



# **«Родитель как сад: Как взрастить ребенка от 0 до 3 лет в гармонии с собой»**

## **Елена Гермогенова**

**Руководитель структурного подразделения ГБОУ «Академическая гимназии №56 им.М.Б. Пильдес», почетный работник системы общего образования РФ, сертифицированный коуч РСС ICF, тренер, ментор, заместитель председателя Невской образовательной ассамблеи, эксперт ОО «Воспитатели России», абсолютный победитель Всероссийского конкурса «Эффективный руководитель».**  
**Награждена знаком «За гуманизацию школы»**

# В чем больше всего нуждаются современные родители?

---

нужные советы      быть в потоке      психологическая помощь

споконствие      деньги      правильные рекомендации

любовь близких      муж понимающий      личностный рост

время      вера в то, что я «хороший родитель»      помощь

уверенность      профессионалы рядом

свободное время      понимание

муж разделяющий      побыть с собой

толковые рекомендации      я ещё молода и красива

хочу на работу

# Осознанное родительство

- **Ценностное отношение к ребёнку, знание возрастных особенностей детей**
- **Позитивное надежное эмоциональное отношение к ребёнку, умение его слышать**
- **Позитивное отношение к себе как к родителю**
- **Активное взаимодействие с социальным окружением в интересах ребёнка**

*(Т.П.Авдулова)*

# Разговор по душам

---

## Часть 1

**«Можно и не играть»**

Перезагрузка понятия «развитие».  
О трех уровнях игры

## Часть 2

**«Эмоции: можно любить,  
можно просто принимать»**

План действия в момент «бури»

## Часть 3

**«Эмоции: можно любить,  
можно просто принимать»**

Модель «Мозг в руке» Дэниела  
Сигела

## Часть 4

**«Потребности родителя: Ваш  
кислород – это не роскошь»**

## «Можно и не играть» – Перезагрузка понятия «развитие».

---

- **Практическая проблема:**  
Миф о необходимости постоянных «развивашек» и выгорание от игры.
- **Практическое решение:**  
Ценность пауз, наблюдения и бытового общения.
- **Упражнение/Чек-лист:**  
«Три уровня игры» – как разнообразить взаимодействие без напряжения.



## «Три уровня игры»:

---

01

### Игра-сотворчество (5-15 минут в день):

Это когда вы полностью включены. Строите замок, читаете книгу, дурачитесь. Качество важнее количества.

02

### Игра-наблюдение:

Вы не играете, но находитесь рядом. Ребенок копается в игрушках, а вы, например, пьете чай и комментируете: "О, какую ты машинку нашел!". Вы доступны, но не активны.

03

### Самостоятельная игра (зона ближайшего невмешательства):

Вы создали безопасную среду, и ребенок исследует ее сам. Ваша задача – не мешать. Это золотое время для его мозга и для вашего отдыха.

**Ваша цель – не сидеть в первом уровне 24/7, а балансировать между всеми тремя. Это сразу снижает давление и чувство вины».**

# «Эмоции: можно любить, можно просто принимать»

01

**Остановитесь  
и назовите  
эмоцию**

Присядьте на уровень  
ребенка, установите  
контакт глаз.

Спокойно скажите:

"Я вижу, ты очень  
злишься",

"Ты расстроился,  
потому что мы  
уходим с площадки".

Это не магия, это  
сигнал мозгу  
ребенка:

"Меня видят, меня  
понимают".

02

**Обозначьте  
границу  
(если она есть)**

"Я понимаю твою  
злость, но бить  
других/бросаться  
вещами нельзя"

03

**Предложите  
поддержку  
и альтернативу**

"Давай я тебя  
обниму",

"Хочешь, мы вместе  
потопаем ногами?",

"Давай ты поплачешь  
у меня на ручках,  
а потом пойдем"

