

Журнал для родителей

Наступает новая жизнь,
когда маленький ребенок
впервые выходит в мир.



И начинается большая
жизнь, обычно,
с детского сада.

*Всё об адаптации ребенка
в детском саду...*





Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов.

Для любого ребенка начало посещения детского сада – **сильнейший стресс**. Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помогла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много совершенно незнакомых детей, некоторые из них плачут; где чужие взрослые (воспитатели, которых надо слушаться: они дают есть незнакомую еду из незнакомых тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку и нет любимого зайца, с которым всегда засыпаешь дома).

Все эти изменения не следуют один за другим, а обрушиваются на ребенка как «снежный ком», вызывая стрессовую ситуацию. Эта абсолютно новая и незнакомая ребенку ситуация ставит перед ребёнком задачи социально-психологической адаптации. Ему

необходимо, во-первых, привыкнуть к тому, что все внимание взрослых ему не принадлежит; во-вторых, усвоить правила группы, которые не всегда будут совпадать с его потребностями; в-третьих, научиться самостоятельно взаимодействовать, общаться, играть, договариваться с другими детьми.

Адаптационный период может быть различен по продолжительности: от 2 недель до 1 месяца и даже полугода. Обычно в первые дни дети с удовольствием идут в детский сад: сказывается «эффект новизны». Наиболее сложными могут быть 3-й, 4-й дни посещения ДООУ, когда может появиться плач, нежелание уходить от мамы, отказ идти в группу. Отнеситесь к такому поведению с пониманием, заберите пораньше, однако не идите на поводу.

Читайте далее в этом выпуске...



Все ли дети ведут себя одинаково при поступлении в детский сад? стр. 4

Причины тяжелой адаптации к условиям детского сада стр. 5

Основные особенности нормально текущего периода адаптации стр. 6

Рекомендации по облегчению адаптации стр. 7

Как подготовить ребенка к тому, что в садике он будет оставаться без мамы? стр. 9

Приемы, облегчающие ребенку утренние расставания. стр. 10

«Я все умею делать сам!» или что должен уметь ребенок, который идет в детский сад? стр. 11

Как научить ребенка одеваться? стр. 12

Как приучить ребенка к горшку? стр. 14

Как научить ребенка убирать свои игрушки? стр. 15

Как пойти в садик и не заболеть? стр. 16

*Это грозное слово «режим»...
Какой режим дня принят
в детских садах? стр. 18*

А что же делать,

если ребенок днем не спит? стр. 19

Ребенок спокойно общается со взрослыми, но очень застенчив в обществе других детей. Как научить его не бояться? стр. 20

Как научить ребенка не отбирать у других детей игрушки, делиться и не давать себя в обиду? стр. 21



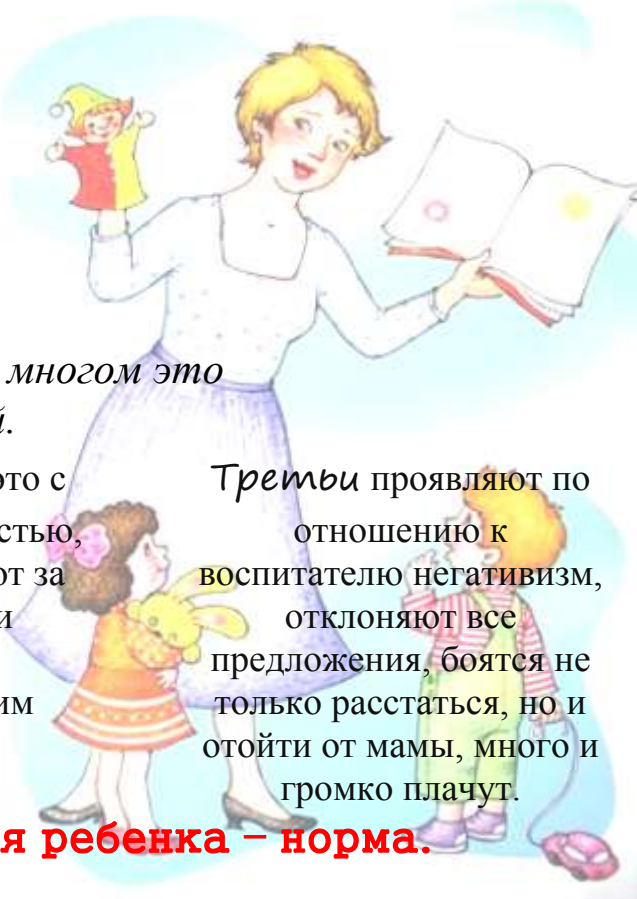
Все ли дети ведут себя одинаково при поступлении в детский сад?

Дети по-разному могут входить в группу: во многом это зависит от их индивидуальных особенностей.

Одни дети приходят в группу уверенно «как к себе домой», внимательно рассматривают окружающее, выбирают, чем им заняться, и начинают играть.

Другие делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия.

Третьи проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут.



Все три варианта поведения ребенка – норма.

Могут появиться соматические расстройства: болит живот, голова, расстройства пищеварения.

