

Child Care Resources
1225 S. Weller, Suite 300
Seattle, WA 98144

A United Way Agency



SOAR,
helping kids reach
for the sky

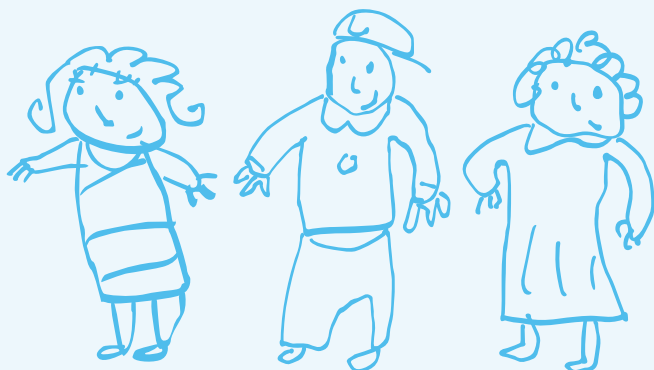


Эта брошюра выпущена в 2004 году организацией Child Care Resources («Ресурсы по уходу за детьми») благодаря щедрой поддержке Фонда открытых возможностей SOAR и компании Boeing. Для получения дополнительной информации обращайтесь к Пауле Штайнке (Paula Steinke), Child Care Resources: 206/329-1011, доб. 236, steinke@childcare.org.

Разработка предыдущего издания этой брошюры началась в 2002 году после получения гранта от Отдела по вопросам ухода за детьми Министерства здравоохранения и социальных услуг США (Child Care Bureau, U.S. Department of Health and Human Services). Министерство здравоохранения и социальных услуг США, Управление по делам детей, молодежи и семьи (Administration for Children, Youth and Families), а также Отдел по вопросам ухода за детьми (Child Care Bureau) не осуществляют финансирование и не несут ответственность за поддержку или одобрение частных либо коммерческих продуктов или услуг, предлагаемых организациями, названия которых упоминаются в настоящем документе. Упоминание о какой-либо организации не может рассматриваться в качестве ее представления и не означает гарантию или одобрение в том, что касается ее компетентности, соответствия или надежности.

Забота о наших детях

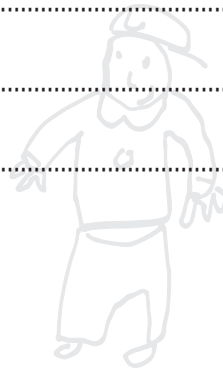
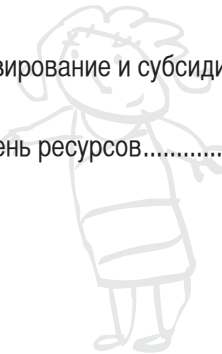
Руководство для семьи, друзей и
соседей, которые воспитывают детей



*Отпечатано при финансовой поддержке
компании Boeing.*

СОДЕРЖАНИЕ

Позаботиться о себе	2
Общение между родителями и лицами, ухаживающими за детьми	2
Рабочий лист для лиц, ухаживающих за детьми	3
Информация для экстренных ситуаций	4
Безопасность дома.....	5
Контрольный лист первой помощи	7
Жестокое обращение с детьми / Служба защиты детей (CPS)	8
Бытовое насилие	9
Советы по социальному и эмоциональному воспитанию	10
Контрольный список развития ребенка	11
Игры и занятия	13
Готовность к школе и успехи в школьной жизни	16
Здоровье и питание.....	18
Лицензирование и субсидии.....	20
Перечень ресурсов.....	21



Осуществляете ли вы уход за детьми в своей семье... или за детьми близких друзей или соседей?

Если ДА, то эта брошюра – для вас!

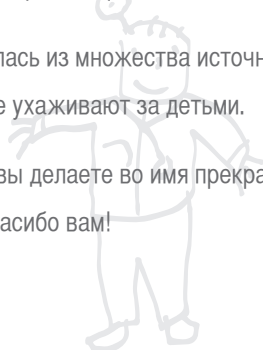
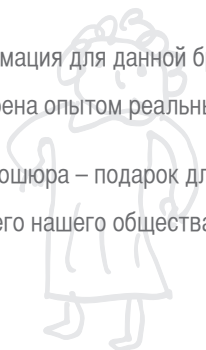
Независимо от того, присматриваете ли вы время от времени за одним ребенком или регулярно ухаживаете сразу за несколькими, выбор, который вы делаете в процессе такого ухода, оставляет отпечаток на долгие годы.

Даже если вы «просто присматриваете за детьми», «сидите с ними» или «проводите время с внуками», это время является исключительно важным. Дети, за которыми вы ухаживаете, наблюдают за вами, слушают вас и многому учатся у вас.

От совсем малышей до подростков, дети в своей жизни зависят от вас и от других взрослых. Ведь именно взрослые обеспечивают их безопасность и здоровье, именно взрослые определяют детские интересы и показывают детям, как взаимодействовать с окружающим миром, чтобы жизнь приносила радость и успех. Они заимствуют у вас понимание собственного значения в мире, узнают о способах достижения желаемого и удовлетворения своих потребностей, а также о правилах обращения с другими людьми. От серьезных вещей до мелочей – ваше воздействие на жизнь ребенка может сказаться в будущем и даже серьезно повлиять на благополучие окружающего общества.

Информация для данной брошюры подбиралась из множества источников и проверена опытом реальных людей, которые ухаживают за детьми.

Эта брошюра – подарок для вас за все, что вы делаете во имя прекрасного будущего нашего общества и всего мира. Спасибо вам!



Чтобы наилучшим образом ухаживать за детьми, крайне важно надлежащим образом заботиться о себе. Если вы здоровы и хорошо отдохнули, то вам намного проще будет...

- ◆ строить индивидуальные отношения с каждым ребенком, за которым вы ухаживаете;
- ◆ обеспечить безопасное, здоровое и обучающее окружение для детей;
- ◆ создать открытые честные отношения между детьми и другими взрослыми в их жизни;
- ◆ обеспечить условия, при которых дети смогут расти и формироваться в соответствии со своими социальными, физическими, культурными и эмоциональными потребностями;
- ◆ обеспечить выполнение запланированных задач в области ухода за детьми;
- ◆ получить доступ к ресурсам для детей, находящимся под вашей опекой;
- ◆ открыто общаться со всеми, кто участвует в уходе за детьми.

Ваша работа с детьми имеет важнейшее значение для процветания вашей местной общины. Проявляйте, пожалуйста, заботу о себе!

Общение между взрослыми

Открытые каналы общения между взрослыми в жизни ребенка помогают всем, кто ухаживает за ним. Крайне важно довести до каждого, что от него ожидается, – это помогает избегать размолвок и появления тяжелого осадка во взаимоотношениях между друзьями и членами семьи и (или) несогласованности в уходе за ребенком. Очень часто всем нам кажется, что обо всем достигнута договоренность, но если не были обсуждены детали, то нередко возникают конфликты.