# **Нужно ли наказывать ребёнка?**

**Чем больше у ребёнка свободы,  
тем меньше необходимости  
в наказаниях.**

***(Януш Корчак)***



# Технология «Диалог на уровне доверия»

**Шаг 1** Поиск/определение сильных сторон. Что у ребенка получается хорошо?

**Шаг 2** Фиксация чувств, ощущений взрослого, снижение интенсивности эмоции.

**Шаг 3** Положительное подкрепление (нематериальное)

**Шаг 4** Фиксация чувств, ощущений ребенка. Что ты сейчас чувствуешь?

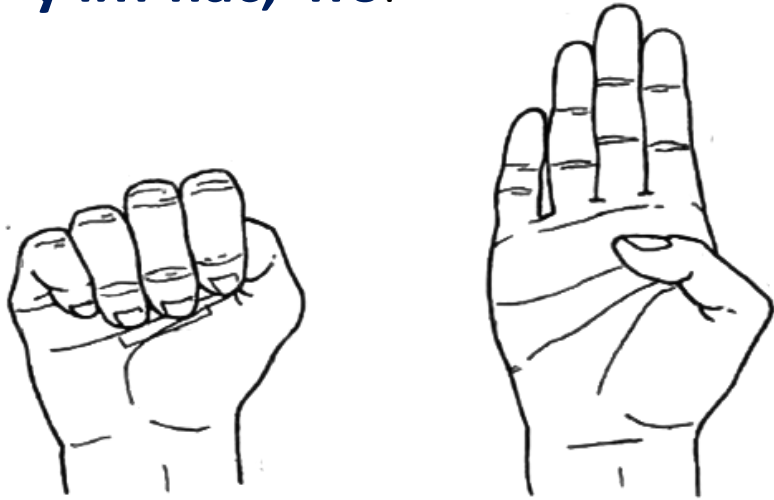
**Шаг 5** Поиск приемлемой альтернативы. Что будем делать?

**Шаг 6** Перенос модели в жизнь. Как будем использовать полученный опыт? Что можно сделать для усиления результата? Пример – дневник наблюдения.

**Эмоции:  
можно любить,  
можно просто  
принимать»**

---

**Упражнение «Мозг в руке»  
учит нас, что:**



**Это упражнение — прекрасный способ сделать сложную науку  
о мозге доступной и практичной для повседневной жизни.**

**01**

**«Выходить из себя»**

- это нормальная нейробиологическая реакция,  
а не признак слабости или плохого характера.

**02**

**В состоянии «взлетевшей крыши» бесполезно  
апеллировать к логике.**

Сначала нужно помочь себе или другому человеку  
успокоиться на физиологическом уровне.

**03**

**У нас есть инструменты, чтобы управлять этим  
процессом**

Мы можем научиться распознавать признаки  
надвигающейся «бури» и возвращать себе контроль.

## «Потребности родителя: Ваш кислород – это не роскошь»

---

- **Практическое решение:**  
Микро-практики наполнения  
и стратегия «эмоциональных границ».
- **Практический инструмент:**  
«Меню самозаботы» на 5 минут.



# Меню самозаботы

1. Закуски (быстрые практики «на бегу»): глоток чая/кофе, дыхательные упражнения (4-7-8), растяжка
2. Основное блюдо (более основательные практики): прогулка, хобби, дневник, romodogo для дома
3. Десерт (планируемое): массаж, встречи, спа, прогулка...

# Практики, которые можно интегрировать в ежедневную рутину

---

01

## Снижение планки:

Разрешите себе не быть идеальным. Готовую еду? Можно! Неглаженное белье? Нормально! Гора игрушек на полу? Они никуда не денутся

02

## «Мой круг поддержки»

Составьте мысленный список людей, к кому можно обратиться за помощью: муж/жена, бабушки, подруга, соседка. И ПОПРОСИТЕ О ПОМОЩИ, когда нужно.

03

## Цифровой детокс:

Отключите уведомления в соцсетях и чатах в определенное время. Постоянный информационный шум истощает

04

## Обмен с другими родителями

Найдите «группу поддержки» (в живую или онлайн), где можно выговориться и посмеяться над общими трудностями. Вы поймете, что вы не одиноки

**Где мне найти силы на то,  
чтобы быть хорошим родителем?**

**Не жди, что твой ребёнок будет таким,  
как ты или таким, как ты хочешь. Помоги  
ему стать не тобой, а собой.**

***(Януш Корчак)***

**Вспомни сложную ситуацию, находясь в которой вы думали, что не справитесь, но несмотря ни на что, смогли из неё выйти с успехом.**

**Опишите эту историю:**

1. Название истории (если хотите)
2. Что было сложного?
3. Что конкретно сделали?
4. Что помогло справиться?
5. Какие качества помогли справиться?
6. Выпиши эти качества.
7. Как проявляются эти качества в работе?
8. Что может сделать, чтобы эти качества проявлялись чаще/больше?

