ПЕРШИЙ КРОК

The Tavistock and Portman
NHS Foundation Trust

ДИВИСЬ, ЯК Я ГРАЮСЯ!
Посібник для батьків

Частина 1. Вступ



Innovation in mind

The Tavistock and Portman 100 YEARS 1920 to 2020

ПОДЯКИ

Ми вдячні багатьом сім'ям з дітьми, фостерним вихователям, соціальним працівникам, лікарям і менеджерам, які підтримали проект «Дивись, як я граюся!», запропонували свої ідеї та надали свої відгуки щодо цього керівництва.

Ця версія керівництва була підготовлена у співробітництві з Андреа Кац (Andrea Katz, ITSIEY) на основі Керівництва «Дивись, як я граюся!», частина 1 і 2. (Watch Me Play! Manual, Parts 1 and 2) (Wakelyn, J. (2019), https://tavistockandportman.nhs.uk/care-and-treatment/our-clinical-services/first-step/watch-me-play-supporting-babies-and-young-children-care/

Дивись, як я граюся! фінансується фондом Тавістокської клініки.

Tavistock Clinic Foundation

Anna Freud National Centre for Children and Families

tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play www.annafreud.org/training/itsiey/news

Цей ресурс може зберігатися, відтворюватися і поширюватися батьками і фахівцями-практиками.
Для обговорення адаптації даного ресурсу до вашої служби, будь ласка, звертайтеся: jwakelyn@tavi-port.nhs.uk

Цитування:
Wakelyn, J. & Katz, A. (2020) Watch Me Play Manual for Parents, Version 1; https://www.
https://tavistockandportman.nhs.uk/care-and-treatment/our-clinical-services/first-step/watch-me-play-supporting-babies-and-young-children-care/
https://www.annafreud.org/training/training-and-conferences-overview/training-at-the-anna-freud-national-centre-for-children-and-families/itsiey-early-intervention-skills-to-enhance-parent-infant-relationships/

Інформація для цитування цього керівництва:
Wakelyn, J. & Katz, A. (2020) Watch Me Play, Керівництво для батьків, версія 1.

Переклад з англійської Н. Колокольцева
Наукова редакція О. Мірза

Українська версія посібника присвячується Т. М. Пушкарьовій

Зміст

Подяка 2

Що таке підхід «Дивись, як я граюся!»? 4

Як використовувати підхід «Дивись, як я граюся!» 7

1. Підготовка 12

2. Гра під керівництвом дитини 14

3. Спостереження за грою своєї дитини 22

4. Розмова зі своєю дитиною про гру 26

5. Розмова з іншими дорослими про гру дитини 29

Набір іграшок для занять «Дивись, як я граюся!» 33

Щоденник занять «Дивись, як я граюся!» 35

Чому гра важлива? 37

Примітки 40

Що являє собою підхід «Дивись, як я граюся!»?

Підхід **«Дивись, як я граюся!»** – простий спосіб допомогти немовлятам і маленьким дітям, що може бути використаний у домашніх умовах батьками чи опікунами, або батьками чи опікунами разом з психотерапевтом. Налаштованість на дитину, розслабленість і спільна гра допомагають немовлятам і дітям почуватися в безпеці і рости здоровими. Це добре і для батьків, і для тих, хто доглядає за дітьми: гратися разом – означає зростати разом!

Підхід **«Дивись, як я граюся!»** може допомогти вашій дитині набути впевненості в собі і покращити навички спілкування. У міру розвитку навичок гри ви зможете краще пізнати свою дитину. Ви можете дізнатися більше про інтереси і досвід своєї дитини, а також про будь-які проблеми, які можуть її турбувати.

У часи, коли сім'я переживає стреси або періоди нестабільності, деяким немовлятам і маленьким дітям може знадобитися додаткова допомога в самовираженні. Найімовірніше, вашій дитині допоможуть послідовні й регулярні ігри, в яких ви можете проявити свою безроздільну увагу до неї. Впевненість у тому, що дорослі приймають їхні почуття і цікавляться їхніми думками, допомагає почуватися затишно і спокійно дітям різного віку.

Одним дітям потрібні щоденні заняття **«Дивись, як я граюся!»** по десять – двадцять хвилин. Іншим дітям допомагають заняття через день, деяким корисно займатися раз або двічі на тиждень. Ваша дитина може бути більш налаштована на гру, коли знаходиться в тихому і спокійному місці, де ви можете присвятити їй всю свою увагу. Прості іграшки дозволяють дитині використовувати уяву чи розповідати історії.

Батьки й опікуни, які використовують підхід **«Дивись, як я граюся!»**, допомагають своїм дітям спілкуватися. Вони можуть з радістю спостерігати, як розвивається впевненість та уява їхньої дитини. Поки в рамках підходу **«Дивись, як я граюся!»** дитина розвиває в грі свої навички, її батьки або вихователі можуть краще зрозуміти, що з нею відбувається. Батьки і вихователі можуть також більше дізнатися про інтереси, враження й будь-які можливі занепокоєння і тривоги дитини.

У випадках напружених відносин у сім'ї або проблем зі здоров'ям деяким немовлятам і маленьким дітям може знадобитися додаткова допомога в тому, щоб виразити себе. Діти, за якими доглядають різні вихователі, отримають найбільшу користь від стабільного і регулярного режиму ігор завдяки безроздільній увазі свого вихователя. Немовлята і маленькі діти, в житті яких відбулися істотні зміни, потребують відчуття, що їхні вихователі думають і піклуються про них. Впевненість у тому, що дорослі приймають їхні почуття і цікавляться їхніми думками, допомагає дітям будь-якого віку відчувати, що їх контейнерують.