Нижеприведенный рабочий лист можно использовать как руководство для родителей и лиц, осуществляющих уход за детьми, для обсуждения того, что именно стороны ждут друг от друга. Некоторые пункты в рабочем листе могут не соответствовать конкретной ситуации. Вы можете продумать дополнительные пункты, характерные именно для вас. В зависимости от обстоятельств вы можете посчитать целесообразным записать определенные моменты соглашения, после чего сделать копии для всех взрослых, которые принимают участие в уходе за детьми.

Вопросы, которые следует задавать, чтобы получить нужные ответы

- ◆ Кто эти дети, за которыми мне предстоит ухаживать? Какого они возраста?
- ◆ В какие дни и в какое время я буду ухаживать за детьми?
- ◆ Как быть с изменениями в данном расписании? (Например, если родители задержатся?)
- ◆ Заплатят ли мне или получу ли я какие-нибудь другие материальные льготы? (Жилье? Питание?)
- ◆ Если да, то сколько? Основано ли это на почасовом тарифе? Понедельно? Помесячно?
- ◆ Предоставят ли мне родители следующее?
Пеленки ____ Молочную смесь ____ Закуски ____ Еду ____
- ◆ Можно ли обращаться к родителям, когда они на работе? Существуют ли ограничения?
- ◆ В какое время ребенка нужно укладывать спать?
- ◆ Имеются ли обычаи или традиции, которые нужно соблюдать?
- ◆ Есть ли темы, которые нельзя обсуждать с детьми или в их присутствии?
- ◆ Можно ли ребенку смотреть передачи и (или) фильмы по телевизору? Если да, то какие?
- ◆ Имеются ли блюда или напитки, которые ребенку есть нельзя? Или существуют ли ограничения в этой области?
- ◆ Разрешается ли присутствие других детей?
- ◆ Разрешается ли присутствие других взрослых?
- ◆ Разрешается ли кому-нибудь другому наблюдать за детьми?
- ◆ Разрешается ли брать детей в другие места? Если да, то есть ли места, куда детей водить нельзя?
- ◆ Как насчет транспорта? Сиденья в машине?

Что нужно знать о детях:

- ◆ Любимые книги и сказки _____
- ◆ Любимые игры _____
- ◆ Любимые игрушки _____
- ◆ Любимые занятия _____
- ◆ Любимые блюда _____

Здоровье

- ◆ Аллергия: _____

- ◆ Медицинские препараты: _____

- ◆ Другая информация о здоровье: _____

Важные номера телефонов

- ◆ Родитель (опекун) _____

- ◆ Другое контактное лицо в случае экстренной ситуации _____

- ◆ Детский врач _____

- ◆ Информация о страховке _____

- ◆ Специальные инструкции _____

В случае экстренной ситуации наберите 911

Сообщите оператору следующую информацию.

- ◆ Язык, на котором вы лучше всего говорите
- ◆ В каком виде помощи вы нуждаетесь (скорая помощь? пожарная служба? полиция?)
- ◆ Ваше местонахождение (адрес) _____
- ◆ Если с кем-то произошел несчастный случай, укажите его возраст и опишите травму

Разрешение на оказание экстренной медицинской помощи и принятие связанных с этим решений

В случае экстренной ситуации я даю разрешение _____
_____ на оказание необходимой первой помощи. Если со мной (с нами) невозможно будет связаться, вышеуказанное лицо имеет разрешение принимать решения в отношении любых экстренных мер, необходимых для моего ребенка (детей).

Родитель (опекун) _____

Дата _____

Контрольный лист безопасности дома

Яды

- ◆ Держите опасные продукты закрытыми, а растения вне доступа для детей.
- ◆ Храните продукты в оригинальной упаковке.
- ◆ Используйте контейнеры, которые дети не могут вскрыть.
- ◆ Запаситесь настойкой рвотного корня и перед ее употреблением обратитесь в токсикологический центр.

Пожарная безопасность и предотвращение ожогов

- ◆ Установите детектор дыма.
- ◆ Разработайте и отработайте план эвакуации при пожаре.
- ◆ Держите горячие продукты, жидкости, кастрюли и бытовые приборы вне доступа для детей.
- ◆ Покупайте детям только невоспламеняющееся ночное белье.
- ◆ Объясните детям, что значит горячо, и опасность игры со спичками.

Электрические провода и розетки

- ◆ Установите в розетках пластмассовые заглушки.
- ◆ Отремонтируйте поврежденные кабели и незакрепленные розетки и держите провода вне доступа для детей.

Ошибки

- ◆ Никогда не оставляйте ребенка без присмотра, если он находится в высоком месте.
- ◆ Прибейте незакрепленные части коврового настила и уберите предметы, о которые ребенок может споткнуться.
- ◆ Закройте двери и проходы, ведущие к лестницам.
- ◆ Повесьте замки на окна выше первого этажа.

Удушье

- ◆ Не давайте резиновые воздушные шары детям младше трех лет.
- ◆ Убедитесь в том, что пластиковые пакеты, шнуры, кабели и мягкие подушки находятся вне доступа для детей.
- ◆ Не давайте детям сосать или жевать мелкие предметы.

Игрушки

- ◆ Покупайте игрушки, которые подходят детям по возрасту.
- ◆ Читайте инструкции по безопасности.
- ◆ Убирайте игрушки после игры.

Оборудование домашней площадки для игр

- ◆ Установите гимнастические снаряды и оборудование игровой площадки на мягкой поверхности на расстоянии не менее шести футов (около двух метров) от любых объектов.
- ◆ Обеспечьте надежное крепление оборудования.
- ◆ Накройте все выступающие винты или болты.
- ◆ Огородите двор и всегда наблюдайте за детьми, когда они находятся за его пределами.

Велосипеды

- ◆ Обучите детей правилам дорожного движения.
- ◆ Проверьте соответствие размера велосипеда росту и весу ребенка.
- ◆ Следите за тем, чтобы дети надевали шлем всякий раз, когда они ездят на велосипеде.

Безопасность на воде и при купании

- ◆ Никогда не оставляйте ребенка без присмотра в воде или в непосредственной близости от нее.
- ◆ Учите детей старше трех лет плавать.
- ◆ Проверяйте температуру воды.
- ◆ Устанавливайте нескользящие маты или клейкие ленты на дно ванны или душа.

Мебель

- ◆ Накройте острые грани и углы.
- ◆ Убедитесь в том, что мебель не окрашена краской, содержащей свинец.
- ◆ Детские кроватки и манежи должны быть прочными и оснащаться стойками, расстояние между которыми не должно превышать 2 $\frac{3}{8}$ дюйма (5 см).
- ◆ Позаботьтесь о том, чтобы высокие детские стульчики имели фиксирующие ремни, надежно закрепляющийся поднос, и были стабильными. ◆ Проверьте, оснащен ли ящик с игрушками крышкой, которая не может упасть и заблокироваться в закрытом положении.