В самый острый период адаптации многие дети:
- отказываются от еды,
- плохо спят (чуткий, беспокойный сон),
- утрачивают сформированные навыки и достижения развития.

Но самое главное ребенок будет просить больше, чем обычно, вашего внимания и тепла: может проснуться ночью и звать маму.

Все эти проявления выражены тем ярче, чем младше ребенок



Часто родители спрашивают: «Почему в саду и дома ребенок ведет себя совершенно по-разному? В детском саду послушен, спокоен, а дома в буквальном смысле «стоит на голове»!».

Это также абсолютно нормальная ситуация, характерная для многих детей в период адаптации. Дело в том, что по природе своей все дети – маленькие исследователи, которым необходимо все изучить и постоянно быть в движении. Однако в саду дети чаще всего не могут реализовать большинство своих импульсов. Так, что в конце дня таких нереализованных движений, эмоций накапливается довольно много.

Ребенку необходимо дать возможность выплеснуть их приемлемым способом: дать вволю порезвиться на детской площадке, поиграть в подвижные, эмоциональные игры, дать возможность выплакаться, если это необходимо. В противном случае это может вылиться в истерики или повышенную двигательную активность.



Причины тяжёлой адаптации к условиям детского сада

**Адаптация ребенка к новым социальным условиям
протекает иногда очень болезненно**



Когда он впервые приходит в детский сад, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка. Новая обстановка выводит малыша из равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции. Многочисленными исследованиями доказано, что сложности в адаптации у детей раннего возраста возникают из-за резкого, насильственного отрыва их от матери.

2. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

3. Наличие у ребенка своеобразных привычек (сосание соски, бутылочки, укачивание при укладывании и др.).

4. Ребенок ещё не умеет говорить. Такому ребенку тяжело общаться с другими детьми и взрослыми, он не может выразить свои желания, мысли, чувства так, чтобы его поняли.

Основные причины тяжёлой адаптации

5. Неумение занять себя игрушкой. Малыш, который умеет только бросать и перекидывать игрушки с места на место, наверняка будет скучать в детском саду. Игрушки должны быть наполнены для него смыслом. Куклу можно кормить, одевать, укладывать спать. В игрушечную машину можно погрузить солдатиков и доставить их в другое место. Вы должны несколько раз проделать все это вместе с ребенком, причем с полной серьезностью, показывая всю важность этого занятия. Малыш быстро освоит навыки общения с игрушками, и тогда в детском саду он всегда найдет себе интересное дело.

6. Отсутствие опыта общения с незнакомыми детьми и взрослыми. Особенно страдают при вхождении в группу те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама-ребенок, бабушка-ребенок, ограничен рамками семьи (папа, мама, бабушка, дедушка). Посторонних взрослых некоторые дети просто могут испугаться. Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми определяет характер поведения.

Основные особенности нормально текущего периода адаптации



Нарушения настроения: слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность - от 1 недели до 1,5 месяца).

Нарушения сна.

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном;

утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время, некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 часов. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему



(продолжительность - от 1 до 2 месяцев).

Нарушения аппетита. Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это



может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии (продолжительность - от 1 недели до 1 месяца).

Понижение иммунитета.

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ, реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга



(продолжительность - от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

Нарушения поведения. Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просят на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки



и т. д.) (продолжительность - от 1 недели до 2 месяцев).

По мере привыкания данные негативные проявления постепенно сходят на нет.



Рекомендации по облегчению адаптации

*«Садовник, пересаживая дерево,
готовит участок, бережно окапывает дерево,
стараясь не повредить его корневую систему,
пересаживает вместе с землей -
но, несмотря на все его усилия,
дерево на новом месте болеет, пока не приживется».*

А теперь обратимся к детям. То, насколько быстро и легко ваш малыш справится с новыми условиями, во многом зависит от нас с вами – взрослых. Поэтому не бросайте ребенка в воду, не научив плавать! Как показывает практика, чем лучше родители подготовят своего ребенка к детскому саду, тем быстрее он адаптируется.



Что можете сделать Вы, чтобы подготовить своего малыша к новым условиям и облегчить адаптационный период:

1. Необходимое условие успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к детям в семье и детском саду. В целях предупреждения отрицательных эмоций не следует резко изменять привычный уклад жизни детей, особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. Рекомендуется родителям в первые дни сократить время пребывания ребенка в детском саду до минимума (1-2 часа).

2. Необходимо предварительно научить ребенка навыкам самообслуживания: приучить к горшку, научить максимально самостоятельно одеваться и раздеваться, ваш малыш должен есть ложкой, уметь пережевывать пищу. Желательно сформировать у ребенка представления о том, что хорошо, а что плохо, чтобы он мог понимать, когда ему говорят «можно» или «нельзя». Приучите малыша понемногу выполнять маленькие и несложные поручения.