Підхід **«Дивись, як я граюся!»** може допомогти немовлятам і маленьким дітям, які не завжди могли спиратися на дорослих і довіряти їм, знову віднайти спокій. Дітям, в житті яких відбуваються великі зміни, може бути важче стежити за власними розумовими процесами і концентруватися на якомусь одному виді активності. У деяких дітей краще виходить гратися, коли вони знаходяться в тихому місці, і їхні батьки або вихователі приділяють їм всю свою увагу. Їм можуть допомогти прості іграшки, що відповідають їхній стадії розвитку і дозволяють використовувати власну уяву.



Коментар одного з батьків:

«Моя дитина стала спокійнішою, і я почуваюся впевненіше»

Коментар соціального працівника:

Підхід **«Дивись, як я граюся!»** допомагає батькам побачити світ очима дитини

Як використовувати підхід «Дивись, як я граюся!» – короткий огляд

1. Підготовка

Вихователь планує двадцятихвилинний проміжок часу, протягом якого він може приділити дитині всю свою увагу в спокійному місці, де є відповідні вікові дитини іграшки і матеріали.

У деяких сім'ях час можна планувати наперед, в інших краще спрацьовує стратегія безпосереднього виділення часу, тобто, коли час знаходиться протягом дня. Цінними є навіть п'ять чи десять хвилин таких занять.

2. Гра під керівництвом дитини

Ваша дитина бере на себе ініціативу, коли ви дозволяєте їй вільно гратися і самостійно обирати, чим зайнятися. Перебуваючи разом з малюком, ви можете відображати його міміку чи рухи, повторювати, як відлуння, звуки, що видає дитина, або вводити нові варіації взаємодії. У такі моменти треба орієнтуватися на те, як малюк реагує на ваші відгуки на нього.

3. Спостереження за грою дитини

Протягом 20-ти хвилин заняття **«Дивись, як я граюся!»** батьки або вихователі активно і повною мірою приділяють увагу дитині, спостерігаючи за її грою.

4. Розмова з дитиною про гру

Батьки чи вихователі, використовуючи прості слова, розмовляють з дитиною про те, що, на їхню думку, робить дитина. Навіть маленька дитина, почувши, як її батько говорить про те, що вона робить, може відчути себе впевненою в тому, що зараз ви разом з нею і поділяєте її інтереси.

5. Розмова з іншими дорослими про гру дитини

Розмова з іншим дорослим може допомогти вам приємно провести час з дитиною. Це може бути член сім'ї, патронажний працівник медичного закладу, працівник дитячого садка або інший фахівець, залучений для забезпечення допомоги сім'ї та дитині. Ви можете поговорити про те, що ви бачили, як ваша дитина щось робила: інколи одне й те саме знову і знову, інколи – щось нове. Корисно також поговорити про те, як це – бути разом з дитиною під час гри. Розмова з іншим зацікавленим дорослим особливо важлива, якщо вам важко дивитися, як дитина грається.

Детальніша інформація щодо кожного з цих етапів наведена в наступних розділах.

Важливо

- Гра під керівництвом дитини сприяє її розвитку і навчанню.
- Виявляючи свою зацікавленість, ви допомагаєте дитині зосередитися.
- Уважне спостереження допомагає вам запам'ятати і утримувати в голові те, що говорить і робить ваша дитина.
- Коли дорослі разом розмірковують над тим, про що може думати дитина, це допомагає дитині відчути, що її розуміють.





Поширені запитання

Чи можу я використовувати підхід «Дивись, як я граюся!» зі своїм внуком, прийомною дитиною, в дитячому садку чи в ролі няні?

Так! Будь-який дорослий, що регулярно проводить час з дитиною, може допомогти їй розвиватися, використовуючи підхід «Дивись, як я граюся!».

В якому віці дитина може брати участь у занятті «Дивись, як я граюся!»?

Підхід «Дивись, як я граюся!» можна використовувати з перших тижнів життя дитини аж до п'яти-шести-семи років, обираючи гру, яка подобається дитині. Копіювання рухів брів або мови дорослого – гра, яка може сподобатися навіть найменшим дітям. Ігри з тілесними елементами, лоскотання на зразок «Коло за колом по саду» («Йде коза рогата» – гра,

в якій дорослий спочатку лоскоче долоню, а потім пахву немовляти) можуть бути цікаві для підростаючих дітей. Коли дитина відводить погляд або перестає сміятися, це означає, що їй потрібна невелика перерва, перш ніж вона буде знову готова до нового раунду взаємодії. Гра зі словами, що римуються, або співом пісень допомагає на початку навчання мови. Гра з ляльками і маленькими тваринами допомагає маленьким дітям висловлювати свої почуття, розвиває уяву й мовленнєві навички, а також допомагає у розвитку соціальних навичок, зокрема, дотримання черговості в розмові. Діти різного віку можуть роздивлятися з вами книги, а ви тим часом стежите за темпом та інтересами вашої дитини. Старша дитина може сама обирати між малюванням, розфарбовуванням і саморобками під час заняття «Дивись, як я граюся!».

Чи можу я займатися «Дивись, як я граюся!» з двома дітьми одночасно?

Багатьом дітям складно ділитися увагою! Якщо неподільно приділяти увагу тільки одній дитині, це допомагає їй зосередитися і спілкуватися. Для сімей з двома і більше дітьми краще знайти короткий період часу, який може бути присвячений кожній дитині окремо, нехай лише п'ять чи десять хвилин, в той час як інші діти займаються чимось своїм. Ваша повна і безроздільна увага навіть на цей короткий час може допомогти дитині почуватися впевнено в інші моменти. Брати і сестри будуть терплячіші до цього «особливого часу», якщо знатимуть, що настане черга і для їхнього заняття «Дивись, як я граюся!».

1. Підготовка

Визначте регулярний час, коли ви зможете приділити дитині свою цілковиту увагу протягом двадцяти хвилин. Знайдіть удома тихе місце, де можна вимкнути телевізори, комп'ютери і телефони.