Другие опасности

- ◆ Держите ножницы, ножи и другие острые предметы вне доступа для детей.
- ◆ Убирайте с пола мелкие предметы, такие как бусинки и пуговицы.

Курсы по оказанию первой помощи и обучению первичным реанимационным действиям предлагаются на многих языках по всему округу Кинг. Каждому, кто регулярно ухаживает за детьми, полезно знать данную информацию, даже если сертификат для такой работы не требуется (см. информацию по здоровью и питанию на стр. 21).

Контрольный список комплекта первой помощи

Данный комплект должен включать следующие предметы и ежемесячно проверяться в целях добавления или замены соответствующих предметов.

- ◆ Одноразовые перчатки
- ◆ Ножницы
- ◆ Герметичные пакеты спиртовых (антисептических) салфеток
- ◆ Пинцет
- ◆ Термометр
- ◆ Бинт
- ◆ Стерильная марля
- ◆ Эластичные марлевые бинты
- ◆ Косыночные повязки
- ◆ Английские булавки
- ◆ Повязки на глаза
- ◆ Настойка рвотного корня
- ◆ Мыло
- ◆ Холодный компресс
- ◆ Раствор для обработки укусов насекомых
- ◆ Руководство по первой помощи
- ◆ Номер телефона токсикологического центра

ПОМНИТЕ! Держите информацию с указанием своего имени, адреса, номера телефона, а также номеров служб экстренной помощи, включая токсикологический центр, рядом с телефоном.

Полиция, пожарная служба, скорая помощь 911.

Токсикологический центр штата Вашингтон (800) 222-1222.

*(Контрольный список получен от Детской больницы и медицинского центра)
(Children's Hospital & Medical Center)*

Жестокое обращение с ребенком может проявляться во многих формах – физической, сексуальной, эмоциональной, а также в форме пренебрежения родительскими обязанностями. Все это наносит огромный вред ребенку. Иногда тем, кто жестоко обращается с детьми, кажется, что все в порядке, поскольку видимый вред ребенку не был причинен.

Тем не менее любые подобные действия причиняют ребенку вред, даже если он и не очевиден. Если у вас возникли подозрения, что ребенок подвергается жестокому обращению, позвоните по телефону (866) END-HARM (1-866-323-4276).

Жестокое обращение с ребенком может носить различные формы:

- ◆ его могут бить, щипать и кусать, достаточно сильно, чтобы оставить следы;
- ◆ его могут ударять о стену или бросать на пол;
- ◆ ребенка могут обзывать или говорить ему, что он никчемный, глупый, «ошибка природы» и (или) что лучше бы он вообще не родился;
- ◆ могут делаться попытки касаться интимных частей тела ребенка, когда в этом нет необходимости;
- ◆ ребенка могут просить прикасаться к своим или чьим-либо интимным частям тела;
- ◆ его могут лишать необходимой пищи или воды;
- ◆ слишком маленького ребенка (как правило, до 11 лет) могут оставлять дома одного;
- ◆ ребенка могут оставлять или запирают в комнате одного на несколько часов.

Бытовое насилие

Даже если дети не являются объектом жестокого обращения, им может быть причинен вред, когда они становятся свидетелями оскорбления родителей или тех, кто осуществляет уход за ними. Девочки, которые часто видят насилие у себя дома, намного чаще становятся жертвами бытового насилия во взрослом возрасте. Мальчики оказывающиеся в подобных ситуациях, с намного большей вероятностью сами будут прибегать к насилию, получать травмы, погибать в стычках и (или) попадать в тюрьму, когда станут взрослыми. Если вы стали жертвой насилия в своей семье, обратитесь за помощью, чтобы не подвергать риску здоровье и безопасность детей, находящихся на вашем попечении. Позвоните на «горячую линию» бытового насилия (Domestic Violence Hotline) по телефону (800) 562-6025. (Дополнительные номера телефонов организаций, предоставляющих помощь, см. на стр. 22.)

Как сообщать о случаях подозреваемого жестокого или небрежного обращения с детьми

Если вам кажется, что с ребенком жестоко обращаются, очень важно обратиться за помощью. Если вы этого не сделаете, ребенка могут убить либо ему могут нанести непоправимый ущерб и вы будете сожалеть о своем бездействии. Если вы не хотите указывать свое имя или контактную информацию, вы можете направить анонимное или конфиденциальное сообщение. Если вы боитесь сделать такое сообщение, так как опасаетесь, что вы, ребенок или ваша семья могут пострадать от этого, вы все же можете позвонить, чтобы узнать, какие меры можно принять для защиты ребенка. Вы можете задавать вопросы без того, чтобы делать сообщения о случаях жестокого обращения. Звонить следует по номеру: 1-866-END-HARM (1-866-363-4276).

Когда вы нуждаетесь в помощи...

Почти все, кто ухаживает за детьми, подвержены минутному расстройству или раздражению. Дети в своем поведении могут переходить определенные границы, что, по вашему мнению, может оказаться опасным для них. Если вы на пределе или просто нуждаетесь в совете, как сделать уход за детьми менее утомительным и более приятным, вы можете позвонить по телефону общенациональной «горячей линии» городской программы воспитания мальчиков и девочек (Boys & Girls Town National Hotline), работающей круглосуточно: (800) 448-3000, либо по телефону «горячей линии» родительского доверия (Parent Trust Hotline): (800) 932-4673. Сотрудники этих организаций могут обеспечить необходимый перевод и обслуживание лиц с ограничениями слуха.

НИКОГДА не трясите младенца или ребенка!!!

Иногда дети просто не перестают плакать. Зачастую людям, ухаживающим за детьми, очень трудно сохранять терпение. Порой они пытаются заставить ребенка замолчать, встряхнув его. Это очень опасно!!! Даже короткое встряхивание младенца может стать причиной повреждения мозга, которое чревато летальным исходом, слепотой, потерей слуха или другими серьезными нарушениями. Каждому, кто ухаживает за детьми, нужно знать об этой опасности, чтобы предотвратить возможную трагедию.

Что делать, если ребенок не перестает плакать, даже если он не голоден, а его одежда сухая

- ◆ Прежде всего сделайте глубокий вдох и успокойтесь, чтобы ваше раздражение еще больше не «завело» ребенка.
- ◆ Мягко убаюкайте ребенка, возьмите его на прогулку или покатайте на коляске либо на машине.
- ◆ Крепко удерживая ребенка, положите его себе на плечо или посадите себе на колено и МЯГКО похлопайте его по спине.
- ◆ Попытайтесь представить, что именно чувствует ребенок, и повторяйте снова и снова, что вы понимаете его и что с вами ему опасаться нечего.
- ◆ Попытайтесь равномерно качать кроватку или креслице ребенка.
- ◆ Уложите ребенка в кроватку или другое безопасное место, закройте дверь, включите радио и займитесь своими делами.
- ◆ Включите пылесос, фен или стиральную машину.
- ◆ Посадите ребенка в рюкзак и пылесосьте медленно и ритмично.
- ◆ Установите креслице ребенка около посудомоечной машины или сушилки (убедившись, что он находится в безопасности и под присмотром).
- ◆ Возьмите ребенка в ванную и включите душ.

