

***Какви са механизмите
за по-добро развитие
на детския мозък ?***



***Какви са механизмите
за правилното стимулиране
на познавателното,
емоционално и езиково развитие?***

При деца от 0 до 3 години



Понастоящем над 200 милиона деца по света не реализират напълно своя потенциал за развитие поради липса и недостатъчна стимулираща обгъргеност.

Данни от изследвания твърдят, че възрастните отделят много време за физическите нужди на детето, отделят време за отглеждане на растения и грижи и разходки на домашни любимци, и много малко време на дейности като учене, четене и игра с децата.

Използването на телефони и таблети може да доведе до забавяне на речевото развитие при малките деца.

Знаете, че мозъкът се развива най-бързо през първите години от живота. Създаването на нови невронни връзки се развиват с удивителна скорост от 700 до 1000 връзки в секунда. Около 87 % от теглото на мозъка се достига до три годишна

възраст и е два пъти по активен от теглото на възрастния. Тези ранни синаптични връзки са в основата на невропластичността, която от своя страна е в основата на проявяващата се през целия живот способност на детето да учи, да се адаптира към промяната и да развива психическа устойчивост.

Колкото повече през първите си години децата общуват, играят, използват различни сетива и имат досег до света, толкова повече нараства броят на новосъздадените неврални връзки и вериги.

Вредата от телефоните при деца от 0 до 3 години

В днешния дигитален свят, телефоните и таблетите са станали неразделна част от ежедневието ни. Въпреки това, използването на тези устройства от деца на възраст от 0 до 3 години може да има сериозни последици за тяхното развитие и здраве.



1. Забавяне на речевото развитие

Използването на телефони и таблети може да доведе до забавяне на речевото развитие при малките деца. Възрастта от 0 до 3 години е критична за развитието на езиковите умения, и прекомерното време пред екраните може да ограничи възможностите за взаимодействие с родители и връстници, което е от съществено значение за усвояването на речта.

2. Проблеми със съня

Синята светлина, излъчвана от екраните на телефоните и таблетите, може да наруши естествения цикъл на съня на децата. Това може да доведе до проблеми със заспиването и качеството на съня, което е от съществено значение за растежа и развитието на малките деца.

3. Влияние върху социалните умения

Прекомерното използване на дигитални устройства може да ограничи възможностите за социално взаимодействие и игра с други деца. Това може да доведе до проблеми с развитието на социалните умения и емоционалната

интелигентност, които са от съществено значение за успешната интеграция в обществото.

4. Рискове за физическото здраве

Продължителното използване на телефони и таблети може да доведе до проблеми с очите, като напрежение и сухота. Освен това, липсата на физическа активност, свързана с прекомерното време пред екраните, може да допринесе за затлъстяване и други здравословни проблеми.

Въпреки че телефоните и таблетите могат да бъдат полезни инструменти за обучение и забавление, важно е да се ограничи тяхното използване при деца от 0 до 3 години. Родителите трябва да насърчават активното взаимодействие и игра, които са от съществено значение за здравословното развитие на децата.

Какви са механизмите за по-добро развитие на детския мозък? Какви са механизмите за правилно позитивно стимулиране и внимателна грижа? Осъзнати и активни родители ли сме?

Научните доказателства налагат необходимостта от действия, за да се постигне оптимално развитие на мозъка.

Периодите са разделени на възрастови интервали, които са съобразени с темпа на развитие, така че да проследяват бързо нарастващите промени, като до една годинка са на три месеца, а до навършване на три години - на шест месеца: 0-3, 4-6, 7-9, 10-12, 13-18, 19-24, 25-30 и 31-36 месеца.

Основните области върху които родителите биха могли да въздействат:

1. **Социално развитие** - себепознание, себеоценка и формиране на самостоятелност.
2. **Емоционално развитие** - развитие на емоционалното познание, свързано с разбирането и оценката на човешките емоции.
3. **Познавателното развитие** - засяга процесите, чрез които се придобива информация от средата, и е тясно свързано с развитието на детския мозък. Тук са: постигането на внимание с все по-устойчиво фокусиране върху различните обекти и техните свойства, както и запомнянето им в контекста на осъществените с тях действия,

установяването на закономерности и разбиране на причинно-следствени връзки, решаване на проблеми и разсъждения върху различни аспекти на действителността, уменията да анализира и обобщава и да се справя с решаването на проблеми с нарастваща сложност. Позволява детето да забелязва все повече свойства и детайли на обектите, като наблюдава себе си, а и способността му за категоризация – да ги групира в различни категории.