Під час заняття **«Дивись, як я граюся!»** відкладіть набік іграшки, що працюють на батарейках. Виберіть прості іграшки і книги, що пасують дитині за віком та дозволяють використовувати уяву. Сядьте на підлогу або на низький стілець і скажіть дитині, як довго ви будете спостерігати за її грою. Це переконає дитину в тому, що ви не підете.

В останні п'ять хвилин дайте дитині час підготуватися до закінчення заняття. Допоможіть їй закінчити гру, нагадавши про те, що наступного разу ви повторите з нею заняття **«Дивись, як я граюся!»**. Крім того, ви можете допомогти дитині перейти до нового виду діяльності, заспівавши разом з нею пісню або станцювавши невеликий танець. Говоріть про те, чим будете займатися далі, поки збираєте іграшки. Покажіть дитині, як ви складаєте іграшки для наступного заняття в спеціальний кошик або коробку. Покладіть малюнки дитини в папку чи спеціальний ящик. Вчасно закінчити заняття **«Дивись, як я граюся!»** дитині старшого віку допоможе чітка інформація про те, коли ви знову зможете повторити з нею таку гру.

Поширені запитання

Я постійно бачу, як грається моя дитина – навіщо мені займатися з нею «Дивись, як я граюся!»?

Дивитися, як грається ваша дитина – і гратися разом з нею – допомагає дитині, але спільне заняття «Дивись, як я граюся!» близько 20 хвилин – дещо більше, що відрізняється від звичайної гри.

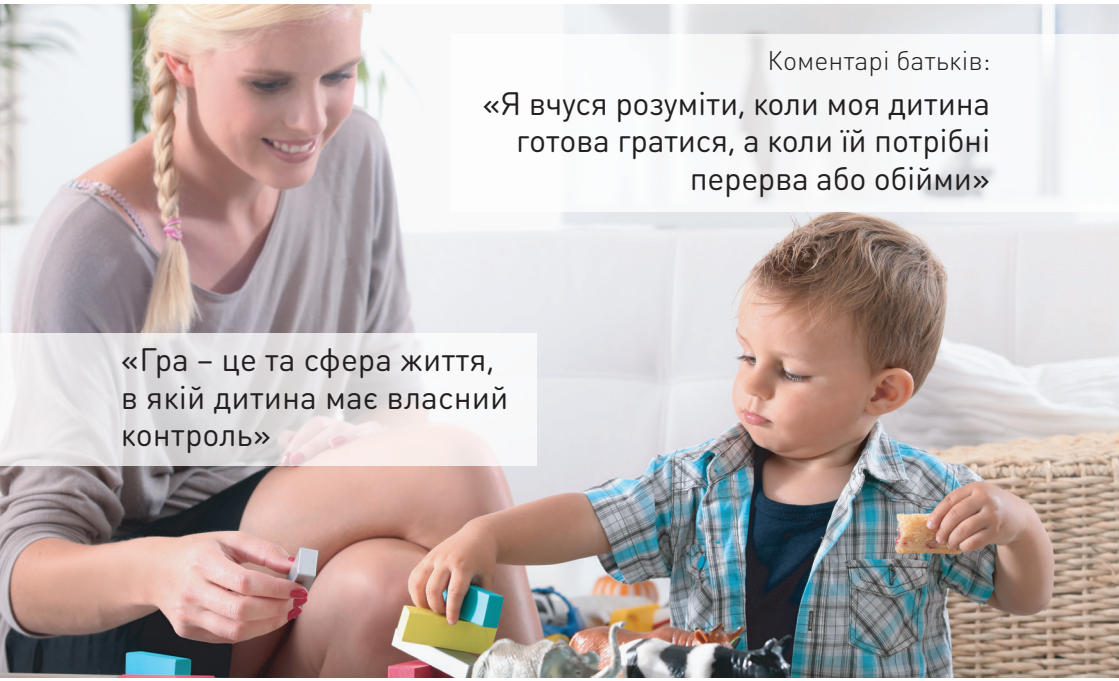
Спостерігаючи за тим, як грається ваша дитина, ви:

- √ розмовляєте з дитиною про те, що вона збирається робити;
- √ нічого не пропонуєте дитині, уникаєте рекомендацій;
- √ не долучаєтесь до її гри, поки вона сама не запросить;
- √ ви відзначаєте свої почуття, перебуваючи разом з дитиною під час її гри.



2. Гра під керівництвом дитини

Одна з цілей підходу **«Дивись, як я граюся!»** полягає в тому, щоб ваша дитина вільно гралася, робила власний вибір, поки ви говорите з нею про те, що ви бачите в її грі. Спробуйте не брати участі в грі, поки дитина про це не просить! Якщо дитина попросить вас приєднатися, намагайтеся виконувати її вказівки. Під час заняття **«Дивись, як я граюся!»** не вносьте своїх ідей, а дайте дитині можливість приймати рішення і робити вибір самостійно.



Коментарі батьків:

«Я вчуся розуміти, коли моя дитина готова гратися, а коли їй потрібні перерва або обійми»

«Гра – це та сфера життя, в якій дитина має власний контроль»

Коментар фостерного вихователя:

«Тепер мені подобається висипати всі іграшки з коробки, щоб дитина змогла побачити їх і обрати, з чим вона захоче гратися»



Під час взаємодії з дитиною дуже важливо помічати і слідувати її сигналам. Проведіть деякий час, спостерігаючи за дитиною і намагаючись зрозуміти, куди спрямований погляд і увага дитини. Це дасть вам уявлення про те, в чому зацікавлена ваша дитина в цій грі. Дитина може подивитися на вас, щоб запросити приєднатися до гри.

Ви можете наслідувати вираз обличчя або звуки малюка і додавати свої, немов розмовляючи. Уважно стежте за дитиною, щоб побачити, як вона реагує. Дитина може відводити погляд і дивитися в інший бік або почати плакати, якщо їй потрібно відпочити від гри, вона втомилася чи голодна.