3. Незнание всегда страшит. Поэтому малышу необходимо заранее знать, что его ждет в детском саду, что и в какой последовательности он будет там делать. Поговорите с ребенком, настройте его на положительные эмоции. Объясните, что детский сад – это место, где детки играют и общаются пока мама и папа на работе. Расскажите о детском саде: какие хорошие и добрые дети в саду, как хорошо играть вместе; о том, что там все такое же маленькое как и он сам (кровать, столики, стульчики и др.); как много там новых, интересных, красивых игрушек. Расскажите ребенку об элементарных правилах поведения в детском саду. Зайдя в группу, нужно поздороваться; если что-то нужно - попросить воспитателя о помощи; нужно дружить, помогать своим друзьям; нельзя драться, кусаться; правильно реагировать на замечания воспитателя. Объясните, что после работы родители за ним обязательно придут и заберут.

4. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.

5. Максимально эмоционально поддерживайте ребенка. Ведь теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте своего ребенка, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня. - Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. Мы с папой очень любим тебя. У тебя все получится...». Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

6. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован

неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

7. По возможности расширяйте круг общения ребенка, помогите ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми: обращайтесь внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, вызывайте положительное отношение к ним. Учите обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего и т. д.

8. Помогите ребенку разбираться в игрушках: показывайте сюжетные действия с ними, вовлекайте ребенка в совместную игру. Развивайте подражательность в действиях ребенка: «Полетаем, как воробушки», «Попрыгаем, как зайчики» и др.

9. Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

10. Не делайте поспешных выводов, если ваши детки плачут и капризничают в период привыкания к новой жизни, ведь вы сами вне сада многое позволяете ребенку, балуете его. В саду свои правила и их нужно выполнять, а он привык делать все, что ему хочется.

Помните, что все дети разные. Время привыкания ребенка к детскому саду тоже разное — от одного месяца до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период кто-то из семьи будет участвовать в процессе адаптации своего малыша.



Как подготовить ребенка к тому, что в садике он будет оставаться без мамы?

Такую подготовку нужно начинать примерно после полутора лет. Начиная с этого возраста, малыши уже не испытывают сильного страха при разлуке с мамой, способны более спокойно «подпустить» к себе малознакомого взрослого человека.

Конечно, это не означает, что ровно в полтора года ваше чадо вдруг станет совершенно независимым от вас и начнет с радостью встречать любого гостя.

Если и после трех лет ребенок остается крайне пугливым, ни на шаг не отходит от мамы, нужно всерьез задуматься: правильно ли вы выстраиваете свои отношения с малышом, не поддерживаєте ли в нем эту тревожность?

Как правило, в полтора – два года дети начинают обретать некоторую независимость от мамы. Третий год жизни – это период, когда ребенку уже не очень полезно проводить время только с родителями.

Начинать лучше издалека. Попробуйте сходить с ребенком в гости – конечно, не на шумную вечеринку! Не требуйте от него, чтобы он немедленно поразил всех своей общительностью и прекрасными манерами. Предупредите родственников и друзей, чтобы они не форсировали события, не стремились с порога «подружиться» с малышом. Всякий раз, когда ребенок встречается с незнакомым взрослым, давайте ему возможность присмотреться к этому человеку. Пусть малыш сидит у вас на коленях или даже прячется за вашу спину. Возможно, убедившись в том, что незнакомый человек не представляет опасности (ведь вы-то его не боитесь!), через некоторое время он сам подойдет к нему, чтобы познакомиться. Не исключено, что для этого понадобится не одна, а несколько встреч. Важно,

чтобы ребенок имел возможность самостоятельно устанавливать дистанцию и темпы ее сокращения.

Постепенно малыш будет узнавать, что на свете есть и другие хорошие взрослые люди, кроме мамы с папой и бабушки с дедушкой. Последовательное, спокойное приучение малыша к посторонним взрослым имеет огромное значение для благополучной адаптации его и в детском саду, и в школе, и в обществе в целом!

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро. Не затягивайте расставание.

Отдавая ребёнка в детский сад вы, конечно же, очень тревожитесь, переживаете за него.

Чутко улавливая настроение мамы, ребенок тоже тревожится и ему еще труднее успокоиться.

2. Дайте с собой малышу игрушку (не новую, но и не самую любимую – во избежание конфликтов), чтобы с ним оставалось что-то родное, «кусочек дома». Любимая знакомая игрушка овладевает вниманием ребенка и помогает ему отвлечься от расставания с близкими. Все это создает для ребенка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт.



Приемы, облегчающие расставание ребенка с мамой

3. Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потрите носиками или что-нибудь подобное.

4. Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.

5. Четко дайте ребенку понять, что какие бы истерики он ни закатывал, он всё равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

«Я все умею делать сам!»

или что должен уметь ребенок, который идет в детский сад?

Ребенок, который отправляется в детский сад должен обладать определенными навыками самообслуживания: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого ребенка! Лучше научить двухлетнего малыша дома всему необходимому.

Надо сказать, что два года - самый замечательный возраст для обучения самостоятельности. На вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Ведь недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: «Я сам!». Сейчас малыша вообще не нужно заставлять что-то делать самостоятельно - он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели.

Как правило, родителям двухлетних детей гораздо больше внимания приходится обращать на то, чтобы не мешать ребенку быть самостоятельным. И это, возможно, самый важный момент! Именно сейчас, на

третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. А для достижения таких успехов вам вовсе не обязательно прикладывать какие-то значительные усилия, кроме одного - не мешать! Не хватать его за руки, не одергивать и не поправлять на каждом шагу, не пытаться все сделать за него, потому что он «маленький и ничего не умеет»!