4. **Езиково развитие** – Овладяването на езика е изключително сложен процес, за който е от значение са както индивидуалните способности на детето, така и особеностите на средата, в която е отглеждано.

0-3 месеца

- Да се разнообразяват играчките на детето, които ангажират повече сетива – зрение, слух, допир, обоняние, без свръхстимулация, която би довела до превъзбуда на детето /например много играчки, много хора в стаята, много шум и т.н./
- То започва да си задържа вниманието върху интересна играчка за около 1-2 минути.
- Необходимо е отзоваване и своевременна реакция на емоционалните и физическите нужди, на неговите послания, да се

различават нюансите на плача, за да се реагира правилно на „Съобщенията му“.

- Майката да се старее да овладява негативните си емоции, тъй като може да ги предаде на детето.
- Да се осигурят успокояващи вещи на детето / меко одеало или мека играчка/.
- Да се повтарят звуковете, които издава понякога детето, като в отговор на издадените от него звукове /гукане/ се произнасят отделни думи и кратки изречения.
- Да се разказват кратки приказки на детето, да се пеят песнички и да се рецитират стихчета с рими.

4-6 месеца

През този период развитието на мозъка при децата изисква зрителна и звукова стимулация.

- Помни и разпознава някои играчки и предмети.
- Възрастният бавно мести в различни посоки играчка-стимул: вертикално, хоризонтално /на около 30 см разстояние/.
- Детето се премества на различни места в стаята, в градината, в парка, за да се стимулира зрителното възприятие и координацията между зрителния, двигателния и слухов анализатор.

- Да се стимулира интересът на детето към всичко, което го заобикаля – предмети, хора и животни.
- При всекидневните грижи за детето, например при преобличане, майката да придружава действията си с говор и обяснения.
- Майката да отговаря на звуците, които детето произнася /лепет/, с кратки думи, срички, да включва детето в „Разговор“ – сякаш детските звуци и срички значат нещо и са „реплики“ в диалога с него.

7-9 месеца

Периодът от седмия месец нататък е важен за развитието на речевите умения – тогава е важно възрастните да общуват активно с децата и да се опитват да отвръщат на техните опити за общуване. Да се говори на детето по всякакъв повод – например, когато се извършват всекидневни дейности в домакинството, на разходка, както и за това, което майката/възрастния възнамерява да прави.

- Когато възрастния разговаря с детето да направи пауза и да изчака детето да покаже нетърпение да продължи.
- Възрастния поставя играчки на различно разстояние, за да го стимулира да ги хване,

ако то не реагира, да се докоснат пръстчетата му и след 2-3 опита да му я даде.

- Да се поощряват с усмивка и нежни интонации опитите на детето да произнася спонтанно или да повтаря отделни срички, които е чуло да бъдат произнесени. Когато казва ма-ма, в отговор да се казва мама и да се посочва майката, ако произнася та-та-та, да се казва „тате“ и да се посочва бащата. Така се помага на детето да направи връзка между звуковете и тяхното значение.
- Да се стимулира интереса на детето към всичко, което го заобикаля, като му се показва и се говори за тях.
- При разговор с детето при възможност да се застава срещу него, за да вижда движенията на устните и изразите на лицето. Да се задават въпроси за различни обекти и лица и да му се посочват, за да привлича вниманието му към тях, например: „Къде е мама?“, „Къде е топката?“. Ако детето обръща глава в посоката на мама или топката, е необходимо то да се поощри с усмивка, „Браво“.

10-12 Месеца



Осмислянето на по-сложни ситуации и решаването на проблеми започва след 10-тия месец.

- Не се страхувайте от честите падания на детето. Ако детето се чувства несигурно и предпочита да се държи дори само за един пръст, да се съобразяват с него. Да не се бърза, да се остави само да реши кога да проходи без помощ – оптимална възраст на прохождането е 12-15 месеца.

- Да се показва и обяснява на детето как да играе с играчките според тяхното предназначение и да му се осигурява време и пространство за самостоятелно изпробване на действията с тях.
- Да се играят игри, в които се скриват играчки и се стимулира детето да ги търси.
- Да се акцентира и насочва вниманието на детето върху причини и следствия от всекидневието, като се обяснява подробно, например:
„Бутнахме тази играчка и тя падна“. Обяснява се с кратки изречения, избягва се многословието. Детето слуша и започва да разбира езика много преди само да започне да говори.
- На детето да се показва какво е нарисувано на книжки с картинки, като се назовава отчетливо името на съответния обект и му се разказват кратки приказки.

