

1

Психологічний розвиток дитини від 0 до 6 років

Перші роки життя - дуже важливі в розвитку дитини. У цей час активно розвивається тіло та формуються фізіологічні системи організму. Тоді ж триває інтенсивний моторний розвиток дитини, і вона набуває багатьох важливих навичок. Перші роки життя також особливо важливі у психологічному розвитку дитини. У цей час відбувається формування основ її особистості, її моделей стосунків, а також розвиваються головні системи психічного функціонування: мови, мислення, спілкування, регуляції емоцій, самоконтролю тощо. Тому так важливо забезпечити належні умови для повноцінного психологічного розвитку дитини, а якщо виникають проблеми - вчасно звернутися по фахову допомогу.

Вчасне звернення - запорука ефективної допомоги!

Цей буклет інформує про найпоширеніші розлади і проблеми психологічного розвитку та скеровує до інтернет-ресурсів, де можна знайти докладнішу інформацію. Ми вказали головні складові психологічного розвитку дитини, а також «Червоні прапорці», які можуть вказувати на те, що потрібно звернутися до фахівців задля докладнішого обстеження та, якщо буде потрібно, допомоги.



Соціальний розвиток

Перші роки життя - основоположні в соціальному розвитку дитини. Насамперед вона формує стосунок прив'язаності з батьками, у ньому вона відкривається до любові. У ньому вона вчиться комунікувати іншим свій внутрішній світ, почуття, потреби - вчиться приймати та давати любов. У ньому вона вчиться також розуміти світ інших людей, розуміти потреби близьких і турбуватися про них.

Порушення соціального розвитку можуть мати багато причин. Їх можуть визначати, з одного боку, проблеми соціального середовища, а з іншого - біологічні чинники. Прикладом останнього є розлади спектру аутизму (РСА) - поширеного розладу розвитку. Важливо пам'ятати, що окремі симптоми аутизму спостерігаються також і при нормальному розвитку, втім якщо такі ознаки є, то важливо звернутися по фахову консультацію. Адже при РСА раннє втручання є особливо важливим!

Окремі можливі симптоми розладу спектру аутизму в 1-2 роки:

- Дитина рідко встановлює зоровий контакт.
- Переважно бавиться сама, перебуває наче у власному світі.
- Дитина не наслідує поведінки батьків, гри інших дітей.
- Не реагує на ім'я, звернену до неї мову.
- Не використовує жестів, міміки при спілкуванні.
- Не любить, щоб до неї торкалися, обіймали, гладили по голові.
- Дитина має стереотипні рухи, поведінку, дуже обмежене коло вподобань, опирається змінам у середовищі.

Докладніше про аутизм:
www.k-s.org.ua/autism

3

Відтак дитина вирушає у ширший світ стосунків, вчиться взаємодіяти з дорослими та іншими дітьми, спілкуватися, разом бавитися, будувати перші дружні взаємини, вирішувати конфлікти, відстоювати свої потреби й водночас ставитися з повагою до потреб інших.

Частина дітей може мати тривожний, сором'язливий тип темпераменту, а тому для них спілкуватися з дорослими та дітьми поза сім'єю може бути особливо складним завданням - і їм може бути потрібно більше часу і більше підтримки.

Окремі діти можуть мати виражену сепараційну (тобто пов'язану з розлукою з батьками) та соціальну тривогу, яка стає перешкодою до соціалізації - і їм може знадобитись фахова допомога, щоби подолати цю трудність.

Якщо дитина після трьох років:

- Має значні труднощі й не може залишитися без батьків з іншими рідними / дорослими або ж у випадку розлуки відчуває сильну тривогу, постійно переживає, щоби з батьками чогось не сталося, що її не заберуть з садочку тощо.
- Попри добре розвинену мову мовчить і відмовляється спілкуватися з людьми поза сім'єю (хоча в сім'ї вільно спілкується з рідними).