Если ребенок продолжает плакать и вы ощущаете раздражение, обратитесь к родственникам или друзьям за помощью либо к профессионалам за советом.

Положительные дисциплинарные меры

Кое-кто считает, что единственный способ научить ребенка правильному поведению - это телесные наказания. Существует целый ряд источников, которые помогут вам найти другие способы дисциплинировать ребенка, значительно более эффективные и не представляющие собой жестокое обращение. Для получения дополнительной информации позвоните по телефону доверия для родителей (Parent Trust) (800) 932-4673.

Дети усваивают и вырабатывают навыки социального взаимодействия непосредственно с рождения. Уже с рождения они начинают формировать взаимоотношения и развивать способы взаимодействия с другими людьми. Они также начинают познавать силу эмоций и чувств. Эти открытия находятся под сильным воздействием социальных и культурных ожиданий, обычаев семьи и других взрослых в их жизни, а также под влиянием окружающего общества.

Эмоции и чувства являются реальными как для детей, так и для взрослых. Эмоции и чувства несут заряд энергии и имеют определенное назначение в жизни людей. Когда взрослые помогают детям распознавать и определять свои чувства, а также управлять реакцией на них, они тем самым вносят вклад во их внутреннюю способность саморегуляции и уверенность в себе.

Цели, которые семьи ставят перед детьми, в значительной степени зависят от культурного наследия и системы ценностей. С учетом этого мы приводим несколько полезных советов для тех, кто осуществляет уход за ребенком или за детьми.

- ◆ Отдавайте себе отчет в собственных эмоциях и чувствах, а также в эмоциях и чувствах детей, которые находятся на вашем попечении.
- ◆ Умейте слушать. Обращайте внимание на то, что дети говорят о своих мыслях и чувствах, а также о том, что они видят в различных условиях.
- ◆ Помогите детям распознавать свои чувства и находить слова для их выражения.
- ◆ Побуждайте детей говорить о своих чувствах с вами или с другими людьми. Старайтесь не осуждать ребенка за его чувства. Например, если ребенок расстроен чем-то, что кажется вам неважным, поговорите с ним об этом огорчении и поделитесь с ним воспоминанием о ситуации, в которой испытывали аналогичные чувства, вместо того, чтобы убеждать его не расстраиваться. Расскажите о том, как справляетесь с неприятными чувствами.
- ◆ Примеры позитивных способов выражения эмоций и поведения. Вы можете сделать это при наступлении эмоций и поговорить об этом с ребенком. Например, «Я очень зол, потому что сотрудница телефонной компании наговорила мне гадостей. У меня даже есть желание заорать или ударить по чему-нибудь. По-моему, надо сделать несколько глубоких вдохов и выйти на улицу на некоторое время».
- ◆ «Чувствуйте, что хотите, но контролируйте свои действия». Помогите ребенку понять, что испытывать чувства – это нормально. Помогите ему узнать способы успокоиться, когда его что-то расстроило. Помогите ему справиться с разочарованием. Ниже приводятся великолепные возможности получить несколько уроков о жизни.
- ◆ Помогите детям научиться решать проблемы – вырабатывать собственные ответы и находить возможности выбора.

Адаптировано из «Gonzalez-Mena, Janet & Eyer, Dianne». (1997). «Дети и те, кто ухаживает за ними» (Infants, Toddlers, and Caregivers). Mayfield Publishing Co.

Для получения дополнительной информации посетите сайты <http://www.pbs.org/wholechild/> и www.talaris.org

Дети рождаются, чтобы учиться. Когда вы обнимаете детей, говорите, читаете, играете и танцуете с детьми, это помогает им расти в безопасности, здоровыми и счастливыми. Каждый ребенок растет и учится с собственной скоростью, а также в отношении к принятым культурным традициям и ожиданиям семьи. Ниже приводятся типовые примеры поведения, которые вы можете ожидать на различных стадиях. Далеко не все дети полностью им соответствуют, и это нормально. Тем не менее, если вы заметили, что ребенок не соответствует большинству из приведенных примеров, вы можете обратиться в «Центр здоровья матери и ребенка» по телефону (800) 322-2588 либо поговорить с наблюдающим ребенка врачом.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| От рождения до
3 месяцев: | <ul style="list-style-type: none"> Поднимает голову Смотрит на лица Улыбается и лепечет, когда с ним разговаривают Плачет Ему нравится, когда его берут на руки и убаюкивают |
| От 3 до
6 месяцев: | <ul style="list-style-type: none"> Переворачивается Следит глазами за предметами Издает отдельные звуки Показывает ощущения Хватается за предметы Узнает знакомые лица |
| От 6 до
9 месяцев: | <ul style="list-style-type: none"> Садится без посторонней помощи Отличает себя от других Смотрит в зеркало – отзывается на имя Издает череду звуков Цепляется – чувствует и показывает страх Начинает жевать Переворачивается – может стоять некоторое время без посторонней помощи |
| От 9 до
12 месяцев: | <ul style="list-style-type: none"> Говорит отдельные слова Двигается очень быстро – ползает и ходит Играет в прятки Использует звуки и жесты Начинает проявлять чувство юмора |
| От 12 до
15 месяцев: | <ul style="list-style-type: none"> Начинает ходить без посторонней помощи Пытается что-то писать Начинает использовать слова Играет рядом с другими детьми Может ощущать и показывать стыд Начинает копировать поведение взрослых |

От 15 до 18 месяцев:	<p>Танцует и поет</p> <p>Связывает слова вместе</p> <p>Самостоятельно использует 10-15 слов без побуждения</p> <p>Пытается помогать</p> <p>Является чувствительным и может “улавливать” чувства взрослых</p>
От 18 до 24 месяцев:	<p>Может построить башню</p> <p>Ему нравится, когда его поднимают</p> <p>Часто использует одиночные слова</p> <p>Может бегать</p> <p>Рассматривает картинки в книге</p> <p>Начинает использовать фразы из двух слов</p>
От 2 до 3 лет:	<p>Стучит, прыгает и ходит вверх/вниз по лестнице</p> <p>Притворяется и показывает любовь</p> <p>Использует фразы из трех слов</p> <p>Определяет людей с помощью слов</p> <p>Может начать использовать социальные ярлыки</p> <p>Классифицирует людей по полу</p> <p>Знает не менее 100 слов</p>
От 3 до 4 лет:	<p>Играет с другими</p> <p>Знает названия цветов и как рисовать формы</p> <p>Использует слова, обозначающие действия</p> <p>Определяет людей в соответствии с физическими характеристиками</p> <p>Воспринимает положительные и отрицательные чувства и мысли о людях, в том числе о себе</p> <p>Ездит на трехколесном велосипеде</p> <p>Открывает дверь, используя ручку</p>
От 4 до 5 лет:	<p>Удерживает равновесие на одной ноге</p> <p>Поет песни</p> <p>Успокаивает друзей</p> <p>Использует предложения из 4 – 5 слов</p> <p>Радует подвижным играм</p> <p>Может назвать 3 цвета и считать до десяти</p> <p>Определяет расу, пол и возможности</p>
От 5 до 6 лет:	<p>Задаёт вопросы для получения информации</p> <p>Может полностью сам одеваться</p> <p>Исследует реальность/определяет правду и неправду</p> <p>Понимает культурную индивидуальность</p> <p>Ему нравится исследовать культуру друзей/одноклассников</p>

Для детей игра представляет собой обучающий процесс. Посредством игры дети экспериментируют и узнают, что работает, а что - нет. Они учатся решать проблемы в жизни из того, что видят и слышат, а потом воссоздают в игре то, что видели и слышали. Дети придают смысл своему миру посредством игры, смотря через объектив собственной культуры и культуры других людей. Культура представляет собой способ поведения, понимания и пребывания в мире.