Знайдіть спокійне місце, вимкніть телевізор і телефон. Допоможіть дитині зосередитися на грі, дістаньте невелику кількість іграшок і матеріалів для малювання, відповідно до віку дитини. Дайте дитині взяти ініціативу в свої руки і вирішити, чим зай-

матися. Для дітей старшого віку ви можете підготувати матеріали для малювання або для ігор. Дозвольте дитині дістати всі іграшки, які ви підготували. Дайте дитині можливість використовувати іграшки будь-яким безпечним чином, який їй подобається. Якщо дитина кидається іграшками, спокійно приберіть їх і замініть на м'які.

- √ Приділяйте всю свою увагу тому, чим вирішить займатися дитина. Навіть прагнення ховати іграшки або ставити їх у певні місця може бути формою гри!
- √ Продемонструйте свій жвавий інтерес, посміхаючись і розмовляючи з дитиною про те, що вона робить.
- √ Відкладіть прибирання до закінчення заняття **«Дивись, як я граюся!»**.

Чого не потрібно робити під час заняття «Дивись, як я граюся!»

- ✕ Квапити малюка (дайте йому достатньо часу, щоб подивитися на вас або розглядітися; дайте дитині можливість час від часу робити перерви).
- ✕ Вчити дитину (*«Це – червоне, це – синє; покажи мені синє»*).
- ✕ Виправляти дитину (*«Будинок потрібно будувати не так»*).
- ✕ Давати дитині вказівки (*«Чому б тобі не зробити це ось так?»*).
- ✕ Наводити порядок під час заняття **«Дивись, як я граюся!»**.

Поширені запитання

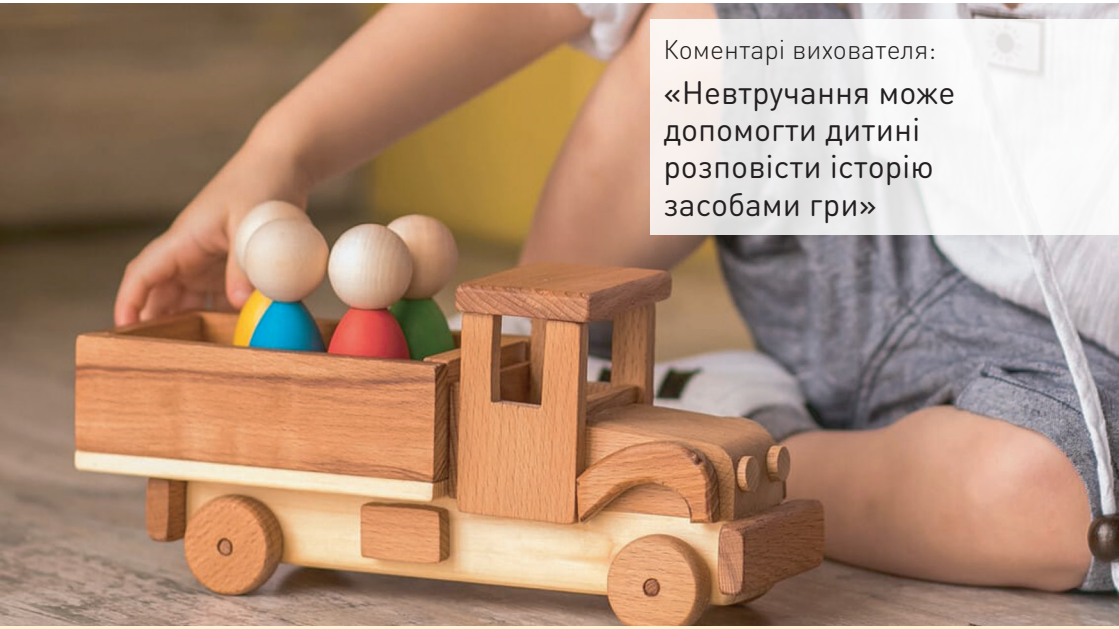
Чому гра під керівництвом дитини важлива для розвитку?

Гра під керівництвом дитини допомагає батькам налаштуватися на дитину на кожному етапі її розвитку. Допомагаючи дитині вільно гратися, ви даєте їй простір для уяви і навичок, необхідних для розвитку. Спостерігати за іграми немовлят і повторювати їхні дії – приємне і пізнавальне заняття. Це допомагає дітям і батькам або вихователям краще пізнати одне одного й отримати задоволення разом.

Від самого народження ваша дитина може почати з вами гратися в «розмови», які допоможуть вам познайомитися одне з одним і принести їй задоволення. Коли ви відповідаєте на вираз обличчя дитини або перегукуєтеся з її звуками, вона знає, що ви дивитеся на неї і цікавитеся нею.

Немовлятам подобаються ігри з дотиками, такі як «Йде коза рогата» («Round and round the garden»), «Тосі, тосі, лапці» або «Раз картопля, два картопля», «Хованки», які допомагають їм краще пізнати своє тіло.

Дітям потрібно розвивати навички дослідження, координації та комунікації для підготовки до навчання в школі. Роздуми про зміст також важливі для навчання: ігри з сюжетом підкріплюють навички, важливі для використання мови і читання.



Коментарі вихователя:

«Невтручання може допомогти дитині розповісти історію засобами гри»

Дослідницька гра, коли дитина влаштовує безлад або припускається «помилок», корисна їй для того, щоб краще пізнати себе і своє оточення. Вони дають можливість пошуку різних способів використання іграшок і матеріалів, що допоможе вашій дитині розвинути впевненість у собі і координацію. Ігри «ку-ку» і хованки допомагають дітям дізнаватися про інших людей веселим і безпечним способом.

