу.

Посмотрите, как устроена столовая. Отнеситесь так, как будто вы выбираете себе фитнес клуб, и смотрите где и что находится, какие программы и тренеры. Тут дела даже не столько в дизайне, сколько в экологичности мебели и общей обстановки. Посмотрите и кухню, все ли там в порядке. Там должно быть чисто, персонал в чистой форме. Можно даже попробовать то, что будет есть ваш ребенок.

Каша, бульоны, супы, картофель, котлеты, овощи и салаты дадут вашему ребенку силы. В фруктовых и ягодных компотах есть витамины. Соки полезны любому человеку. Хорошо, если ребенок в летнее время видит и клубнику, и малину, черную смородину, мяту, жимолость, шиповник, чернику, бруснику.

Также полезны и морепродукты, рыба, кальмары, морская капуста. Рыба белая или красная, речная и морская. Хорошо, если это филе, так как дети плохо справляются с обычной рыбой. Приучать ребенка к правильному питанию, это залог его здоровья в будущем.

Хорошая традиционная кухня, полезная и разнообразная, это часть воспитания человека. Это культура его питания, как часть его жизни. Не помешает разнообразить привычные блюда едой из других культур, стран и народов. Это и паста, пицца, горячие роллы, манты и другое. Чай и кофе всегда желанны на столе. Мороженое и сладости добавляют в жизни интереса и веселого настроения. Балуйте своих детей, и они потом скажут вам большое спасибо. Потом они передадут эти традиции и своим детям, вашим внукам.

## Полезные уроки

В каждом дошкольном учреждении должны быть программы по развитию детей и их способностей. Это должно быть в простой форме, выполняться в разумные сроки и с использованием качественных материалов. Чем выше уровень учреждения, тем выше качество навыков ребенка и его развития в плане творчества. Детство очень хорошо запоминается различными вещами, которыми мы занимались. Сами приносите развивающие игры и наборы для творчества, и вся группа будет вам благодарна, так же, как и сам ребенок, который имеет возможность творить вместе со своими друзьями. Не жалейте на это денег и времени. Возможно, именно ваши дети станут известными художниками, дизайнерами, музыкантами или писателями.

Самое основное, это конечно то, что дети делают с большим удовольствием всегда и везде. Это и рисование, которое может быть с использованием различных материалов и техник. Приучать детей делать наброски всего, что видишь, это очень полезный навык, который пригодится в жизни, независимо от того, чем человек будет заниматься. Вообще, уметь рисовать, это то, что дает нам возможность реализовать наши творческие способности в полной мере. Хороша и акварель, и гуашь, пастель, уголь, масло и просто карандаш. Дорогие инструменты это залог высокого качества навыков ребенка, умение работать с такими материалами, отсутствие боязни испортить все своим непрофессионализмом. Красивые материалы вырабатывают более тонкое восприятие творческого процесса, и результат всегда стоит затраченных усилий.

Полезно, по моему мнению, учить детей делать глиняную посуду своими руками. Это очень творческий процесс, умение создавать форму всегда развивает восприятие в пространстве. Потом можно расписывать эту посуду так, как это делали великие мастера своего дела. Это то, божественное, дело, которое улучшит душу тем, что в наших руках само мироздание и предмет наблюдений и всемирного искусства. И не так важно, что это не станет основной профессией ребенка. Лепить полезные для быта предметы, которые могут стоять не так уж и мало, всегда очень увлекательно.

Конечно, очень важно читать с ребенком книги, рассматривать картинки и рисунки. Сейчас в интернете много красивого материала, который может стать со временем очень хорошим материалом для детского развития прекрасного мира. Это и тексты с фотографиями, истории и рассказы, манга и комиксы.

Развивающие игры, это то, основное, что должно присутствовать в жизни каждого разностороннего ребенка. Это и логические игры, основанные на ходах и заданиях, компьютерные игры и наборы для наблюдательности. Чем больше игр пройдет ваш ребенок, тем больше уверенности, что он будет быстро и оперативно решать возникающие проблемы, принимая верные решения.

