Принят по собственному желанию

Адаптация к детскому саду – одна из самых эмоционально нагруженных тем для родителей малышей. С одной стороны, садик – это новый этап, возможности для развития, первые друзья и важные навыки самостоятельности. С другой – этот переход часто сопровождается слезами, тревогой и чувством вины: родителям кажется, что они «сдают» ребёнка или делают что-то не так.

Здесь мы поможем мамам и папам выстроить понятную и бережную стратегию – без обещаний «идеальной адаптации за три дня», но с реальными инструментами, которые работают. В книге – конкретные рекомендации: как постепенно приближать домашний режим к садиковскому, как формировать базовые навыки самообслуживания без стресса, как знакомить ребёнка с пространством и правилами сада через игру, как развивать у ребёнка навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми: от простых совместных игр до способов обсуждать конфликты без обвинений.

** Издание адресовано родителям детей раннего и дошкольного возраста, а также будет полезно воспитателям и всем, кто заинтересован в бережной адаптации ребёнка к детскому саду и формировании доверительных отношений между семьёй и дошкольной организацией.*

СОДЕРЖАНИЕ



Вступление 3

1 ПОДГОТОВКА К ДЕТСКОМУ САДУ:
- ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ;
- СОВЕТЫ 4-26

2 СОЦИАЛИЗАЦИЯ:
- РЕКОМЕНДАЦИИ;
- ТЕСТ 27-41

3 ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ 42-44

Каждая семья решает, вести малыша в садик или нет. Если вы решили вести, то советуем прочитать наши книжки. Мы раскроем вам все секреты, как сделать непростой момент в жизни ребенка легким и приятным, как преодолеть стресс (и маме тоже), адаптироваться к новым условиям, избежать болезней, которые зачастую сопровождают малыша на этом этапе.



А еще здесь мы попытаемся подсказать вам, как преодолевать последующие трудности, которые могут возникнуть у детей, даже несмотря на хороший старт в садике.

Вы узнаете, как помочь ребенку освоиться в коллективе, почувствовать себя комфортно на новом месте.

Итак, начнём.

Глава 1.
ПОДГОТОВКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Давайте поговорим об основных моментах.

ВРЕМЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ДЕТСКИЙ САД



Выбрать правильное время – ответственный момент при поступлении. Большинство идут в детский сад в сентябре, с началом учебного года. В этом случае ребенок попадет в группу таких же, как он, малышей-новичков, у которых проходит процесс адаптации (в среднем он занимает один-два месяца). Хныкать и скучать по маме будут все вместе.

Другой вариант – перенести первое посещение, например, на весну, когда группа малышей уже сложилась, все привыкли и ходят в сад с удовольствием. Ваш ребенок немного походит туда, и процесс адаптации пройдет гораздо легче.

Еще один вариант – начать ходить летом, когда группы детей маленькие, ведь большинство малышей отдыхает. Каждому ребенку воспитатель сможет уделить больше внимания, занятий будет меньше, а прогулок на свежем воздухе

больше. Да и риск простудиться в это время года ниже. Так что лето – неплохой вариант для начала новой жизни.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА

Адаптация к детскому саду в любом случае предполагает нагрузку на детский организм.

Лучше выбрать время, когда ребенок спокоен и находится в психологически благоприятных условиях, не отягощенных проблемами в семье (развод, размолвка, потеря кого-то из близких). Время после переезда тоже не лучший момент для адаптации к детскому саду, надо бы к новому дому сначала привыкнуть. Еще не совсем удачный вариант – отдавать малыша в детский сад сразу после появления у него младшего брата или младшей сестры. Ребенок будет думать, что у мамы теперь появился малыш «получше», которого любят, а от него, от старшего, хотят избавиться, вот и сдают в детский сад. Естественно, вы получите обиду, протест и капризы.



Поэтому, прежде чем записываться в детский сад, убедитесь, что малыш психологически стабилен и спокоен. А если нет, дайте ему время

восстановиться и только потом ведите в садик.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЁНКА

То же самое относится и к физическому состоянию малыша. Если ребенок недавно болел и плохо себя чувствует, у него есть хроническое заболевание, которое может помешать нормальному пребыванию в детском дошкольном учреждении, начало посещения лучше отложить. Прежде всего нужно сделать полное обследование организма ребенка, в результате которого выявить проблемы со здоровьем и возможные сложности. После такого обследования может выясниться, что ребенку по состоянию здоровья нужно посещать специализированный детский сад – ортопедический, логопедический, сад для детей, имеющих проблемы со зрением или опорно-двигательным аппаратом и т. д. Не нужно бояться стать белой вороной, посещая подобные учреждения. Во-первых, там созданы специальные условия для лечения и профилактики определенных заболеваний. Во-вторых, группы маленькие, внимания больше. В-третьих, используются специальные развивающие программы для занятий. В четвертых, там работают опытные про-



фессионалы (психологи, врачи, логопеды и др.).