На практике это, конечно, не так уж просто. Прежде чем дитя научиться умываться, пол в ванной комнате не раз окажется залит водой. Самостоятельное одевание карапуза легко может расшатать нервную систему даже самой спокойной мамы. И все-таки необходимо взять себя в руки, набраться терпения и обращаться с ребенком осознанно, а не под влиянием импульса.

Планируя свои дела, заранее закладывайте в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) «на самостоятельность». Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам. Давайте ему возможность опробовать самостоятельно всякий новый навык, и лишь в том случае, когда становится очевидным, что самому ему не справиться, предлагайте помощь (причем эта помощь должна быть обучающей: не «давай я сделаю сама!», а «посмотри, это делается так»). С другой стороны, не нагружайте его заданиями, с которыми он определенно не может справиться: постарайтесь, чтобы ребенок реже испытывал ощущение собственного бессилия и чаще добивался успеха.

Как научить ребенка одеваться?

Если ваш ребенок сейчас в возрасте двух – трех лет, примите во внимание приведенные ниже советы.

- Не нужно немедленно требовать от ребенка, чтобы он всегда одевался только сам. Но и, когда он по своей доброй воле берется за одежды и старается надеть их сам, ни в коем случае не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него!

- Планируйте свое время таким образом, чтобы вы могли чувствовать себя спокойно, пока ребенок осваивает науку одевания. Лучше встать утром на полчаса раньше, чем лишить ребенка возможности вовремя овладеть новыми навыками.



- Если же малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, можно немножко подтолкнуть его. Например, вы можете надеть ему носочки, но не до конца, и предложить самому подтянуть их повыше.

- Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять.

Как и любой другой навык, умение одеваться и раздеваться складывается постепенно, и вы поможете малышу, если будете ненавязчиво, но постоянно предлагать ему маленькие «уроки»: самому продеть руки в рукава, одернуть не до конца надетое платье и т. д. Можно играть с ребенком, устраивая соревнования: кто быстрее наденет носки и футболку.

Можно повесить на стенку в детской плакат с изображением разных предметов гардероба в той последовательности, в которой их нужно надевать. Очень хорошо, если этот плакат вы изготовите вместе с малышом: найдете в старых журналах подходящие картинки (заодно кроха потренируется в запоминании названий разных вещей), вырежете и наклеите их на лист ватмана.

Не забывайте о том, что игра, интеллектуальное развитие и усвоение новых навыков - неразрывно связанные процессы. Позаботьтесь о том, чтобы у малыша были подходящие игрушки, которые помогут ему быстрее освоить искусство одевания. Прежде всего, это куклы с их кукольными одежками. А кроме того, очень полезны разного рода «развивающие пособия» - игры-шнуровки и все, что нужно застегивать и расстегивать (тканевые панно или тряпичные книжки, мягкие игрушки с карманами и клапанами, на которые нашиты пуговицы, молнии, липучки, завязки). Все это гораздо интереснее мастерить своими руками. Малыш таким игрушкам будет несказанно рад, одеваться научится быстрее, а заодно и мелкую моторику разовьет.



А что же делать, если бурный возраст «Я сам!» уже остался позади и вам приходится каждое утро полностью одевать трехлетнего, а то и четырехлетнего «ленивца»?



Что ж, остается наверстывать упущенное. Если ребенок и в самом деле до сих пор не умеет одеваться - учите: показывайте, как отличить изнаночную сторону одежды от лицевой, переднюю от задней, как лучше держать вещи, чтобы удобнее было их надевать и т. д. В три-четыре года дети так или иначе уже умеют одеваться. Но могут отказываться делать это самостоятельно.

Скорее всего, причина кроется в том, что им не позволяли одеваться самостоятельно, когда им этого очень хотелось. Теперь вам придется проявить гораздо большую настойчивость и потратить значительно больше времени на то, чтобы ребенок все-таки начал одеваться сам.

Лучше всего придерживаться политики «мягкой непреклонности»:

не ругать и не стыдить ребенка, признавать его успехи, помогать ему в действительно сложных случаях, но ни в коем случае не делать за него его «работу».

Между прочим, многие маленькие упрямцы (особенно мальчики) очень реагируют на «слабо»! Часто бывает достаточно сказать: «Да уж, конечно, тебе с этой футболкой не справиться - дело - то сложное, взрослое!» - и пожалуйста, он уже стоит у дверей, полностью одетый и застегнутый на все пуговицы.

Но только имейте в виду: этот метод можно использовать только в том случае, когда ребенок уже хорошо умеет одеваться, но не хочет этого делать. И не забудьте очень удивиться тому, как ловко, быстро и аккуратно малыш сумел одеться!

Не стоит упускать из виду и еще одну возможную причину отказа от самостоятельного одевания. Быть может, ребенку просто очень не нравится его одежда? Она может быть неудобной для него.