Также должны быть уроки написания предложений, сочинения стихов и рассказов. Умение писать, это вторая сторона чтения, навык, который пригодится всегда, особенно для общения и выражения образов в виде текста. Можно совмещать с рисунками и фотографиями, и тогда когда малыш подрастет, его личный блог станет предметом искусства и зависти многих почитателей.

Полезны уроки танцев и фитнеса. Ребенок с детства привыкнет получать удовольствие от мелодий, непосредственно проживая каждый ритм. Это полезно и для пластичности, и для здоровья. Красиво танцевать пригодиться и впоследствии, когда молодой человек будет нравиться другим людям своей подвижностью. Это отличное хобби, профессиональное занятие и просто стиль жизни.

Прослушивание различной музыки улучшает настроение, развивает эмоциональный фон ребенка, приучает видеть в текстах мелодии и настроение. Это отличный способ научить ребенка чувствовать различные эмоции через инструменты и голос. Разные ситуации, соответствующие мелодии. Ребенок должен уметь подбирать под настроение песню или мелодию, оформлять истории и рассказы музыкальным сопровождением. В общем, это просто очень здорово и увлекательно.

Умение выступать на публике, независимо от того, стих это, или просто выступление перед людьми, очень необходимо каждому, кто хочет быть успешным в жизни. Надо научиться принимать публику, работать в данных условиях, открываться и передавать миру свои настроения и мысли. Надо, чтобы ребенок получал удовольствие от публичного выступления, формировал свои коммуникативные навыки в полной мере.

## **Игровые, спальни, столовая, ванна, место для прогулок**

Вот, мы проходим в садик, и что там должно быть основное. Это, конечно, игровые, место для принятия еды, спальни, где малыши должны отдыхать, и ванная. Это комплекс основных занятий, которые занимают почти весь день любого ребенка. От того, как сформировано пространство, зависит многое, в том числе и удобство переходов от одного дела, к другому, пересекая различные зоны комфорта. Место для прогулок на улице должно располагать достаточной территорией и быть оборудовано для игр и подвижности.

В игровой комнате должны быть игрушки соответственно возрасту детей, но в целом это не так важно, так как играем мы все в одно и то же, на протяжении нескольких лет. Куклы и наряды, мягкие и пластмассовые игрушки, посуда для маленькой хозяйки, роботы и конструкторы.

В обеденной комнате должна быть мебель для малышей, столы и стулья. В комнате должно быть чисто, удобно и светло. Нелегко проследить, чтобы все ели самостоятельно, наверное, это и есть самое трудное.

В спальне должны быть шторы, чтобы дневному сну ничего не мешало. Постель с чистым бельем, кровати удобные для детей.

Туалетная комната должна вмещать в себя достаточное количество умывальников, чтобы дети могли почистить зубы и умыться после сна. Для самых маленьких, конечно, есть горшочки по номерам.

На улице должно быть достаточно места для подвижных игр, хорошо, если есть лавочки и городки. Игры на свежем воздухе привлекают всех детей, там они соревнуются, вместе катаются, вместе делают куличики, играют с мячиком и прочее. Достаточно прививать ребенку умеренную активность в простых прогулках, и более подвижную в играх и соревнованиях.

## Личное пространство ребенка дома, купание

Дома у ребенка должно быть свое пространство. Оно не так необходимо, пока малыш маленький, но потом у ребенка должно быть свое место. Оборудовать такое пространство не трудно, должно быть место для игрушек, место для вещей ребенка. Хорошо, если самого детства у ребенка будет полка для детских книг, место для творчества, доступный по размерам стол, чтобы вся мебель была удобна.

Хорошо, если у ребенка своя комната, это облегчает оборудование детской территории. Все должно быть как у взрослого маленького человека. Приучайте с детства определению своего места для каждой вещи, поддерживайте порядок вместе, рассказывая по ходу, что и где должно быть.