# Вопросы для самоанализа

1. **Какие сильные стороны (таланты), о которых не подозревали, вы нашли у себя с помощью упражнения?**
2. **Какие из этих сильных сторон помогут вам во взаимодействии с ребёнком?**



# «РЕБЁНОК ОТ НУЛЯ ДО ТРЁХ»

## Пособие для современных родителей в вопросах и ответах

### Авторы:

Волосовец Татьяна Владимировна

Волосовец Ольга Аркадьевна

Гермогенова Елена Валерьевна



Т.В. Волосовец  
Е.В. Гермогенова  
О.А. Волосовец

# РЕБЁНОК ОТ НУЛЯ до ТРЁХ

Книга для современных  
родителей в вопросах и ответах



- Ответы на часто задаваемые вопросы по уходу за ребёнком.
- Рекомендации по психическому и физическому развитию, воспитанию и социализации малыша.

**В пособии обобщён опыт разных специалистов: педагогов, логопедов, дефектологов, психологов, врачей-педиатров, неврологов, окулистов, отоларингологов, психотерапевтов, тренеров ЛФК.**

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1

#### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ..... 3

#### Развитие ребёнка от нуля до года ..... 5

Программа развития малыша в возрасте от нуля до трёх месяцев ..... 5

Программа развития малыша в возрасте от трёх до пяти месяцев ..... 13

Программа развития малыша в возрасте от пяти до шести месяцев ..... 21

Программа развития малыша в возрасте от шести до восьми месяцев ..... 28

Программа развития малыша в возрасте от восьми до десяти месяцев ..... 37

Программа развития малыша в возрасте от десяти до двенадцати месяцев ..... 45

Ключевые рекомендации ..... 54

#### Развитие ребёнка от года до двух лет ..... 71

Программа развития ребёнка в возрасте от года до двух лет ..... 72

Ключевые рекомендации ..... 85

#### Развитие ребёнка от двух до трёх лет ..... 91

Программа развития ребёнка в возрасте от двух до трёх лет ..... 92

Ключевые рекомендации ..... 102

Развивающие игры для детей двух-трёх лет ..... 108

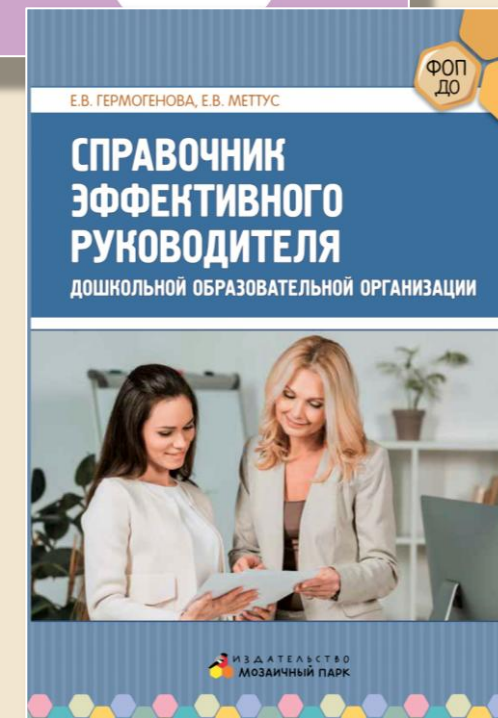
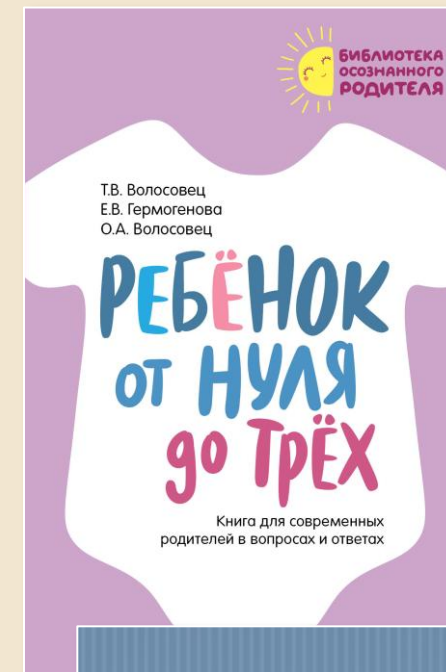
### Раздел 2

#### РАЗГОВОР ПО ДУШАМ ..... 123

Таблица соответствия биологического и психического возраста ребёнка ..... 176

Список литературы ..... 188







**Елена  
ГЕРМОГЕНОВА**