Самодельные игрушки и занятия

Обучающие игрушки для детей не обязательно должны быть дорогими или иметь яркую упаковку. Многие игрушки можно сделать из переработанных или обычных бытовых материалов. Побуждение детей к приложению усилий и созданию собственных игр открывает перед ними мир возможностей. Дайте детям возможность создавать из ничего и сочетайте самодельные игрушки с купленными, чтобы дать ребенку широкие возможности для действий и получения опыта.

Игра с тестом

2 стакана муки
1 стакан соли
3 ложки винного камня
2 ложки масла для жарки
2 стакана воды

Смешайте все ингредиенты и готовьте на медленном огне. Постоянно помешивайте, пока тесто не начнет выступать из емкости. Снимите с огня и помешивайте еще в течение 1 минуты. При охлаждении взбивайте на столе. Можно хранить 4–6 недель в пластиковом пакете или герметичном контейнере.

Картонные пакеты из-под молока

Срежьте верхнюю часть пакета примерно до половины и тщательно вымойте его. Плотной набейте первую коробку мятыми газетами. Установите другой пакет наверх первого (набитого) вплоть до дна. Накройте бумагой для контактного копирования. Сделайте несколько блоков для высоких зданий. Попробуйте сделать кубики размером \square , разрезая пакеты пополам и выполняя вышеуказанные действия.

Тротуарный мелок

Смешайте гипс и воду в некоторой емкости. Постепенно добавляйте воду, пока гипс не станет мокрым, но достаточно тонким, чтобы протекать. Разлейте в стаканчики для мороженого, формы для кекса или трубки для ткани. Предварительно побрызгайте на формы кулинарным распылителем, чтобы было легко извлекать «конечный продукт». Дайте устояться 30 минут, пока смесь не затвердеет. Извлеките или постучите, пока формы не освободятся. Отлично для внешнего искусства!

Жестяная банка – можно выбросить, а можно использовать

Проделайте отверстие в крышке банки из-под кофе, коробке из-под овсяной муки или из-под детского питания. Украсьте крышки банок из-под сока с помощью краски, стикеров или маркеров. Дайте детям бросать крышки в прорезь, а затем вытряхивать их оттуда и повторять все снова. Детям нравится подобное занятие. Оно также развивает координацию и устойчивое восприятие предметов.

Подвешивание

Все, что имеет отверстия, можно подвесить. Используйте шнурки от обуви, обрывки канатов или ленты. Попробуйте сделать кольца из молочных пакетов, мотков туалетной бумаги, бумажных обрывков, пластиковых трубок и пр. Натягивание и подвешивание развивает зрительную координацию движения рук.

Шейкерные бутылки

Заполните пустые чистые пластиковые бутылки водой или минеральным маслом наполовину. Добавьте блеск, пищевой краситель, средство для мытья посуды, мелкие игрушки, камешки, скорлупу и пр. Бутылки с волнами можно сделать посредством использования окрашенной в синий цвет воды и минерального (или детского) масла в равных частях. Закупорьте верх бутылки с помощью клея, чтобы избежать утечки или брызг. При тряске и перемешивании получается весьма забавное зрелище, а бутылку можно также катать по полу для развлечения маленьких детей.

Парашют из пластикового пакета (не подходит для детей младше 3 лет).

Вырежьте квадрат из пленочной упаковки от продуктов или сделайте пакет. Отрежьте четыре ленты 12–18 дюймов длиной и привяжите по одной к каждому из углов пластикового пакета. Соберите ленты вместе и свяжите их на фигурке. Оберните парашют вокруг фигурки и бросьте ее в воздух. Развлекайтесь в парке или на открытом пространстве. Парашют можно сделать из ткани, и тогда он будет служить дольше.

Дома и крепости

Дайте детям одеяло, полотенца или простыни, чтобы накрыть стол или стулья и сделать себе, палатку, крепость или пещеру. Натяните канат снаружи или натяните простынь в виде ограждения игровой территории. Чтобы закрепить все это на месте, можно использовать прищепки и липкую ленту.

Коробки, пандусы, тоннели и башни

Многое из мусорной корзины можно использовать для получения опыта в созидательной игре. Дайте детям украсить коробки от крупы, картонные трубки или большие коробки от бытовой техники, чтобы получить в результате действительно захватывающую игру. Используйте резак или нож (только взрослые), чтобы вырезать окна, двери или иллюминаторы космического корабля. Коробки и трубки можно украсить бумагой, раскрасить краской или наклеить на них стикеры, чтобы сделать игру более детальной и красочной во всей ее последовательности.

Адаптировано из публикации «Отличные идеи» (“Great Ideas”) организации Child Care Resources

Путь по следам (Активная подвижная деятельность)

Обведите карандашом предмет обуви взрослого человека на старых папках для бумаг, строительном картоне или на тонком картоне. Сделайте много отпечатков и вырежьте их. Используйте отпечатки, чтобы создать «полосу препятствий», чтобы дети, идя по следам, пролезали над, под, вокруг и сквозь предметы. Играть можно как в помещении, так и вне его. Вы можете изменять игру, дополняя ее музыкой, используя остановки и возобновления или заставляя ребенка ползать, прыгать, бежать или идти на цыпочках.

Следуя за лидером

В данном случае дети следуют за вами, а вы заставляете их делать те же действия, что и при следовании по следам, с использованием концепции прохождения над, под, сбоку и сквозь препятствия под музыку. Вы также можете использовать игру “Саймон сказал” в качестве части подвижной игры.

Окаймление картинок

Наклейте картинку из журнала на картон или нарисуйте изображение предмета, для которого нужно сделать кайму. Используйте дырокол, чтобы проделать отверстия в картоне вокруг картинки или нарисованного предмета. Дети могут сделать для него «кайму», используя длинные шнурки от обуви или нитки (опустите концы в белый клей и дайте высохнуть). Вы можете использовать от самых простых до более сложных картинок в зависимости от возраста детей.