Ребенок умеет ходить и говорить, учит языки и стихи, играет в логические игры, неужели он не сможет поддерживать простой порядок в своей комнате сам? Это нелепо, всему можно научить, научить использовать пространство для личного пользования. Как же потом он будет справляться с учебой и работой? Там, ведь, тоже нужен порядок и логика во всем.

Научите прибираться вовремя, поддерживать порядок на постоянной основе, как основной фактор комфортного существования в доме на своей территории.

Полезной привычкой, в каком-то смысле, является и ежедневное купание в ванной. Потом во взрослом состоянии, человек будет приучен быть чистым и всегда свежим, всегда стремиться принять душ, как бы лень не было. Как известно, все самое хорошее приходит в чистую голову, в свежей одежде и, вообще, при полном порядке. Объясняйте ребенку, что мыться это правильно, хорошо и полезно. Когда ты чистый, все становится на свои места, хочется жить и работать.

Порядок и чистота главный фактор воспитания в человеке рациональности и трудолюбия. Учите ребенка определять грязную одежду, помогайте выбрать чистую, самостоятельно одеваться. Это не трудно, но польза, бесспорно, будет на вашей стороне и стороне вашего малыша в будущем.

## Дружба

Самое главное у человека быть частью общества, в котором мы живем. Дружба это тот навык, который помогает справиться с трудностями всем вместе. В дружбе познаются многие люди. И если у взрослых есть множество факторов и причин для доверительного отношения с другими людьми, то у детей все несколько забавнее, хоть и определяется все общими симпатиями и интересами. Учите с детства дружить и быть верным своим убеждениям.

Необходимо научить ребенка разбираться в людях, чтобы не контролировать каждый из контактов. Хотя, и по возможности, это не будет лишним, объяснять потом ребенку в более спокойной обстановке, почему принимаются те или иные решения, на основе чего делается выбор в пользу разных людей. Ведь дружба это и общие ресурсы, информация и время.

Это действительно здорово, если у вашего ребенка есть хорошая компания, в которой нескучно проводить свое время, заниматься полезными делами и творчеством. Хорошо, если будет основной друг, с которым ребенок проводит больше времени. Эта дружба будет основой для формирования характера ребенка.

Когда ребенок в компании единомышленников, у него появляется возможность проявить себя, при поддержке со стороны друзей. Одного обидеть легко, но если вас больше, то вам все по плечу, любые трудности будут не такими неразрешимыми. Это и определенная самостоятельность в суждениях, поступках и жизни. Так ребенок учиться быть взрослым, выбирая наиболее подходящего партнера для многого того, что он делает сам. Дружите с теми, кто поддерживает вашего ребенка и помогает ему быть самим собой.

## На улице

Когда ребенок станет постарше, он начнет гулять один, без родителей. И тут важно понимать для себя, что его ждет на улице в знакомом и не совсем месте. Регулярно прогуливайтесь в том же месте, чтобы понять, чего стоит ожидать и к чему подготовить. Вам не кажется, то, что вы думаете о городе, в котором вы живете, действительно станет тем, с чем неизбежно столкнется ваш ребенок.

Ребенок должен знать, как дойти до школы, магазина, торгового центра и кафе, родственников и друзей. Научите его говорить с прохожими, чтобы получить необходимую информацию о пути. А лучше сами развейте в нем навык ориентироваться в городе, ведь не каждый прохожий может оказаться надежным. Безопасность превыше всего.

Научите ребенка не говорить без повода с чужими людьми, но не до фанатизма. Отвечать все же надо, просто при этом необходимо соблюдать правила личной безопасности. Иногда людей раздражают молчащие люди, и ваш ребенок может получить негативную оценку. Говорить нужно, просто при этом надо соблюдать личное пространство и предупредить попытки странной беседы с непонятными целями.

Чем меньше ваш ребенок боится, тем лучше для всех. Грамотный, сообразительный, здоровый ребенок, никогда не попадет в неприятную ситуацию, если будет готов к подобным событиям и будет знать, что делать. Ограничивать свободу не надо, просто нужно договориться о тех местах, ходить в которые, не стоит, и объяснить почему, по возможности.