Докладніше про тривожні розлади в дітей:
www.k-s.org.ua/anxiety

4

Розвиток мови, мовлення та інтелекту

У ці роки інтенсивно формується мова дитини, її здатність послуговуватись мовою для спілкування та мислення, пізнання. Цей розвиток залежить, з одного боку, від біологічного дозрівання відповідних систем мозку, а з іншого - від наявності соціального середовища, яке стимулює і підтримує розвиток цих функцій.

Зверніть увагу:

- Якщо в рік нема белькотіння і перших слів чи їх скорочених версій; не реагує на звернення, не робить простих жестів (наприклад, рукою «па-па»).
- Якщо у 2 роки дитина не говорить фраз із двох слів; у її словниковому запасі нема 50 слів; не розуміє простих вказівок.
- Якщо у 3 роки більшість того, що говорить дитина, настільки невиразне, що є незрозумілим сторонній особі; не говорить речень із трьох слів; не розуміє складніших вказівок.
- Якщо у 4 роки дитина не говорить речень із 4 слів; не вживає належно «я», «ти»; не знає кольорів.
- Якщо у 5 років дитина чітко не вимовляє багатьох звуків, і її мова не є зрозумілою; не може розповісти / переказати історії; належно не використовує в реченнях граматики (наприклад, минулий час, множину).
- Якщо в дитини при вимові є стійке затинання (подвоєння складів, затягнення звуків, блокування вимови, надмірні зусилля при вимові).

Докладніше про порушення розвитку мови, мовлення та інтелекту в дітей:
www.k-s.org.ua/development

5

Розвиток емоційної регуляції

Емоції - важлива сигнальна система, яка дає нам змогу чути свої потреби й розуміти значення певних ситуацій та подій, а також комунікувати про це з іншими. Емоції мобілізують наше тіло і психіку до важливих дій - а тому є важливою частиною організації нашої поведінки.

Усі емоції - важливі.

- Тривога інформує нас про небезпеку.
- Злість дає силу боротися з несправедливістю.
- Смуток сигналізує іншим про те, що ми переживаємо втрату й потребуємо підтримки.
- Відчуття провини допомагає виправляти помилки і просити вибачення.
- Радість - святкувати життя!

У ці роки дитина вчиться «чути» й розуміти свої емоції, регулювати їх належною реакцією, способом висловлення. І так само дитина вчиться розуміти почуття інших і належно на них реагувати.

Біологічно-зумовлені особливості темпераменту можуть робити дітей більш чи менш емоційними, а також створювати певні труднощі в розвитку регуляції певних емоцій. Наприклад, дітям із тривожним чи сором'язливим темпераментом може бути складніше впоратись зі страхами, із соціальними ситуаціями; дітям з «експресивним» темпераментом - регулювати злість; «чутливим» дітям - не «загрузати» надовго у смутку.

Втім розвиток емоційної регуляції теж значною мірою визначається взаємодією дитини з батьками, їх моделюванням, їхньою реакцією на емоції дитини, а також тим, наскільки безпечним є середовище життя дитини, з якими стресами вона стикається і яку підтримку має.

6

Якщо ваша дитина:

- Має значні труднощі з регулюванням злості, що проявляється частими епізодами агресивної поведінки, постійною дратівливістю тощо.
- Має значні, стійкі, надмірні страхи, які викликають значний дистрес й утруднюють щоденне життя (наприклад, фобію собак, комах тощо).
- Легко й дуже засмучується, часто плаче, їй важко виходити з поганого настрою, часто виглядає нещасливою.
- Пережила сильний стрес (була свідком чи жертвою насильства, ДТП, пожежі, смерті близької особи, іншої психотравмуючої події) і після того постійно тривожна, часто згадує пережите.



Докладніше про ці та інші проблеми:
www.k-s.org.ua/resources

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ «КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів та проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб літнього віку

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань

Комплексна допомога у відповідності до сучасних міжнародних протоколів

Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ та ін.)

Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку

Консультавання, коучинг та групові програми скеровані на підтримку психологічного розвитку та благополуччя

У Львові, у філіях центру в інших містах та дистанційно/онлайн у телеклініці центру

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.



Даний буклет видано в межах спільного просвітницького проекту з Інститутом психічного здоров'я Українського Католицького Університету та за підтримки Канадського фонду дітям Чорнобиля.

м. Львів, вул. Ярославенка 21
www.k-s.org.ua
kolo.simji@gmail.com
+38-098-559-65-21

Є ефективні методи допомоги при порушеннях психологічного розвитку дитини!

У центрі «Коло сім'ї» діє спеціалізована програма допомоги дітям та молоді з порушеннями психологічного розвитку та проблемами у сфері психічного здоров'я, яка ґрунтується на рекомендаціях сучасних міжнародних протоколів. Програма пропонує такі методи допомоги:

- Комплексне обстеження, що передбачає тестування психологічного розвитку, представлення інформації та узгодження плану допомоги.
- Індивідуальні та групові заняття з логопедом, педагогом, психологом з використанням спеціалізованих методик.
- Психологічний супровід батькам та усій родині.
- Психотерапевтичну допомогу у методі когнітивно-поведінкової терапії та ін.
- Медикаментозну терапію (якщо потрібно).
- Психологічний супровід та консультування в освітніх закладах.



7

Розвиток самоконтролю

У цьому віці в дітей розвивається здатність контролювати свою поведінку. Звісно, це завдання потребує часу й відповідної підтримки з боку батьків - насамперед мудрої виховної дисципліни, що ґрунтується на любові, повазі до дитини й водночас твердих, передбачуваних і зрозумілих межах. Розвиток самоконтролю - дуже важливе надбання. Адже він дасть дитині силу волі, щоби, попри труднощі, йти до важливих цілей, бути в колективі ровесників, будувати стосунки, що ґрунтуються на взаємній турботі, контролювати імпульси до дій, які можуть бути шкідливими для неї чи інших.



Важливо:

- Окремі діти можуть зростати в середовищі, де з тих чи інших причин нема належної послідовної дисципліни. Тому дитина не має змоги навчитися контролювати свою поведінку, узгоджувати її з потребами інших - і тоді виявляється стійкий непослух, протистояння, бажання робити тільки те, що хочеться; намагання змусити інших коритися собі тощо.
- В інших випадках - біологічні системи мозку, що відповідають за розвиток самоконтролю, дозрівають повільніше - маємо прояви гіперактивної поведінки (дитина не може контролювати своєї активності), труднощі зосередження уваги (зокрема, коли нецікаво), загалом контролювати своє хочу / не хочу, дотримуватися правил та вказівок, чекати, діяти розважливо тощо.

Докладніше про розлад дефіциту уваги та гіперактивності:
www.k-s.org.ua/adhd

8

Розвиток навичок самообслуговування

Маленька дитина повністю залежить від турботи батьків. У міру дорослішання вона все більше вчиться турбуватися про себе - вдягатися, вмиватися, їсти тощо - а відповідно стає усе більше самостійною. Втім вона не може навчитися цього без належної підтримки батьків та заохочення до самостійності. Із дозріванням мозку та розвитком у дитини також розвиваються навички охайності та контроль над сечовипусканням та дефекацією. Не менш важливою сферою є регуляція сну - адже сон надзвичайно важливий для здоров'я, зростання, роботи імунної і нервової систем.



Зверніть увагу:

- Проблеми у сфері самостійності та самообслуговування: дитина у старшому дошкільному віці не їсть самостійно, не вдягається самостійно тощо.
- Харчування дитини є постійним стресом - вона не проявляє бажання їсти, протистоїть зусиллям батьків, скерованим на те, щоби вона поїла - і це призводить до недоїдання.
- Після п'яти років дитина має повторні, неконтрольовані епізоди сечовипускання у сні, після чотирьох - сечовипускання чи виділення калу вдень не в туалеті, а в одяг.
- Поширені проблеми / розлади сну у старшому дошкільному віці:
 - Дитина боїться спати в окремій кімнаті, якщо прокинеться вночі - то плаче або йде до батьків.
 - Дитині сняться часті, повторні страшні сновидіння.
 - Дитина часто, повторно прокидається серед ночі з криком, але не реагує на слова батьків, її важко заспокоїти.