Посмотрите внимательно, легко ли ребенку надеть те вещи, которые вы ему предлагаете, нет ли грубых швов на изнаночной стороне, этикеток, натирающих кожу, тугих резинок и колючих воротников. Некоторые дети отличаются повышенной чувствительностью: свитер, который, на ваш взгляд, нарядный и очень

тепленький, для них действительно может быть невыносимо колючим - и это вовсе не каприз! Наконец, даже у малышек часто бывают свои, вполне определенные вкусы и пристрастия в одежде - любимый цвет, фасон и так далее. Не стоит этим пренебрегать - напротив, лучше поддерживать и развивать в ребенке вкус. Конечно, целиком полагаться лишь на его мнение вряд ли возможно. В любом случае нужно искать компромиссы и, насколько это удастся, учитывать мнение ребенка при выборе одежды.

Как приучить ребенка к горшку?

Ребенок приобретает способность сознательно контролировать мочеиспускание и дефекацию примерно в двухлетнем возрасте. Конечно, к этому времени он уже наверняка «знаком» с горшком и знает, для чего этот предмет предназначен. Но если до сих пор «удачи» малыша в туалетных делах целиком и полностью являлись заслугой бдительных родителей, то теперь, начиная с двух лет, он может следить за собой сам.

Чего нельзя делать:

- *держат на горшке подолгу;*
- *покупать «музыкальные горшки»;*
- *ругать за испачканные штаны;*
- *придавать этим процедурам слишком*

большое значение, фиксировать внимание ребенка больше необходимого (в том числе и слишком уж бурно выражать восхищение его успехами).

Для того чтобы ускорить предоставьте малышу каждый день путешествовать

Тогда у него будет и понять, что мокрые штанишки по себе, - он будет знакомиться собственного тела.

Кстати, о мокрых штанишках: примерно к полутора годам малыши сами начинают очень бурно переживать по этому поводу. Мокрые штаны не доставляют никакой радости, поэтому у вас нет нужды еще и делать ребенку замечание или тем более ругать его.

процесс осознания и обучения, возможность хотя бы какое-то время по дому без одежды.

возможность увидеть «случаются» не сами с работой



Наблюдайте за ребенком. Обычно по некоторым признакам можно заметить, что у него созрела некая потребность, и в это время имеет смысл предложить ему горшок. Не настаивайте, не заставляйте - просто предложите, объяснив, что тогда штанишки останутся сухими и чистыми. Не забывайте предлагать ребенку горшок перед дневным и ночным сном.

Как научить ребенка убирать свои игрушки?

Конечно, в садике всему этому учат, и привычку к аккуратности дети усваивают как раз именно там. Воспитательницу принято слушать, да и пресловутое «влияние коллектива» делает свое дело. Но если в домашней жизни малышу ни разу даже не намекали на то, что вещи можно и нужно держать в порядке, требование воспитателя убирать за собой может вызвать у ребенка протест.

В идеале у ребенка должна быть отдельная комната, в которой он и устраивает все так, как ему нужно -

В детском саду, скорее всего, не будет компромиссов. Детей много, игрушек мало, у воспитателей - свои представления о том, что правильно, а что нет. К тому же они просто живые люди, и работать в условиях хаоса, учиненного двадцатью, а то и тридцатью «творцами», обычно не соглашаются. Наконец, три-четыре года – это тот возраст, когда ребенку уже и в самом деле пора

И если вы не хотите дожидаться того времени, когда вашего крошку «отдрессируют» в садике, начинайте... Играть. Да, именно играть, а не приказывать, требовать или уговаривать.

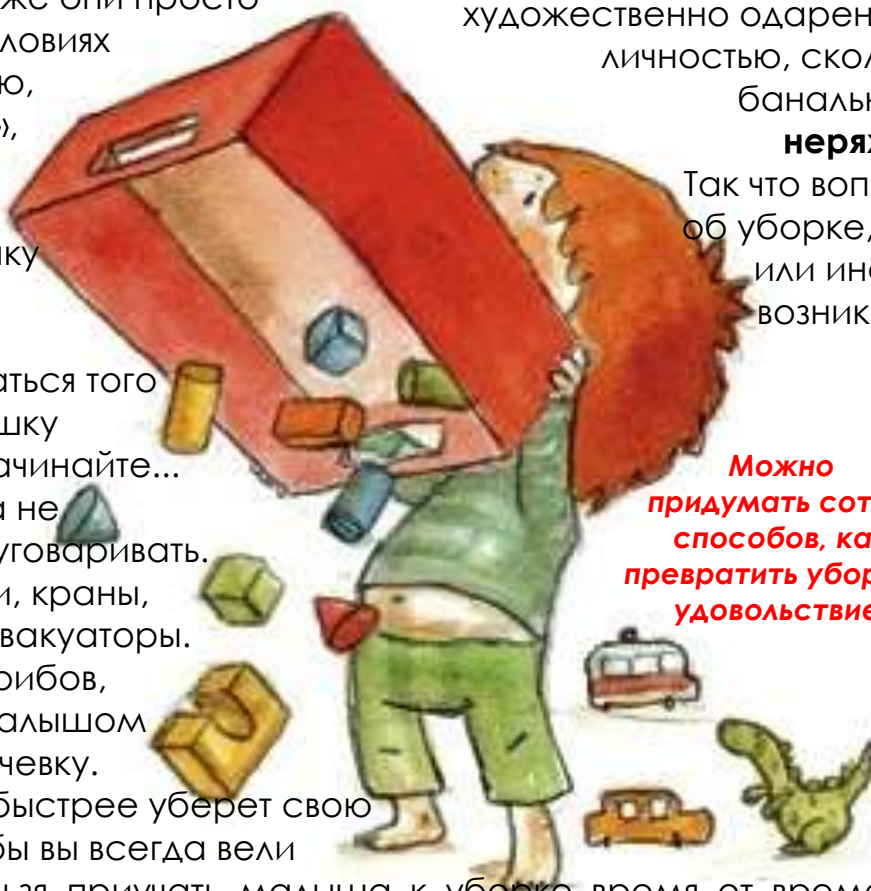
Играть можно в погрузчики, краны, снегоуборочные машины, эвакуаторы. Можно играть в сбор ягод (грибов, цветов и т. д.), подбирая с малышом рассыпанную по полу мелочевку. Можно соревноваться - кто быстрее уберет свою часть игрушек. Главное, чтобы вы всегда вели себя последовательно. Нельзя приучать малыша к уборке время от времени: «Вчера убирал, сегодня, так и быть, я сама, а завтра вообще оставим все, как есть». Если уж вы решили вырабатывать полезную привычку, не отказывайтесь от своего намерения.