*Капризното пате
Сред върби и храсталаци,
Сред тръстики и клонаци
Ще бъда аз невидим в таз вода!
Дали в това се крие веселба?*

- Да се поощрява детето да повтаря срички и думи: показвайте, че се радвате на всяка произнесена звукова последователност даже

когато детското произношение е доста несъвършено.

13-18 месеца



- Осигуряване на подходящо пространство и играчки, които да стимулират двигателната и сензорно-двигателната активност на детето /например дърпане и бутане с ръце – особено издаващи звуци.

- Да се поощрява и да се помага на детето да се справи с постигането на определена цел – например да достигне до интересна играчка, която е извън полезрението му.
- Да се говори за всичко, което се случва по време на общуването с детето – независимо дали е свързано с грижите за него, или с игри и развлечения.
- Да се задават колкото може повече и разнообразни въпроси, защото те стимулират детето да каже нещо като: „Искаш ли ябълка?“, „Да наредим ли кубчетата?“. Ако има вероятност детето да не е разбрало, въпросът се поставя по друг начин, например: „Искаш ли да направя къщичка от кубчетата? Това какво е?“
- Да се употребяват повече звуци характерни за някои животни и коли. „Пи, пи, пи. Пилето иска вода“.
- Да се стимулират свързването на имената на нещата с техни функции и особености: Ето виж, котенце. Има ли мустачки котето? Има ли братчета и сестричета?

Виж малкото котенце!

„Мяу“ – прави малкото котенце. С широко Отворени очи то любопитно изучава света Наоколо. Най-много обича да се боричка и Играе със своите братчета и сестричета. „Хей, искаш ли да поиграем на улови мишка?“

*Виж малкото кученце!
Малкото кученце най-много обича да
се боричка и играе навън на поляната.
Знаеш ли как прави кучето? „Бау, бау!“
„Искаш ли да играем заедно?“*

- Винаги когато детето казва нещо неясно, да се проявява търпение, за да се разбере какво точно иска да каже. Ако често има чувството, че не го разбират, детето губи желание да говори, обезкуражава се, а това не бива да се случва. Например то казва „гани“. Вие питате: „Гладен ли си?“ По реакцията му разбирате, че не е гладно, а виждате, че сочи към леглото: може би „гани“ значи „възглавница“. Необходимо е да се изяснят всички подобни случаи, докато се стигне до детското значение.
- Да се поощрява детето да казва срички, въпреки недоброто му произношение.

19-24 месеца

- Поощряване на детето да казва нови думи, колкото и неправилно да ги произнася. Не се имитират детските грешки, но не е подходящо и „наказващо“ или подигравателно отношение, ако детето не е в състояние да „се поправи“. Приносът му към

разговора може да е доста ограничен - само жестове или отделни думи и звукоподражания.

- Да се демонстрират действията с обяснения на намеренията - как да се построи определена фигура или форма, като коментира формата и големината на обектите.
- Да се насърчават с похвала опитите за самостоятелност.
- Да се обсъждат последствията от дадено поведение, така че детето да се научи защо трябва да се спазват определени правила и да се правят компромиси.
- Установяване на моменти за разговори насаме, например преди лягане или след вечеря.
- Задаване на много и разнообразни въпроси: „Колко ръчички имаш?“, „Кой спи в това креватче?, „Кученцето гладно ли е?“. Внимава се да не се „бомбардира“ в един и същи момент детето с въпроси за няколко различни неща, защото така се обърква. Изчаква се то да отговори на един въпрос и тогава се задава друг.
- Някои родители говорят за себе си и за детето, като използват имена вместо местоимения: „Сега мама ще нарисува едно зайче“ вместо „Сега ще нарисувам“ или „Борко иска ли ябълка?“ вместо „Ти искаш ли ябълка?“. Тези форми са приемливи за

възрастовия период, но е добре наред с тях да се използват правилни изразни средства.

- Да се разглеждат съвместно с детето книжки с картинки, съобразени с неговата възраст / с дебели страници и обемни изображения/, да се четат приказки и стихчета. Да се задават въпроси за историите и героите в тях.