Зажим прищепками

Прикрепите цветные бумажки размером 1 дюйма на обод кофейной банки или пластикового контейнера. Разместите такие же цветные бумажки размером 1 дюйма на прищепки, используя свой цвет для каждой прищепки. Скажите детям прикрепить прищепки к ободкам контейнеров с соблюдением соответствия цветов. При обращении с маленькими детьми можно использовать более маленькие контейнеры и размещать на каждом несколько бумажек одинакового цвета, а также использовать несколько прищепок с бумажками одного цвета. Дети затем должны поместить прищепку с цветной бумажкой в соответствующий по цвету контейнер.

Изображения форм

Вырежьте из картона, бумаги или другого подходящего материала простые формы (круги, квадраты, прямоугольники и треугольники). Обеспечьте наличие разных размеров и цветов. Сложите формы в картинку и обведите изображение на другом листе бумаги. Это будут модели для детей, которые должны сложить картинку, используя вырезанные формы. Изменяйте картинку из форм от простых до более сложных в зависимости от возраста детей.

Дети обычно идут в школу в следующем сентябре после своего 5-го дня рождения. Средние школы в округе Кинг принимают детей старше 5 лет по состоянию на 31-го августа того года, когда они пошли в детский сад. Процесс приема проходит за несколько месяцев до того, как ребенок начинает учиться в школе.

Первым этапом является определение школы для ребенка. Контактная информация каждой школы в округе Кинг приведена на стр. 23 данного буклета. Представители окружной школы расскажут вам, когда и где нужно регистрировать ребенка. Документы, необходимые для регистрации, как правило, включают:

- ◆ Фотографию родителя/опекуна, регистрирующего ребенка
- ◆ Два дополнительных документа, подтверждающих адрес
- ◆ Свидетельство о рождении ребенка или аналогичный документ, например паспорт
- ◆ Справку о вакцинации, которую заполняют родители/опекун
- ◆ В некоторых школах округа могут существовать дополнительные или отличные требования

После определения школы, куда вы собираетесь отправить ребенка, спросите насчет возможности посетить школу. Получение информации о здании школы и представителях персонала поможет ребенку чувствовать себя более уверенно и комфортно, когда начнется обучение.

Успех в школе

Дети лучше учатся в школе, когда в этом принимают участие их родители, опекуны и другие взрослые, играющие важную роль в их жизни. Спросите о возможностях участвовать в жизни школы, например о волонтерской деятельности в классной комнате либо помощи при проведении экскурсий. Многие школы приветствуют помощь от всех взрослых, а не только от родителей. Если кроме английского вы владеете еще каким-либо языком, вы можете предложить школе свою помощь в общении с другими родителями, которые говорят на вашем языке.

Большинству родителей будет назначена работа по школе, которая будет выполняться во внеучебное время. Некоторые школы задают домашнюю работу постепенно, начиная уже с подготовительного класса. Хотя очень важно давать детям время на игры и отдых после школы, им также нужно место для домашней работы, которое позволяет им сосредоточиться на своей учебе. Установка ежедневного времени на домашнюю работу помогает детям вырабатывать привычки, которые являются залогом успеха в школе.

Помощь детям в подготовке к началу обучения

Для успешного перехода в детский сад ребенку нужны некоторые важнейшие навыки. Большинству из нас на ум приходит прежде всего мысль об «академических» навыках, таких как чтение, письмо и математика.

Хотя некоторые знания в данных областях помогут детям лучше подготовиться к детскому саду, более важное значение имеют их социальные и эмоциональные навыки. Сюда включаются:

- ◆ Чувство радости и комфорта, связанное с началом обучения в подготовительном классе.
- ◆ Знание того, что из себя представляет подготовительный класс.
- ◆ Уверенность в себе.
- ◆ Знание того, как вести себя с другими.
- ◆ Знание того, как разговаривать с другими и слушать их.
- ◆ Знание того, когда и как обращаться за помощью.

В дополнение к социальным и эмоциональным навыкам дети, приходящие в детский сад, должны быть активными и целеустремленными учениками. Сюда включаются:

- ◆ Чувство радости от обучения.
- ◆ Знание того, как справляться с новыми или сложными вещами.
- ◆ Уверенность в себе даже при освоении моментов, которые сначала кажутся слишком сложными.
- ◆ Знание многих способов выразить свое мнение.
- ◆ Чувство уверенности в своей семье и культуре.
- ◆ Интерес к изучению других культур.

Обладание ранними или «доакадемическими» навыками поможет детям успешно начать учебу в детском саду. Типы навыков, которыми должны обладать дети, включают:

- ◆ Знание слов и книг.
- ◆ Знание форм, размеров и цветов.
- ◆ Умение считать и понимать, что числа имеют значение.

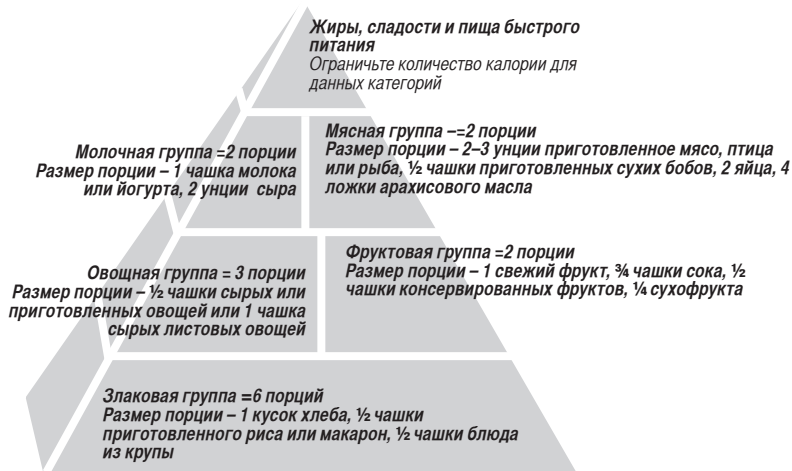
Другим важным аспектом готовности к детскому саду является физическое развитие. Предоставьте детям все возможности для того, чтобы:

- ◆ Заботиться о своих собственных нуждах, в частности, о том, чтобы сходить в ванную, вымыть руки, надеть куртку и поесть.
- ◆ Использовать руки и пальцы для выполнения несложных задач, например для игры в мозаику, рисования, резки ножницами.
- ◆ Использовать руки, ноги и тело для серьезных движений, например для бега, залезания на высокие предметы и танцев.

В конце концов, необходимо привить ребенку основные навыки, прежде чем он начнет ежедневно ходить в школу. Ребенок должен быть накормленным, хорошо отдохнувшим и одетым по погоде.

Для получения дополнительной информации о том, как помочь детям успешно начать учебу в детском саду, посетите веб-сайт «Как подготовиться к школе» (“Getting School Ready”) по адресу www.gettingschoolready.org. Чтобы заказать бесплатную копию буклета «Как подготовиться к школе» (“Getting School Ready”), позвоните (206) 439-6910, доб. 3985. Средства сайта позволяют выполнять поиск во всех библиотеках Сиэтла и округа Кинг.