Ребенок, конечно, будет играть, но постепенно привыкнет к правилу: перед сном (или перед обедом, перед прогулкой) игрушки отправляются на полки, в ящики и прочие свои «домики».

хаос так хаос, - и пространство для творчества не ограничено ничем, кроме соображений безопасности. Скажем, повсюду на обоях рисовать нельзя, но в определенном месте на стене всегда висит большой лист ватмана - специально для упражнений в настенной росписи. Игрушки, рассыпанные по всей комнате, хотя бы к вечеру должны быть убраны, но под столом устроен «домик», и там маленький хозяин может убирать только то, что считает нужным.

переходить к «упорядочиванию», в противном случае он вырастет не столько художественно одаренной личностью, сколько банальным **неряхой**. Так что вопрос об уборке, так или иначе, возникает.

Можно придумать сотню способов, как превратить уборку в удовольствие.



Примерно четверть
детишек реагирует на
помещение в детский сад
«скрытым
сопротивлением».

Попросту – начинают
часто болеть. И самое
распространенное
объяснение, которое
состоит в том, что дети
«подхватывают» простуду
друг от друга – лишь
одна из причин.

Но, прежде всего, малыши начинают болеть просто потому, что снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой... Наконец, очень часто именно перед походом в садик дети получают полный «комплект» прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма. И даже сам по себе обязательный обход всех врачей перед зачислением в детский сад в поликлинике, может привести к тому, что малыш подхватит в коридорах этого «учреждения» простуду.

Так что, помимо психологической и «бытовой» подготовки, вам обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша, которого вы отправили в садик. Лето самое подходящее время года. Летом почти все дети набираются здоровья. Ваш малыш проводил много времени на свежем воздухе, а может быть, купался в теплом море. Воздух, солнце, вода, физическая активность и витамины – все это, несомненно, укрепило его организм, повысило запас прочности перед предстоящим испытанием адаптацией. Если вы заранее решили закалять ребенка, то у вас была возможность начинать это важное дело именно в начале лета, а не в ноябре.

Собственно, летом и процедур-то особых не требуется. Предоставьте малышу побольше свободы – и он прекрасно закалится без всяких усилий с вашей стороны! Купание, минимум одежды, теплые летние лужи, хождение босиком – вот и весь

Как пойти в садик и не заболеть?



«оздоровительный комплекс». После привольного летнего отдыха дети возвращаются в город с приличным запасом здоровья. И вот теперь главное – не растерять этот запас, а, наоборот, приумножить, то есть заняться собственно закаливанием.

Достаточно ежедневно поливать малышу прохладной водой ладошки и ступни. Кстати, маленькие дети очень любят игры с водой, и из этого можно извлечь тройную пользу: во-первых, такое занятие волшебным образом воздействует на состояние эмоциональной сферы ребенка, во-вторых – закаляет, если вода прохладная, а не ледяная или горячая, в-третьих – возможно, малыш скоро научится мыть посуду и избавит вас от этой «повинности».

Возвращаясь в городскую квартиру, вовсе не обязательно лишать ребенка возможности ходить босиком. Поверьте, тапки, теплые носки и колготки – вещь совершенно необязательная для малыша, пока он находится дома (речь, конечно, идет о нормальных условиях, а не о тех случаях, когда на дворе холод, а отопление еще не подключили!). Это, кстати, одна из очень распространенных ошибок: все время старательно утеплять детские ножки.

Вот что очень

ВАЖНО

осознать:

у маленьких детей иной теплообмен, чем у взрослых, – более здоровый. Взрослый организм по сравнению с детским и испорчен, и избалован, и зашлакован. К тому же сравните – сколько двигаетесь вы и сколько – ваше чадо.