А как ваш ребенок ходит по улице вместе с вами? Важно, чтобы он понимал, что с вами ему предстоит вести себя более внимательно, не уходить в другом направлении, не выражать на людях свои мнения относительно вашего присутствия, и все говорить дома. Разумеется, это не ограничение его передвижений и общения, просто он не один, и с этим надо считаться. Не выяснять отношения на улице, ограничение несдержанности и просто неразумного поведения, все это пригодится и во взрослой жизни.

## В кафе

Все любят проводить вместе время в кафетерии, это маленький праздник для каждого члена семьи. Тут тоже должны быть свои правила поведения для детей. Многие кафе избегают принимать на своей территории маленьких детей, но если ограничений нет, то есть несколько моментов, которые должны выполняться. Они достаточно простые и не сложные, доступны любому человеку.

Вообще сдержанный ребенок, это, то благо, которое показывает всех в лучшем свете, выявляя хорошее воспитания и отношения в семье. Это не скованность в поступках и беседе, это просто знание своих преимуществ, как хорошо воспитанного ребенка, не ограниченного взрослыми, но и умеющему себя вести в подобных местах.

Тут даже не идет речь о том, что нужно ничего не ломать и не создавать беспорядок вокруг себя. Хорошо обученный ребенок не будет испытывать стеснений, и будет вести себя как умный и грамотный человек, просто меньше возрастом. Вообще понимание своей взрослости, когда ты достаточно хорошо ходишь и разговариваешь это то умение, которое оценят все окружающие вас люди, в том числе и сам ребенок.

Научите ребенка основным простым правилам этикета, и пусть будет трудно дома во время обучения, и достаточно удобно в общественном месте. Хорошие манеры хороши для человека в любом возрасте. Опытный во всем ребенок может стать настоящей звездой любого кино.

## Дома

Все должно быть так, чтобы ребенку было дома удобно и комфортно. Пространство дома должно быть безопасным, рациональным и по возможности просторным. Не должно быть большого количества вещей, при этом необходимо, чтобы было все что нужно. Тут вам не нужен дизайнер, вы сами должны понимать, что есть уютный дом, где все на своих местах.

Дом, это то место, где мы больше всего общаемся и проводим больше всего времени вместе. Отдыхаем, едим, читаем, слушаем музыку, творим и просто ничего не делаем. Если вы не хотите, чтобы ребенок не имел доступа к некоторым вещам, то убирайте их в такие места, которые не сможет достать малыш. По возможности, таких вещей должно быть не много, лучше, если ребенок все умеет и знает, как обращаться с теми или иными предметами и соблюдает правила безопасности. Чем больше он знает, тем лучше.

Дома должны быть разные книги, музыка, компьютер, фотоаппарат.

Дома ребенок должен чувствовать себя полноправным участником домашнего уклада. Приходить в любые комнаты и быть всегда желанным собеседником в любой ситуации. Не стоит ограничивать себя в нежности по отношению друг с другом. Грамотное поведение всегда приятно и ребенку, он видит, что дома есть любовь и, впоследствии будет стремиться получить то же самое и в своей семье. Уделяйте больше внимания ребенку, и он с благодарностью пронесет это в своей судьбе, будет выбирать самое лучшее для себя и близких. Всегда будет делиться добром, когда подрастет и станет самостоятельным.

Все это должно быть естественным, простым и понятным.

## **Походы в гости**

Мы ходим в гости к другим людям и к этому надо подготовить и ребенка. Надо объяснить, что там не свой дом, поэтому вести себя соответственно. Спрашивать разрешение у хозяев посмотреть ту или иную книгу, например. При этом достаточно свободное поведение с должным уважением к обитателям дома поднимет его на более высокий взрослый уровень, и никто его не будет считать необщительным и маленьким, не способным на принятие собственных решений. Например, самостоятельно взять книгу и, когда это заметят, с одобрением сказать, что она очень интересна, спросить, о чем она. Такое участие, проявляемое ребенком не оставит равнодушным любого хозяина. Учите малыша быть взрослым и обходительным.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.