Сюжетні ігри, в яких ваша дитина розігрує певну історію, сприяють розвитку творчості, мовлення і виробленню різних підходів до розв'язання проблем. Навіть зовсім маленькі діти справляються з важкими почуттями за допомогою такого роду ігор. Наприклад, якщо дитина нещодавно втратила домашню тварину, вона може багато разів «втрачати» речі

в грі або робити так, щоб вони «зникали». Якщо в родині хтось хворіє, дитина може гратися в гру, в якій є хворі, лікарі, лікування.

Іноді дітям доводиться повторювати ці історії знову і знову. Вся ваша увага допоможе вашій дитині. Вам не потрібно говорити про реальні події. Просто опишіть те, що зараз відбувається в грі, наприклад: «Собака зараз грається». «Він більше не хворіє» – це може допомогти вашій дитині відчути, що її розуміють.

Якщо я дам можливість дитині обирати, що саме робити, вона годинами робитиме одне й те саме. Чи не краще мені показати їй щось нове, щоб допомогти розвитку?

Дитяча гра часто набуває однієї й тієї самої форми знову і знову, іноді з невеликими варіаціями, а іноді й без них. Таким чином діти вивчають світ і самих себе. Ці нескінченні повторення також дозволяють батькам і дітям краще пізнати одне одного. Коли батьки реагують на сигнали дітей з любов'ю і постійно, це допомагає дітям почуватися надійно і безпечно.

Під час гри **«Дивись, як я граюся!»** вашій дитині буде корисно побачити, що ви зацікавлені і можете залишатися з тим, що її цікавить, а не перемикати її на щось нове. Послідовна й лагідна реакція дорослих допомагає дітям почуватися в безпеці. Згодом ви можете почати помічати невеликі зміни, які покращать розуміння дитини і її інтересів.

Моя дитина насправді не грається, а просто кидається іграшками. Хіба я не повинен навчити її поводитись інакше?

Одна з важливих цілей підходу «Дивись, як я граюся!» – допомогти своїй дитині розвинути здатність гратися. Вашій дитині може знадобитися деякий час, щоб звикнути до рутини «Дивись, як я граюся!». Для початку спробуйте запропонувати своїй дитині коротші проміжки часу для занять «Дивись, як я граюся!» і подивіться, чи не помітите ви з часом певних невеликих змін. Деякі діти демонструють позитивні зміни у своїй грі та поведінці, щойно звикають до регулярної уваги вихователя. Деякі діти починають гратися з іграшками по-іншому, коли звикають до того, що регулярно отримують повну увагу свого вихователя. Замініть іграшки, які можуть спричинити травму, на м'які іграшки. Обов'язково дайте дитині як слід підготуватися до закінчення заняття «Дивись, як я граюся!». Спробуйте разом виробити ритуал, який підходить вам і вашій дитині. Поговоріть з ким-небудь, хто знає вашу дитину, про те, що залишається незмінним у її грі, і про будь-які невеликі зміни, які ви бачите.

Моя донька може гратися дуже збуджено, іноді навіть дещо агресивно. Часом вона жбурляє своїх ляльок на підлогу і топче їх ногами. Чи потрібно мені зупиняти її?

Навіть маленькі діти можуть кидатися іграшками! Якщо ці дії нікому не завдають шкоди, найкраще прийняти те, що робить ваша дочка, проявити увагу та інтерес, і просто описувати те,

що відбувається під час її гри. Вона може повторити цю гру багато разів, і вам потрібно буде набратися терпіння й почекати досить довго, перш ніж в її грі з'явиться щось нове. Буває важко спостерігати за грою, яка складається з дій, що повторюються, або виглядає агресивною. У вас можуть виникати певні побоювання, чи в якісь моменти за грою вашої дитини стає важко спостерігати або ж вона залишається незмінною. У таких ситуаціях може бути особливо корисно поговорити з іншим дорослим, який знає вашу дитину – з кимось із членів сім'ї чи фахівцем, який з нею займається, – про гру вашої дитини і про почуття, які виникають у вас під час спостереження за її грою.



Коментар фостерного вихователя:

«Дитина розповідає історію за допомогою гри»

3. Спостереження за грою своєї дитини

Немовлята і маленькі діти потребують уваги, що, як сонячне світло для рослин, необхідна для їх росту й розвитку.

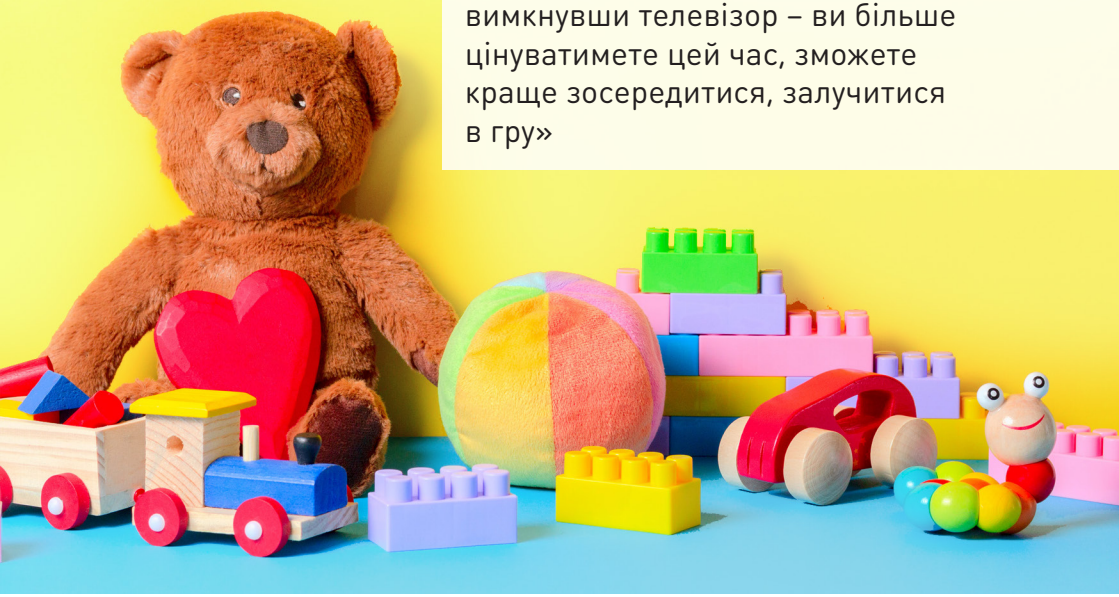
Коли ваша дитина отримує всю вашу увагу повною мірою, навіть на короткий час, це допомагає їй почуватися спокійно і бути здатною зосереджуватися, справлятися і займати себе тоді, коли вас немає поруч. Це також допоможе їй збільшити тривалість концентрації своєї уваги.