Отсюда следует ценный вывод:

если вы мерзнете, это еще не означает, что ребенку тоже холодно. Большинство детских простуд на первом году жизни – от перегрева.

Для того чтобы здоровый образ жизни малыша был совсем уж совершенным, к водным процедурам и хождению босиком добавьте гимнастику и, по возможности, массаж. Конечно, ребенок и так двигается очень много, но десять-пятнадцать минут веселых упражнений под музыку принесут отдельную пользу. Массаж тоже очень полезен здоровым детям, а часто болеющим просто необходим.

Кстати, если ваш малыш и до начала посещения детского сада не отличался крепким здоровьем, проконсультируйтесь с врачом-специалистом по лечебной физкультуре: он подберет комплекс упражнений, нужных именно вашему ребенку, и вы сможете дома заниматься с ним самостоятельно.

И конечно, нельзя не упомянуть одно из самых лучших средств поддержания здоровья – бассейн. Здесь вам и водные процедуры, и движение, и даже массаж (в роли массажиста выступает вода). Обязательно запишитесь в бассейн и ходите вместе с малышом.

Какой режим дня принят в детских садах? Это грозное слово «режим»...

В стандартном детском саду распорядок дня примерно таков:

- 7.00 – 8.30 – прием детей в группу
 - 9.00 – завтрак, затем – прогулка, занятия
 - 12.00 (или 12.30) – обед
 - 13.00 – 15.00 – тихий час
 - 15.30 – полдник, затем – игры, прогулка.
- Закрываются детские сады, как правило, в 19.00.

Приведенный режим – общая схема, поэтому, начиная подготовку малыша к детскому саду, вы можете ориентироваться именно на этот распорядок дня. И если до сих пор режим вашего ребенка существенно отличался от указанного, вам, конечно, нужно привести режим в соответствие с «нормативами».

Это обязательно надо сделать до того, как ребенок пойдет в детский сад. Урегулирование режима – не из тех дел, которые можно пускать на самотек, рассчитывая, что все наладится само собой. Нередко трудности в адаптации к садику бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удастся привыкнуть к новому распорядку дня.

Вообще, маленькие дети очень любят, чтобы все было «по расписанию», одинаково изо дня в день. Любые перемены в привычном течении жизни могут вызвать бурю



протеста со стороны маленького консерватора. Так что перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно и «малыми дозами». Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы, в конце концов, приблизиться к режиму детского сада. Например, вставайте каждый день чуть раньше, пораньше завтракайте и выходите на прогулку. Соответственно и вечером укладывайте малыша в кровать не так поздно, учитывая, что утром ему предстоит ранний подъем.

А что же делать, если ребёнок днём не спит?

В первую очередь надо разобраться, почему именно ребенок не спит днем. Потому, что вам не хочется его укладывать (иногда по каким-то причинам вы не успеваете этого делать), или потому, что он действительно не нуждается в дневном сне?



Второй вариант, кстати, не слишком распространен. Есть, конечно, дети, которые уже лет с двух не нуждаются в дневном сне, но это большая редкость. Как правило, хотя бы до четырех лет, а то и больше, ребенку нужно днем спать хотя бы час-полтора. Попробуйте приблизить режим дня к принятому в детском саду; если малыш будет вставать в 7:30 – 8:00, то к середине дня наверняка начнет позевывать.

Если привычки спать днем у него до сих пор не было, можно сначала просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы полежит. Постепенно приучайте его тихо лежать одного, без постоянного вашего присутствия рядом. Будьте готовы к тому, что такое обучение займет немало времени. Не надо сразу требовать от него беспрекословного следования новым правилам - это невозможно.

Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку или несколько книжек, которые он любит рассматривать.

Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо.

Ребенок спокойно общается со взрослыми, но очень застенчив в обществе других детей. Как научить его не бояться?

Между прочим, это совершенно естественная картина: сначала малыш привыкает спокойно, без тревог и страхов, общаться со взрослыми и лишь потом осваивает науку общения с детьми. Причем сначала в сфере его интереса попадают старшие дети, потом те, кто его помладше, и только в последнюю очередь ребенок начинает играть с ровесниками.

Так что, если ребенок, не достигший трехлетнего возраста, просто не обращает внимания на сверстников, предпочитая играть с вами, это еще не говорит о его застенчивости: *человечки такого же роста, как он сам, ему пока попросту не интересны.*

Если же он реагирует на других детей не равнодушием, а именно страхом - нужно разобраться, почему так происходит. Может быть, его действительно кто-то напугал? Постарайтесь выяснить это у самого малыша или у тех взрослых, с которыми он остается, когда вас нет рядом. Не вызвана ли тревожность ребенка вашим стилем общения с ним?

Понятно, что когда к малышу относятся слишком строго, подавляют его активность, не разрешают ему ни бегать, ни шуметь, то его могут напугать дети, которые ведут себя более раскованно. Если дома ребенка часто ругают, критикуют, упрекают и ограничивают, он становится чрезвычайно неуверенным в себе и потому пугливым. Так что, прежде всего, поищите причину его робости в своих собственных установках.