Докладніше про розлади сну в дітей:
www.k-s.org.ua/sleep

9

Ваша дитина йде до школи...

Вашій дитині 6 років і в неї попереду нова сторінка життя. Усі надбання перших років життя є основою її успіху в школі. Вона навчилася будувати стосунки - тож сподіваємось, вона матиме гарний новий соціальний досвід - із вчителями та ровесниками - і продовжуватиме зростати у цьому. Вона любить пізнавати світ - тож маємо надію, навчання їй буде радістю. Вона розвинула самоконтроль - тож надіємось, зможе без проблем зосереджено працювати на уроках і робити домашні завдання вдома, дотримуватися правил шкільного розпорядку. Вона розвинула необхідну самостійність - тож їй не буде складно бути поза домом, турбуватися про себе у школі. Вона розвинула базову емоційну компетентність - тож зможе впоратись з усіма почуттями, пов'язаними з новими подіями й новими обр'яями її життя!

Бажаємо вашій дитині і вашій родині щасливої дороги!



Якщо дитина, ідучи в школу, у першому класі:

- Не може всидіти на уроці, вона гіперактивна, має суттєві труднощі із концентрацією уваги.
- Стійко відмовляється залишитися у школі без батьків, переживає дуже сильну тривогу від розлуки з батьками, постійно хвилюється - настільки, що не може зосередитися на навчанні.
- Має значне відставання мови порівняно з ровесниками, її мовлення дуже невиразне, або ж мовчить і відмовляється спілкуватися у школі із вчителями чи однокласниками.

10



- Має стійкі, часті труднощі з регулюванням злості, агресивною поведінкою.
- Є соціально ізольованою у школі, уникає спілкування з ровесниками чи не проявляє інтересу до спілкування з ними.
- Їй не під силу шкільна програма і вона має суттєві труднощі порівняно з ровесниками з усіх чи з окремих предметів.

11

Батьківство

На психологічний розвиток дитини у перші роки життя впливає багато чинників, але одним із найголовніших, без сумніву, є вплив батьків. Батьківська любов, турбота, виховання великою мірою формують дитину. Сучасні наукові дослідження свідчать, що безпечна прив'язаність, люблячий зв'язок з батьками дають дітям безліч благословень на усі сфери життя - на дружбу, навчання, самооцінку, психічне здоров'я, врешті на щастя, стосунки та самореалізацію у дорослому віці, на здатність стати колись добрими батьками власним дітям і передати цю модель люблячих стосунків наступним поколінням...

Отож батьківство - неймовірно важливе. І водночас воно є таким непростим викликом. На нашу здатність бути чутливими, люблячими, мудрими в щоденній взаємодії з дітьми впливає безліч чинників - і наше психічне здоров'я, особистість, досвід власного дитинства, і подружні стосунки, і стрес, і самопочуття, і часові можливості бути з дітьми, наявність підтримки тощо. Інколи батькам - у питаннях батьківства - також потрібна підтримка і фахова допомога.

У центрі «Коло сім'ї» ми розвиваємо програми підтримки для батьків, що ґрунтуються на сучасних науково обґрунтованих підходах і передбачають:

- Психологічне консультування для батьків.
- Програму групових занять «Батьківська школа».
- Спеціалізовану допомогу за наявності специфічних проблем.

Ми хочемо підтримати батьків, щоби змогли дати своїм дітям те найважливіше, що батьки мають дати дітям - крила та корені...

КОЛО(©)СІМ'Ї

Центр здоров'я та розвитку

Професійна турбота про психологічний розвиток та здоров'я усіх членів родини



ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ВАШОЇ ДИТИНИ