Еда обеспечивает энергию, необходимую для роста ребенка, поэтому крайне важно обеспечить здоровый баланс в еде детей на основании шести пищевых групп. Взрослым нужно помочь детям в выборе еды, чтобы дети росли здоровыми.



(Размеры порций рассчитаны на детей в возрасте от 4 до 6 лет. Детям в возрасте от 2 до 3 лет нужно меньшее количество, за исключением молока. Детям в возрасте от 2 до 6 лет нужно в общей

Дети учатся от взрослых, поэтому постарайтесь смоделировать то, чему вы хотите их научить. Типы пищи, а также время и способы ее приема могут быть обусловлены вашей культурой, религией, а также прочими факторами. Вы можете использовать знакомые вам продукты при приготовлении еды для детей, и дети будут здоровыми, если еда хорошо сбалансирована и содержит достаточное количество витаминов и питательных веществ.

Ниже приведен список простых блюд, которые могут приготовить дети более старшего возраста;

- ◆ Фруктовые рулеты – используйте приготовленные фрукты или свежие фрукты и скатайте их в тортюлю
- ◆ Буррито для завтрака – тортюля из яиц с сыром
- ◆ Фруктовые кабобы – нарезанная соломка из фруктов (яблоки, апельсины, клубника, бананы, ананасы)
- ◆ «Муравейник» – листья сельдерея со сливочным сыром и изюмом
- ◆ «Рисовый пирог» – арахисовая паста или сливочный сыр, украшенный изюмом, кусочками банана, ягодами и пр.
- ◆ Смесь сухофруктов: изюм, клюква, семечки, орехи и пр.

«Вкусные» игры

Используя разнообразные свежие фрукты, овощи, сыры и пр., дайте детям рассмотреть, почувствовать, понюхать и попробовать продукты, а затем описать и сравнить их. Помогите им подобрать слова, такие как «твердый», «мягкий, как желе», «горький», «соленый», «кислый» и «сладкий». Вы можете нанести ответы детей на диаграмму. Это развивает эрудицию, языковые навыки и способность различать и сравнивать.

Бобы

Деятельность, которую нужно осуществлять в бакалейном магазине:

сколько различных видов бобов можно найти? Включайте сюда сушеные, замороженные, консервированные и свежие. Какие слова используются для описания различных видов бобов (цвет, форма, размер)?

Действия, которые нужно выполнять дома: прорастите сухие бобы, поместив их между двумя мокрыми бумажными полотенцами. После проращивания пересадите в горшок и наблюдайте за ростом. Создайте историю о таком растении, как боб, и ребенок сможет нарисовать рисунок по услышанной истории. Вы можете сварить бобовый суп.

Яблоки

Деятельность, которую нужно осуществлять в бакалейном магазине:

Яблоки бывают самых различных форм и цветов. Сколько можно насчитать цветов яблок? Сколько можно найти разных видов яблок? Какие слова можно использовать, чтобы описать яблоко? Сколько яблок в одном фунте? Используйте весы.

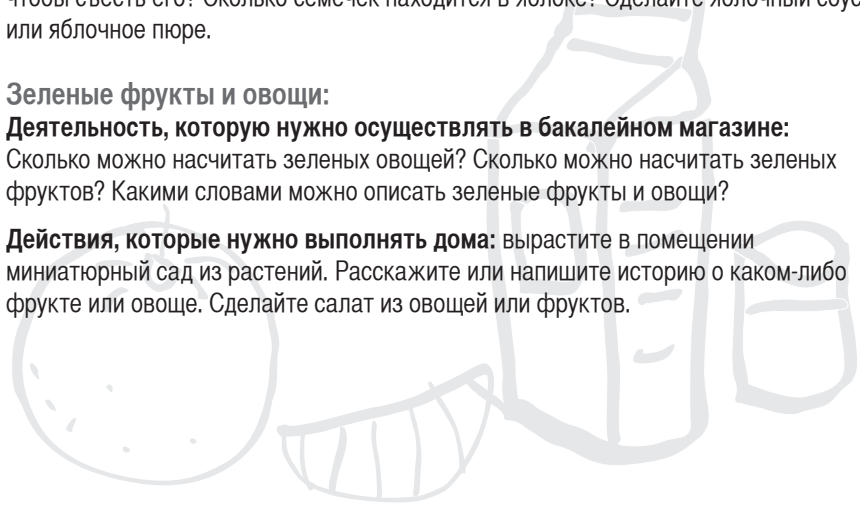
Действия, которые нужно выполнять дома: сколько раз нужно укусить яблоко, чтобы съесть его? Сколько семечек находится в яблоке? Сделайте яблочный соус или яблочное пюре.

Зеленые фрукты и овощи:

Деятельность, которую нужно осуществлять в бакалейном магазине:

Сколько можно насчитать зеленых овощей? Сколько можно насчитать зеленых фруктов? Какими словами можно описать зеленые фрукты и овощи?

Действия, которые нужно выполнять дома: вырастите в помещении миниатюрный сад из растений. Расскажите или напишите историю о каком-либо фрукте или овоще. Сделайте салат из овощей или фруктов.



В штате Вашингтон действуют положения по лицензированию деятельности по уходу за детьми, которые применяются к людям, регулярно ухаживающим за детьми в возрасте до 12 лет, не состоящими с ними в родственных отношениях, в своих собственных домах. Ко многим лицам, которые являются членами семьи, друзьями или соседями, ухаживающими за детьми, данные положения не применяются. Уход за ребенком со стороны друга или родственника является законным, когда:

- ◆ Человек, ухаживающий за ребенком, является его родственником по крови, браку, усыновлению или племенному обычаю.
- ◆ Человек, ухаживающий за ребенком, не предоставляет свои услуги на коммерческой основе.
- ◆ Человек, ухаживающий за ребенком, не ведет рекламной деятельности.
- ◆ Родители разных семей на основании взаимного сотрудничества поочередно ухаживают за своими детьми

Для получения дополнительной информации обратитесь в Информационную службу по поставщикам услуг организации Child Care Resources (Child Care Resources Provider Information Line) по телефону (206) 329-5333 или посетите веб-сайт: www.childcare.org/providers

Департамент социальных услуг и здравоохранения штата Вашингтон (Washington State Department of Social and Health Services, DSHS) реализует программу субсидий, которая помогает малообеспеченным семьям оплачивать услуги по уходу за детьми. Данные субсидии могут использоваться для оплаты услуг лицензированного учреждения по уходу за детьми, услуг по уходу на дому в месте проживания ребенка либо услуг по уходу за ребенком, предоставляемых на дому у родственника. Если родители ребенка будут приняты в программу Working Connections («Действующие связи»), то лицо, ухаживающее за ребенком, может подать заявку на получение субсидии штата, предназначенной для оплаты ухода за ребенком. Для получения дополнительной информации о программе субсидий и определения прав на нее посетите сайт www1.dshs.wa.gov/esa/wccc (нажмите на пункте 28) или позвоните в организацию Child Care Resources («Ресурсы по уходу за детьми»): (206) 329-5544, где вам подскажут номер телефона ближайшего представительства службы DSHS.