ПРИВИВКИ



Независимо от того, в какой детский сад вы пойдете, одно из требований для поступления – прививки. Они защитят малыша от возможных опасных инфекций. Если вакцинация не проводилась по медицинским показаниям, ребенка могут с вашего согласия привить и в детском саду.

Вот список прививок, необходимых для детского сада:

1. Обязательные календарные прививки:

БЦЖ (от туберкулеза), от гепатита В, полиомиелита, АКДС (от дифтерии, коклюша и столбняка), КПК (от кори, краснухи и эпидемического паротита).

2. Дополнительные прививки:

против гриппа, пневмококковой, гемофильной и менингококковой инфекций. Они также важны, так что стоит посоветоваться с педиатром.

Разобравшись с физическим и психическим здоровьем малыша, выбрав сад, убедившись, что

вы уже в очереди, можно переходить к следующему этапу – подготовке малыша к детскому саду.

Итак, на что обратить внимание при поступлении в детский сад?

– Выберите оптимальный момент для поступления в детский сад: подходящий возраст, спокойствие дома, здоровье.

– Определитесь, какой садик вы хотите для своего ребенка, какие цели ставите, чего ждете от посещения. Примите решение и следуйте ему.

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ТОМ, ЧТО ЖДЁТ ЕГО В ДЕТСКОМ САДУ

Часто малыш отказывается идти в детский сад просто потому, что не знает, что это такое, что там будет. Неизвестность пугает его. «А может быть, родители просто хотят меня оставить? Вдруг они меня не заберут, и я больше не вернусь домой?» Поймите состояние ребенка и постарайтесь рассказать ему побольше.

РАССКАЗЫВАЙТЕ О СВОЕМ ДЕТСТВЕ

Тут подойдут любые случаи из вашего детства: и как вы ждали маму, а она чуть задержалась, но потом пришла с подарком, и как вы гуляли, и в какие игры играли, и как выступали на утренниках в костюмах, играли птичку или снежинку, и

какие друзья у вас были. Посмотрите вместе с малышом ваши фотографии из детского сада.



Пусть он увидит, что это было важным временем в вашей жизни, события, которые происходили с вами в детском саду, имели для вас большое значение, много дали вам.

НАБЛЮДАЙТЕ

Одно дело – рассказать, что будет, и совсем другое – показать, чтобы ребенок своими глазами увидел, как весело живут в детском саду малыши и чем занимаются. Как же это увидеть? Можно посмотреть, как играют дети на прогулке, за оградой детского сада. Если ваш малыш любит играть в компании, а в данный момент никого на площадке нет и ему скучно, скажите: «Это детский сад. Там детям всегда есть с кем поиграть. Видишь, как им интересно вместе».

РАССПРАШИВАЙТЕ СТАРШИХ ДЕТЕЙ

Наверняка на площадке, во дворе вам будут встречаться дети, которые уже ходят в детский сад. Вы можете расспросить их о том, что они там делают, чем занимаются. Спрашивайте с уваже-

нием, хвалите начинающего детсадовца. Пусть ваш малыш услышит, как это важно и почетно – посещать детский сад. Дети всегда стремятся поскорее повзрослеть, узнать то, что доступно старшим.

ЧИТАЙТЕ КНИГИ ПРО ДЕТСКИЙ САД



Очень полезно в этом случае будет чтение книг, из которых ребенок узнает о порядке, правилах поведения в детском саду, различных ситуациях. Он будет сопереживать героям, радоваться за них. Эти эмоции помогут ему лучше прочувствовать атмосферу детского сада, понять, что его ожидает, представить себя на месте героя.

Адаптация в этом случае пройдет гораздо легче, ведь ребенок уже ощутил себя в данной ситуации, она будет ему знакома, и значит, он быстро приспособится.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

Хорошо, если вы будете не просто рассказывать ребенку про детский сад, а начнете зада-

вать вопросы. Чтобы малыш не пропустил всю информацию, а участвовал в разговоре, отвечал, спрашивал. Начните обсуждение после прочтения книги о детском садике или после гуляния рядом с ним.

ИГРАЙТЕ!