25-30 месеца

- Да се прави описание на лица, обекти и събития, като се съпоставят и сравняват, например: „Роско е по-голям от Борко“, „Това е новата ми рокля“, „Ябълката е зелена, а бананът жълт“
- Да се предлага избор между две неща като се задават въпроси и се стараете отговора да не е с „да“ и „не“. Например: Камионче или кола искаш? Мляко или сок искаш?
- По възможност да се осигурят играчки, подходящи за развитието както на грубите движения /топки с различна големина, велосипед с три колела, шейна/, така и фините /книжки, кукли, коли, камиони, плюшени, пластмасови, гумени животни, кубчета, лесни пъзели, кухненски принадлежности/.
- Обсъждане на различни лица, включително самото дете, като се говори за това, кой какъв е, какво има и какво прави: „Татко ходи на

работа“, „Чичо доктор има слушалка. Той преглежда болните деца“, „Момчето има тротинетка и обича да я кара“, „Продавачката в магазина продава различни неща“, „Това е любимата храна на котките“ и др.

- Да се организират игри за различните части на тялото. Къде са очичките? Къде е нослето? и т.н.
- Да се обясняват причините за неща, които се случват и последствията от него напр: листата пожълтяват и падат през есента, вали сняг през зимата и др.
- При игри с конструктор да се обръща внимание на детето на пространствените отношения между частите, коя част е отдолу, коя отгоре, коя отстрани.
- Да се насърчават водни игри с фунии, пластмасови чаши, измервателни лъжици, празни пластмасови бутилки, гъби които се стискат.
- Да се дава на детето хартия и да се поощрява опитите му да държи правилно молив и да драска, като му се показва кръгла форма за топка, триъгълна за покрив на къщичка.
- В подходящи моменти от всекидневието детето да слуша разнообразна музика и да се насърчава да танцува и пляска в такт, както и да се опитва да пее.
- Да се насочва вниманието на детето към пространствени отношения между повече

обекти / например: човекът е пред колата, която е зад къщата/.

- Да се включва детето в някои ежедневни дейности, като му се даде възможност да извърши самостоятелно някои действия / при събличане, миене, подреждане и др./
- Да се четете и разказва на детето стихчета в рими, кратки приказки или разказчета с прости и лесни за повторения части.
- Да се поощрява детето да употребява правилните форми на думите. Помощ за преодоляване на погрешни форми като „две столове“ /вместо два стола/, „аз можа“ /вместо аз мога/, „бешах“ вместо „бях“, „Паша и печо“ /вместо Маша и мечока/, „канон“ /вместо камион/, „бобо“ вместо бонбони и т.н.

31-36 месеца

- Детските въпроси се приемат сериозно, като им се дава точен и по възможност изчерпателен отговор, да не се отговаря на „защо“ със „защото така“. Ако в момента не е възможно да се отговори, то разговорът се отлага за друг момент.
- Четене от майката на по-дълги приказки и задаване на въпроси за съдържанието им и за характеристиката на героите в тях.
- Да се стимулира детето да участва /заедно с възрастния/ в игри, в които има прости

математически задачи /например: „Намери ми други две рибки на тази картинка“, Ето две зайчета. Намери ми картинка с две кукли/.