Навіть якщо заняття **«Дивись, як я граюся!»** триває недовго, дуже корисно вимкнути на цей час всі екрани і телефони. Діти дуже інтенсивно взаємодіють з навколишнім світом. У спокійній обстановці дитина може зосередитися на ідеях і думках, що містяться в її грі. Відключення від екранів і телебачення допомагає дітям зосередитися на грі і взаємодіяти з вами. Спокійна обстановка також допоможе дитині виразити себе в грі, а вам помітити й запам'ятати те, що відбувається під час дитячої гри. Відзначаючи власні почуття під час гри своєї дитини (почуття спокою, щастя, злості, тривоги, цікавості...), ви зможете краще зрозуміти, що ваша дитина переживає і висловлює в своїй грі.

Приділіть частину уваги собі: відзначайте свої почуття від перебування разом з дитиною впродовж гри. Це буде особливо корисно, якщо у вас є будь-які побоювання щодо розвитку дитини. Ваші почуття допоможуть вам дізнатися про сильні сторони дитини і краще зрозуміти занепокоєння і тривоги, які можуть у неї бути.

Коментар фостерного вихователя:

«Краще займатися цим у спокійному місці, попередньо вимкнувши телевізор – ви більше цінуватимете цей час, зможете краще зосередитися, залучитися в гру»



Поширені запитання

Мені важко заспокоїти свою дочку, вона дуже надокучлива – постійно хоче моєї уваги! Чи не погіршать заняття «Дивись, як я граюся!» цю ситуацію?

Ваша дочка на деякий може час стати ще більш чіпкою, надокучливою, проте після регулярних занять «Дивись, як я граюся!» протягом декількох тижнів багато дітей стають здатні гратися самостійно. Також може бути корисно, якщо ви чітко поясните дитині, коли і протягом якого часу будете займатися «Дивись, як я граюся!», а також нагадуватимете їй про наступне заняття, допомагатимете підготуватися до закінчення гри і нагадуватимете про плани на майбутні заняття «Дивись, як я граюся!». Зосереджена увага з боку дорослого допомагає дітям гратися довше і знаходити нові способи гри.

Якщо це не допоможе, і дитина й далі буде надокучливою та чіпкою, слід обговорити цю ситуацію з вашою патронажною медсестрою чи вихователем дитини в дитячому садку

Моя дитина із задоволенням грається самостійно. Чи має значення, якщо я відповім на повідомлення чи перегляну електронну пошту в телефоні під час заняття «Дивись, як я граюся!»?

Звісно, що так! Заняття «Дивись, як я граюся!» обмежене в часі – ми пропонуємо тривалість лише до 20 хвилин. Дитина, що за своєю природою більш неспокійна, у якої легко виникають тривоги, яка відчуває труднощі з тим, щоб ділитися чи робити щось у певній послідовності або черговості, потребує регулярно-

го прояву повної уваги вихователя. Ваша цілковита увага під час заняття може бути дуже важливою для того, щоб ваша дитина могла заспокоїтися, зосередитися і розкритися. Ви також подаєте важливий приклад своїй дитині, показуючи, що ви можете чекати!

Нам з дитиною подобається дивитися дитячі телепередачі. Чи можемо ми займатися «Дивись, як я граюся!» з увімкнутим телевізором?

Спільний перегляд улюблених телепередач може бути чудовим дозвіллям для вас і вашої дитини, але телевізор, що працює у фоновому режимі, дуже відволікає дітей. Для розвитку всіх дітей важливо проводити багато часу з вимкненим телевізором. Це особливо важливо для дітей із затримками психічного чи мовленнєвого розвитку, а також для дітей, за якими доглядають різні вихователі.



4. Розмова зі своєю дитиною про гру

Коли ви розмовляєте з дитиною про її гру, ви допомагаєте їй краще зрозуміти світ. Ви показуєте дитині, що її ідеї важливі і цікаві, а також допомагаєте їй у розвитку мовленнєвих навичок. Ви можете підбадьорити дитину і похвалити її за наполегливість чи спроби придумати нові способи гри. Робіть паузи в розмові, щоб дати дитині час подумати!

Деякі корисні способи, як перебувати з дитиною під час гри

- √ **Вираз обличчя:** реагувати на посмішки малюка, посміхатися у відповідь або показувати задоволення чи здивування.
- √ **Розмовляючи:** можна відповідати на звуки малюка схожими звуками або говорити: *«Ти так багато мені кажеш!»*.
- √ **Прояв інтересу:** дивлячись на те, на що дивиться ваша дитина, і кажучи: *«О! Ти бачиш яскраві барви!»*.
- √ **Говорячи про те, що може відчувати ваша дитина:** *«Ти насолоджуєшся цим!», «Ти виглядаєш трохи втомленим зараз»*.
- √ **Виявляючи інтерес і припускаючи:** *«Ти тягнешся до мого пальця?», «Ти дивишся на вулицю?»*.

Корисні способи поговорити з дитиною про гру.