Список ресурсов Сиэтла/округа Кинг

Детские группы и отдых

Парки и места отдыха Сиэтла	(206) 684-4360
Парки и места отдыха округа Кинг	(206) 296-8687
Центры поддержки семей – Сиэтл	(206) 684-0253
Центры поддержки семей – округ Кинг	(206) 205-3048
Для детей школьного возраста	www.afterschoollearning.org

Здравоохранение

Общественное здравоохранение – Сиэтл и округ Кинг	(206) 296-4600
<i>Общественные клиники – Сиэтл:</i>	
Общественные медицинские центры «Сельский врач» (Country Doctor Community Health Centers)	(206) 299-1600
Общественные районные международные услуги здравоохранения (International District Community Health Services)	(206) 461-3617
Клиника Pike Market	(206) 728-4143
Медицинские центры Puget Sound Neighborhood	(206) 461-6935
Общественные медицинские центры SeaMar	(206) 763-5210
Комитет здравоохранения для индейцев Сиэтла (Seattle Indian Health Board)	(206) 324-9360
<i>Общественные клиники - Округ Кинг:</i>	
Общественные медицинские центры округа Кинг	(425) 277-1311

Информация о питании и здоровье

Центр ресурсов для детей (Children's Resource Center)/Детская больница и медицинский центр (Children's Hospital & Medical Center)	(206) 526-2500
Программа Healthy Mothers/Healthy Babies ("Здоровые мамы - здоровые дети")	(206) 284-2465
Программа продовольственной помощи для женщин, младенцев и детей (Women, Infants & Children (WIC) Nutrition):	(206) 296-4600
Медицинский центр для представителей разных культур (Center for Multicultural Health)	www.cschc.org (206) 461-6910

Дети, имеющие инвалидность

Дети в возрасте до 3 лет:

Общественная программа доступа к здравоохранению (Community Health Access Program, CHAP)	(800) 756-5437
---	----------------

Дети старше 3 лет: Обратитесь в местный отдел специального образования:

Auburn	(253) 931-4927
Bellevue	(425) 456-4171
Enumclaw	(360) 802-7125
Federal Way	(253) 945-2719
Highline	(206) 433-2421
Issaquah	(425) 837-7103

ПЕРЕЧЕНЬ ИСТОЧНИКОВ

Дети с физическими отклонениями (продолжение)

Kent	(253) 373-7513
Lake Washington	(425) 882-8170
Mercer Island	(206) 236-3377
Northshore	(425) 489-6376
Renton	(425) 204-4060
Riverview	(425) 844-4500
Seattle	(206) 252-0805
Shoreline	(206) 361-4250
Snoqualmie	(425) 831-8085
Skykomish	(360) 677-6235, доб. 207
Tahoma	(425) 432-5757
Tukwila	(206) 901-8030
Skykomish	(206) 463-2882, доб. 217

Экстренные службы (включая питание и предоставление жилья)

Клиника помощи в кризисных ситуациях (Crisis Clinic)	www.crisisclinic.org (206) 461-3200
HopeLink	www.hope-link.org
Восточная часть округа Кинг	(425) 643-7912
Северная часть округа Кинг	(425) 485-6521
Общественная ассоциация Fremont Public Association-Сиэтл	www.fremontpublic.org (206) 694-6700
Центр комплексного обслуживания (Multi-Service Center)- Южная часть округа Кинг	www.multi-servicecenter.com (253) 838-6810

Информирование о жестоком или небрежном обращении с детьми

Служба защиты детей (Child Protective Services)	(206) 721-6500
Центр источников помощи при сексуальных насильственных действиях округа Кинг (King County Sexual Assault Resource Center)	(800) 825-7273

Информация по уходу за детьми и дошкольной подготовке

«Ресурсы по уходу за детьми» (Child Care Resources)	www.childcare.org
Сиэтл	(206) 329-5544
Восточная часть округа Кинг	(425) 865-9350
Южная часть округа Кинг	(253) 852-3080
Для детей школьного возраста	www.afterschoolllearning.org

ПЕРЕЧЕНЬ ИСТОЧНИКОВ

Публичные библиотеки

Публичная библиотека Сиэтла (Seattle Public Library) www.spl.org
(206) 386-4636

Система библиотек округа Кинг (King County Library System) www.kcls.org
(425) 462-9600 или
(800) 462-9600

Общественные школьные округа

Auburn 253-931-4900

Bellevue 425-456-4000

Enumclaw 360-802-7100

Federal Way (253) 945-2719

Highline (206) 433-0111

Issaquah (425) 837-7000

Kent (253) 373-7000

Lake Washington (425) 702-3200

Mercer Island (206) 236-3377

Northshore (425) 489-6000

Renton (425) 204-2300

Riverview (425) 788-6610

Seattle (206) 252-0760

Shoreline (206) 367-6111

Snoqualmie (425) 888-2334

Tahoma (425) 432-4481

Tukwila (206) 901-8000

Skykomish (360) 677-2623

Vashon (206) 463-2121

Культурные и лингвистические ресурсы

Азиатская служба консультации и выдачи направлений
(Asian Counseling & Referral Service) www.aacs.org
206.695.7600

Медицинский центр для представителей разных культур (Center for Multicultural Health) www.cschc.org
(206) 461-6910

Китайский центр информации и услуг (Chinese Information and Service Center) www.cisc-seattle.org
(206) 624.5633

Служба консультации и выдачи направлений Consejo
(Consejo Counseling & Referral Service) www.consejo-va.org
(206) 461.4880

ПЕРЕЧЕНЬ ИСТОЧНИКОВ

Культурные и лингвистические ресурсы (продолжение)

El Centro de la Raza	www.elcentrodelaraza.org (206) 329-9442
Телефон общественной ассоциации Эритреи (Eritrean Community Association Phone)	www.eritreanseattle.org (206) 323-6627
Эфиопская общественная ассоциация взаимопомощи (Ethiopian Community Mutual Association)	www.ecmaseattle.org (206) 325-0304
Телефон помощи (Helping Link)/Mot Dau Noi (вьетнамцы)	www.cityofseattle.net/helpinglink/ (206) 568-5160
Центр обслуживания федерации беженцев (Refugee Federation Service Center) (Asian, East African & Russian)	www.rfsc.org (206) 725-9181
Женский альянс беженцев (Refugee Women's Alliance) (вьетнамцы, камбоджийцы) Выходцы из Лаоса, Сомали, Амхари, Оромо, русские)	www.rewa.org (206) 721-0243
Русский культурный центр (Russian Cultural Center)	(206) 323-3877
Общественные услуги для выходцев из Сомали	www.depts.washington.edu/commtran/SCCAgency.htm (206) 760-1181