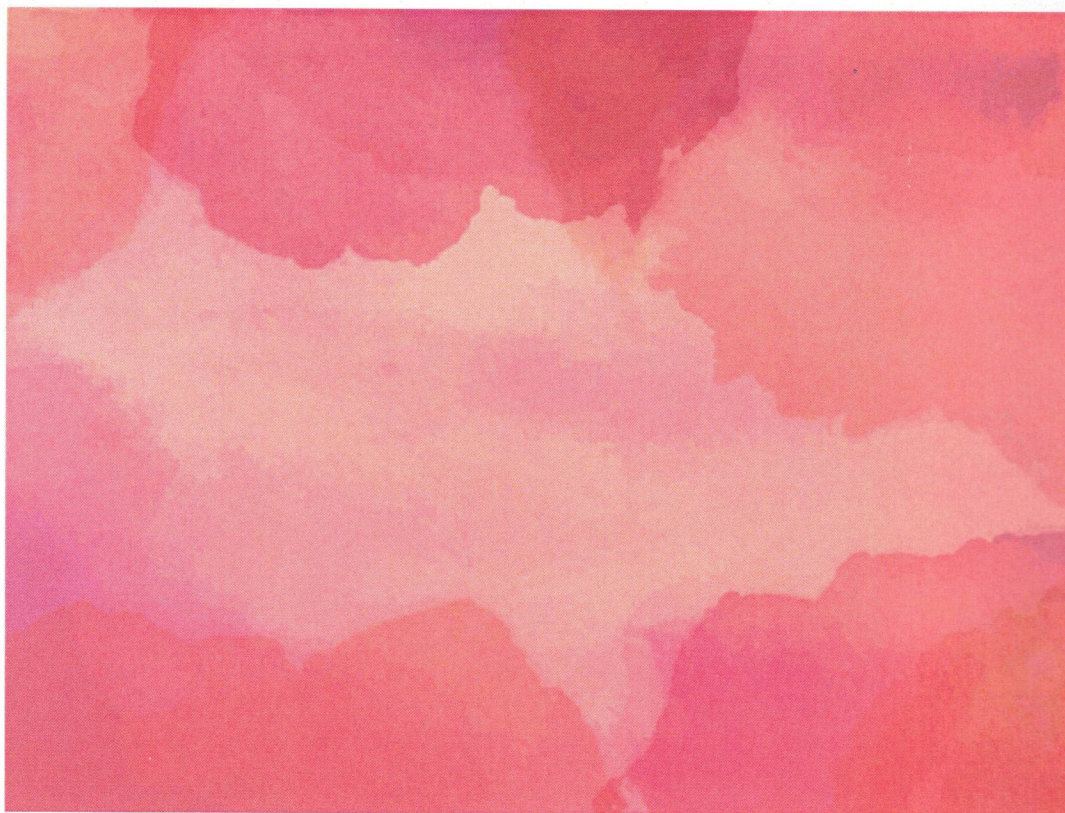
- Да се насърчава детето да прави свободни избори /напр. с какви играчки и с кого да играе, какви дрехи да облече/.
- Да се разговаря за това, по което се отличават и приличат обектите. Цветята и дърветата са растения. В магазина за мебели има маси, дивани и столове.
- Разговор с детето за другите хора, за да разбере, че другите имат различни желания, чувства, различни интереси, които са свързани с техните избори и действия.
- Да се поощрява детето на желание за споделяне на играчките с другите деца, за редуване в съвместни игри. Да се осигуряват достатъчно играчки, с които могат да си играят и да си споделят повече деца.
- Да се разговаря с детето за различни събития, които се „подреждат“ във времето. Да се задават въпроси, уточняващи връзките между събитията: Кой се случва едновременно?, Кой се случва преди или след други събития?, например: „Ще отидем на пързалката и какво ще правим там? или „Първо ще обядваме, после ще спиш и след това ще излезем на двора“. Сега ще се облечем и ще отидем до магазина. Вчера ходихте ли на гости на баба?

- Да се разговоря за разположението на обектите и лицата в пространството: „Патето е върху кучето, а то е зад цветето“, „Искаш ли да седнеш близо до прозореца?, „Пързалката е между къщата и магазина“, „Лампата е горе, а килимът е долу“ и т.н.
- Да се говори на детето за мислите, възприятията и чувствата на хората. „Майките се притесняват, когато децата са болни. Ние обичаме да ходим на море, а баба и дядо на планина“.
- Да се задават въпроси на детето, за да се научи да разказва кратки случки.
- Да се чете често и да се повтарят любими приказки, стихчета, които да разширяват речника на детето с думи, които не се срещат в разговорната реч.

Тези механизми насочени към поведението на възрастните отглеждащи малки деца целят да се постигне **най-ефективно познавателно, социално-емоционално и езиково развитие за дадения възрастов период.**

- Да се разговоря за разположението на обектите и лицата в пространството: „Патето е върху кучето, а то е зад цветето“, „Искаш ли да седнеш близо до прозореца?, „Пързалката е между къщата и магазина“, „Лампата е горе, а килимът е долу“ и т.н.
- Да се говори на детето за мислите, възприятията и чувствата на хората. „Майките се притесняват, когато децата са болни. Ние обичаме да ходим на море, а баба и дядо на планина“.
- Да се задават въпроси на детето, за да се научи да разказва кратки случки.
- Да се чете често и да се повтарят любими приказки, стихчета, които да разширяват речника на детето с думи, които не се срещат в разговорната реч.

Тези механизми насочени към поведението на възрастните отглеждащи малки деца целят да се постигне **най-ефективно познавателно, социално-емоционално и езиково развитие за дадения възрастов период.**



Съставил: Евелина Модева
психолог и координатор на ЗКЦМДЗ към
МБАЛ“Д-р Иван Селимински“АД - гр.Сливен