- √ **Виявляючи інтерес:** *«О! Тепер ти вибрав жовтий!».*
- √ **Коментуючи:** *«Всі маленькі звірятка лежать, а ось тепер тигр наближається...».*
- √ **Використовуючи опис:** *«Тепер ти дивишся навколо і думаєш, що робити далі...».*
- √ **Вдаючись до припущень:** *«Може, ця лялька теж хоче випити чашку чаю, як інші ляльки?..».*
- √ **Висловлюючи похвалу:** *«Молодець! Ти гарно це зробив, хоча було важко побудувати, але ти не припинив спроби, і тобі вдалося!».*



Поширені запитання

Я почуваюся по-дурному, розмовляючи з дитиною про те, що вона робить під час гри. Це відчувається як щось неприродне. Чи можу я спостерігати за її грою мовчки?

Ця частина підходу **«Дивись, як я граюся!»** може спочатку здатися дещо дивною. Але для впевненості і розвитку мовленнєвих навичок дітей дуже корисно, коли вони чують від вас словесний опис своєї гри. Багато батьків і фостерних вихователів звикають до цього за тиждень-два – і виявляють, що у відповідь їхні діти вимовляють більше звуків і слів. Може бути корисно уявити, що ви розмовляєте з немовлям або маленькою дитиною.

Зовсім необов'язково говорити безперервно! Робіть паузи, в яких ви з дитиною можете просто звикати до спільного перебування в тиші, поки дитина грається.



5. Розмова з іншим дорослим про гру дитини

Існує два типи розмов в рамках підходу **«Дивись, як я граюся!»**:

- √ Розмова зі своєю дитиною про гру.
- √ Розмова з іншим зацікавленим дорослим – членом сім'ї, другом або фахівцем – про те, що ви бачите, коли спостерігаєте за грою вашої дитини, і що відчуваєте, коли знаходитесь поруч із дитиною, що грається.

Розмова з іншим зацікавленим дорослим особливо важлива, якщо ви відчуваєте труднощі у спостереженні за грою вашої дитини. Іноді за грою дітей приємно і цікаво спостерігати, але вони також можуть бути монотонними і виснажливими. Розмови про вашу дитину з іншим дорослим допомагають більше помічати і отримувати більше задоволення від спілкування з нею. Почуття значно посилюються, якщо довго утримувати їх всередині, тому для багатьох дітей можливість вільно гратися дає вихід почуттям, які довго залишалися невираженими.

Якщо в грі вашої дитини щось здається вам агресивним або дивним, спробуйте зосередитися на тому, щоб помітити, що саме відбувається під час гри, і зверніть увагу, залишаються

ці дії незмінними, чи змінюються з часом. Для вашої дитини і для вас може бути корисно, якщо ви зможете прийняти гру дитини і пізніше обміркувати її разом з членом сім'ї, патронажної медсестрою або психологом.

Якщо спостереження за грою вашої дитини засмучує вас, змушує хвилюватися і турбуватися, і це не змінюється протягом кількох тижнів занять **«Дивись, як я граюся!»**, рекомендуємо звернутися до сімейного лікаря, патронажної медсестри або психолога чи псіхотерапевта.

Розмова з іншим зацікавленим дорослим про те, що може відбуватися в душі і в голові вашої дитини, допоможе вам зберігати спокій і піклуватися про вашу дитину. Це дасть дитині можливість почуватися контейнерованою і вірити, що вона може без побоювань давати знати про сильні почуття, висловлювані в ході гри. Ваші спостереження за грою дитини також допоможуть фахівцям дати вам пораду щодо наступних кроків і надати додаткову підтримку, яка може бути корисною вашій дитині.



Поширені запитання

До кого я можу звернутися, якщо мене щось турбує в грі моєї дитини?

Якщо ви турбуєтеся з приводу гри своєї дитини або її розвитку, поговоріть з іншим членом сім'ї, патронажною медсестрою чи фахівцем, знайомим з вашою дитиною, наприклад, сімейним лікарем, сестрою-доглядальницею, що працює з дітьми, які перебувають під опікою держави, соціальним працівником, вихователем дитячого садка, логопедом чи фахівцем з розладів розвитку. Опис того, що ви спостерігали в грі дитини протягом деякого часу, може дуже допомогти для визначення необхідної додаткової підтримки або діагностики, яку вона може потребувати. Це також допоможе вам помітити сильні сторони вашої дитини і позитивні зміни, які з нею відбуваються, а дитині це допоможе почуватися впевненіше.

Якого результату можна очікувати від регулярних занять «Дивись, як я граюся!», і скільки може минути часу, перш ніж з'являться якісь зміни?

Багато батьків і вихователів повідомляють нам, що помітили певні зміни вже після двох-трьох тижнів занять «Дивись, як я граюся!».

«Дивись, як я граюся!» – процес, спрямований в обидва боки! Він може привести до покращень у мовленні, поведінці або концентрації уваги вашої дитини. Вам сподобається по-новому проводити цей особливий час, коли можна зосередитися

на грі і насолоджуватися тим, щоб бути разом. Ви з дитиною можете відчути себе ближчими одне до одного. Ваша дитина може стати спокійнішою, а згодом – більше здатною ділитися і гратися самостійно. Ви зможете почуватися впевненіше в розумінні сигналів дитини. Ви можете виявити, що звикли щодня проводити разом цей спокійний час.

У деяких дітей зміни можуть з'явитися пізніше, або ви можете взагалі їх не побачити. В такому випадку буде особливо корисним поговорити з іншим членом сім'ї або фахівцем про ваші спостереження за грою дитини.



Набір іграшок для занять «Дивись, як я граюся!»

Перші переживання подиву і захоплення у малюка часто пов'язані з тим, що він бачить обличчя матері чи батька, простягає руку, щоб торкнутися і обмінюється з ними поглядами і звуками. Іграшки приходять трохи пізніше. Дитина може отримувати задоволення від розглядання книжок з картинками; відкриття іграшок, які шелестять, гримлять або скриплять; граючись з кульками, які котяться, чашками, які складаються в стосик, або іграшками різної форми, які можуть бути розміщені на полиці.