Причина негативной реакции ребенка на шумные компании сверстников может крыться и в особенностях его нервной деятельности. Если ваш малыш родился на свет интровертом, то он действительно будет малообщительным, будет быстро уставать от шума, беготни, большого количества людей вокруг. А экстраверты, наоборот, не выносят одиночества и чувствуют себя хорошо только в компании. Интроверия и экстраверия - врожденные установки, которые, как и темперамент, нельзя изменить. Но это не означает, что ребенок-интроверт совершенно не способен к общению.

Просто этого общения не должно быть слишком много, и ребенок должен иметь

возможность сам прекращать его тогда, когда чувствует себя «насытившимся». Гуляя с ребенком на детской площадке, ни в коем случае не настаивайте на том, чтобы он немедленно влился в бодрый детский коллектив. Пусть играет один в сторонке, но время от времени вы можете обращать его внимание на то, чем заняты другие дети.

Можно предложить ему вместе подойти к общей песочнице и просто посмотреть, во что там играют. Еще лучше - собрать вокруг себя двух-трех карапузов и затеять с ними какую-нибудь игру, только не слишком шумную. Не заставляйте непременно участвовать в ней и своего малыша, дождитесь, пока он сам к вам присоединится.

Возможно, на протяжении долгих месяцев ваш малыш-интроверт на детской площадке будет лишь сторонним наблюдателем. Уважайте его особенности и не форсируйте события. Рано или поздно он начнет играть с другими детьми. А когда подрастет, вряд ли он станет «душой компании», но зато всегда будет самым верным и надежным другом тем, кого он впустит в свое личное пространство.

Как научить ребенка не отбирать у других детей игрушки, делиться и не давать себя в обиду?

Когда карапуз полутора лет от роду выхватывает у другого лопатку из рук, он не совершает никакого преступления: он еще не имеет никакого представления о том, что такое «мое» и что такое «чужое».

Малыш ещё не умеет проводить границы, весь мир для него – «мое»! Он может хватать все, что покажется ему привлекательным, не только в песочнице, но и в гостях, и в магазине. Ведь до сих пор он существовал лишь в границах своего дома, где действительно все принадлежало ему.

Но каждому ясно, что если таким же образом поведет себя трехлетний ребенок в детском саду, его никто за это не похвалит.

Вопросы собственности и «распределения благ» в садике вообще очень часто обостряются. С одной стороны, игрушки там общие (что поначалу очень нелегко понять трехлетним и даже

четырёхлетним детям), с другой стороны, малыши очень любят приносить в группу любимые игрушки из дома, из-за чего обычно разыгрываются целые баталии...

Не тревожьтесь, не страдайте от чувства стыда за «агрессивное» поведение малыша: его стремление ухватить чужую яркую машинку не имеет ничего общего с агрессией. Помните: ведь он еще учится! Ваша задача - помочь ему в этом. Однако опасна и другая крайность: спокойно стоять в сторонке и с умилением наблюдать за тем, как ваше чадо нападает на других малышей, отнимая у них игрушки и ломая их куличики. К сожалению, на каждой детской площадке можно увидеть и такую маму.

Ни в коем случае не надо ругать малыша, шлепать его - с психологической точки зрения он не совершает никакого проступка, захватывая чужие игрушки. Но успех придет к вам только в том случае, если вы будете очень последовательны. Одна из самых больших помех в таком обучении - добрые намерения других мам. Ваше чадо тянет из рук другого карапуза лопатку, а мама «жертвы», желая воспитать в своем малыше хорошие душевные качества, говорит ему: *«Ну не жадничай, дорогой, отдай мальчику лопатку, пусть поиграет!»*. Если вы действительно хотите позаботиться о будущем своего ребенка, ни в коем случае не позволяйте принимать ему такой «дар»! И кстати, никогда не ведите себя подобно этой маме. Если на вашего ребенка нападают, пытаясь лишить его собственности, мягко, но уверенно пресекайте такие попытки.

Главное спасение для маленького ребенка - умение выражать свои желания в социально приемлемой форме. Проще говоря, научите малыша меняться игрушками! Даже годовалый малыш наверняка уже знает слова «дай!» и «на!», потому что ему нужны эти слова.

Заметив, что ваше дитя нацелилось на имущество соседа по песочнице, перехватите его и скажите: *«Давай попросим. А что мы дадим мальчику?»*. Как правило, малыши охотно меняются игрушками. Но если «сделка» не состоялась, не затягивайте «переговоры», в конце концов, вы не можете долго надоедать другому ребенку, если он ясно выразил свое нежелание меняться игрушками. Отвлеките своего малыша, предложив ему какую-нибудь новую игру.

И пожалуйста, забудьте слово «жадный»!

Никогда не употребляйте его в отношении своего, а тем более чужого ребенка. В полтора - два года ребенок не умеет делиться с другими. Если он без протестов отдает другим детям свои игрушки, то потому, что ему всё равно - он может одинаково спокойно отдать свое и отнять чужое. А вот если он свое не отдает, вы можете тихонько поздравить себя: у малыша формируется чувство собственности! Раз он начал проводить границу вокруг «своего», значит, вскоре на карте его мира появится и «чужое», ребенок начнет осознавать разницу между этими понятиями и постепенно приучится с уважением относиться к собственности других детей.