Протягом дня діти можуть отримати явну користь, проводячи певний час у середовищі, вільному від електронних пристроїв.

Прості іграшки дають дітям можливість проявляти себе, робити вибір, спілкуватися і досліджувати, використовувати свою уяву, дозволяють гратися в більш творчі ігри та надають більше можливостей для розвитку і спілкування, ніж електронні іграшки чи іграшки на батарейках. Для деяких немовлят і дітей іграшки з електронними звуками, записаними голосами чи миготливими вогниками можуть бути надмірно стимулюючими.

Деякі діти, які часто кидаються іграшками чи ламають їх, граються краще, коли знаходяться в спокійному місці з іграшка-

ми, що відповідають їхній стадії розвитку. Дітям, в житті яких сталися великі зміни або виникли певні тривоги, можна допомогти, давши їм прості іграшки. Іграшки на батарейках обмежують простір для уяви і можуть викликати у деяких дітей надмірну стимуляцію.

Іграшки для занять «Дивись, як я граюся!»

- Коробки, контейнери, дерев'яні ложки.
- Пупси, плюшеві ведмеді, м'які іграшки.
- Лялькові будиночки і меблі, маленькі дерев'яні ляльки.
- Іграшкові тварини.
- Іграшкові поїзди, маленькі пластмасові машинки.
- Ковдра і подушка.
- Пластилін або аналоги.
- Іграшковий телефон і чайний сервіз.
- Білий і кольоровий папір, олівці, крейда, пензлики, фарби.

Перевірені постачальники іграшок в інтернеті

The Social Baby: www.socialbaby.com

Plan Toys: www.plantoys.com
(також доступні на Babipur, Amazon и Ebay).

Щоденник занять «Дивись, як я граюся!»

Дата: _____

Цього тижня я помітила, що моя дитина виявила інтерес до:

Те, що дитина робить часто:

Те, що дитина почала робити нещодавно:

Схоже, їй дійсно подобається:

Коли ми займаємося «Дивись, як я граюся!», мені подобається:

- Зробити крок назад і дозволити дитині виявити ініціативу ☐
- Дивитися, яке заняття обере дитина ☐
- Приділяти дитині всю свою увагу на 15 чи 20 хвилин ☐
- Щось іще: _____ ☐

Під час заняття «Дивись, як я граюся!» мені важко:

- Зробити крок назад і дозволити дитині виявити ініціативу ☐
- Дивитися, яке заняття обере дитина ☐
- Приділяти дитині всю свою увагу на 15 чи 20 хвилин ☐
- Щось іще: _____ ☐

Чому гра важлива

Бажання гратися є природним для всіх – немовлят, дітей старшого віку і дорослих. Веселитися разом – це важливо.

Але гра – це не тільки веселощі. Коли дитина дивиться на обличчя дорослого чи слухає його голос, вона починає вчитися.

Коли ми граємося, ми вчимося:

Досліджувати
Зосереджуватися
Концентрувати увагу
Приділяти увагу
Наслідувати інших
Пробувати нове
Повторювати одне й те саме сотні разів
Дізнаватися про власні почуття
Пізнавати інших людей
Учитися тому, що ми можемо робити самі
Робити щось по черзі з кимось
Вдавати
Чекати
Уявляти
...

Коли діти почуваються розслаблено і граються разом,
це допомагає їм зростати здоровими та впевненими у собі.
Це добре і для батьків з вихователями.
Гратися разом – значить зростати разом!
Різний вік — різні типи ігор!

√ **Копіювання рухів брів чи мовлення дорослого** – гра, що може сподобатися навіть найменшим дітям.

√ **Ігри з лоскотанням на зразок «Йде коза рогата»** («Round and round the garden») можуть захоплювати трохи старших дітей. Звертайте увагу на те, коли дитина відводить



погляд або перестає сміятися – їй може бути потрібна невелика перерва, перш ніж вона буде готова до нового раунду взаємодії. Ігри «ку-ку» і хованки допомагають дітям керувати своїми почуттями з приводу приходу й відходу людей.

√ **Маленькі діти люблять висипати все з пакетів і ящиків** – перетворіть це на гру «всередині й зовні», якою ви зможете насолоджуватися разом.

√ Ви можете заохочувати допитливість дитини й допомагати їй познайомитися зі світом у безпечний спосіб, **пропонуючи лише кілька нових іграшок за один раз** і спостерігаючи, як вона робить свої відкриття.

√ **Ігри, що спричиняють безлад** – наприклад, ігри з пластиліном, піском, фарбами чи клеєм – допомагають дитині відчувати впевненість, випробовуючи щось нове.

√ **Купання** — гарний час для дослідження й перших експериментів.

√ **Ігри з віршами та піснями** допомагають дітям у розвитку мовлення й навчанні.

√ **Ігри з ляльками та маленькими фігурками тварин** – надають дітям можливість випробовувати нові ідеї та говорити про свої відчуття.

7 головних порад для занять «Дивись, як я граюся!»

1. Спостерігайте за грою своєї дитини – ви отримаєте від неї нові ідеї.
2. Заплануйте регулярний «спеціальний час для гри» з вашою дитиною – дайте дитині можливість взяти ініціативу на себе і зачекайте, поки вона не запросить вас приєднатися.
3. Спробуйте прості іграшки, які дозволяють дитині використовувати уяву.
4. Забезпечте для ігор **«Дивись, як я граюся!»** тихе місце без телевізора і комп'ютерів.
5. Допоможіть дитині перейти до нового виду діяльності, заспівавши разом із нею пісню.
6. Зберігайте малюнки своєї дитини в спеціальному місці або в окремій папці.
7. Якщо вам складно гратися разом з дитиною, поговоріть з іншим дорослим членом сім'ї чи з патронажною медсестрою.

Примітки

To read more about the background to Watch Me Play!, child development research and case examples, see

Watch Me Play manual part 2: Further information

https://tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play