Малышу будет проще понять, что его ожидает в садике, через игру. Поиграйте в детский сад. Сначала вы будете воспитателем, покажете, как встречают малышей утром в саду, что они делают, чем занимаются, какие правила нужно соблюдать. В роли детей – игрушки и сам малыш. Покажите, какой добрый и внимательный воспитатель будет у ребёнка в детском саду, когда мама уйдет. Это важно, чтобы малыш доверился педагогу и спокойно остался. Потом поменяйтесь ролями. Теперь ребенок будет воспитателем, игрушки – малышами, а вы – мамой, которая привела своего зайку или мишку в сад. Иногда игрушка зайка может вести себя неправильно: отказываться есть, мыть руки, спать, одеваться. Ребенок-воспитатель вынужден будет объяснить



правила поведения, а значит, и запомнит их сам. Послушные игрушки хвалим, непослушным объясняем правила.

СФОРМИРУЙТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕТСКОМУ САДУ

Сами перестаньте бояться и настройтесь на то, что все будет хорошо.

Запомните: малыш все за вами повторяет – копирует не только ваши привычки, манеру говорить, но и настроение, поведение. И если вы воспринимаете поход в детский сад как разлуки с любимым чадом, если вы боитесь, что воспитательница окажется суровой и будет мучить вашего малыша, что дети в группе окажутся головорезами... тогда всего этого будет бояться и ваш ребенок. Даже если вы не озвучиваете свои страхи, ребенок все чувствует. И вот уже стресс, болезни и слезы.

Если же вы будете воспринимать садик как этап взросления в жизни вашего малыша – важный, нужный, волнующий и радостный, – то и ребенок будет относиться к нему спокойно и с интересом. Поэтому настройтесь на позитивный

лад. Думайте о хорошем: ваш ребенок обязательно привыкнет к детскому саду, освоится, будет ходить туда с удовольствием и получит пользу. Настройтесь сами и передавайте свои позитивные эмоции ребенку: «Мы все сможем. У нас все получится!»

НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ И НЕ УГРОЖАЙТЕ

Мы уверены, что вы и так все это знаете и понимаете. К сожалению, запугивания, унижения, угрозы и наказания становятся методами воспитания, когда по-хорошему родители с ребенком договориться не могут. Пригрозил, напугал – и ребенок слушается. Не нужно искать подход и аргументы, объяснять. Да, такое «воспитание» делает ребенка послушным на какое-то время. Но последствия могут быть плачевными. Вырастет или агрессивно настроенный человек, бунтующий против всего и всех, или духовно сломленный – комплексами и собственной слабостью.

Не стоит пугать детским садом. В этом случае естественной реакцией ребенка будет отказ туда ходить. Если из страха перед угрозами и наказаниями он и начнет ходить в садик, то вести себя там будет плохо, да и вообще это не развитие, а страдание для малыша.

ОТМЕЧАЙТЕ ХОРОШЕЕ

Все малыши разные. И у каждого есть свои любимые занятия. Кто-то легко заводит друзей, обожает играть со сверстниками и ни дня не может прожить без дружной компании. Кто-то любит поиграть один. Кто-то любит строить дома, а кто-то – рисовать, танцевать и петь. Кто-то рад соревноваться и показывать свои достижения. А кому-то сложно рассказать стишок, когда вокруг много людей. Найдите то, что привлечет именно вашего ребенка в детском саду. Покажите, как он сможет себя там реализовать, какие перспективы ему откроются, что он получит, поступив в детский сад. Нет такого ребенка, который не интересуется ничем. Ваша задача – найти то, что заинтересует вашего ребенка в детском саду, и обсудить это. Не нужно заставлять малыша ходить в детский сад, нужно сделать так, чтобы он сам захотел пойти.

ДОМА КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Если вы позволяете ребенку спать до обеда, рисовать не за столом, кормите тем, что он захочет, ставите мультики за едой и укладываете спать поздней ночью, детсадовское расписание вызовет у малыша серьезный стресс.

Попробуйте, собираясь записываться в детский сад, пожить по-детсадовски. Постарайтесь уз-

нать, какой режим в вашем будущем садике, и начинайте заранее перестраиваться. Вставать пораньше, есть суп на обед, да и вообще питаться по расписанию, спать днем в те же часы, что и в саду. Учите малыша самостоятельно одеваться (пусть у него будет время для тренировки), приучайте сидеть какое-то время за столом с разными занятиями – рисованием, лепкой, конструктором.



Конечно, перестраиваться нужно постепенно. Добавляя, например, по одному изменению в неделю.

Вот с чем должен научиться справляться малыш:

1. Соблюдать режим дня.

2. Самостоятельно ходить на горшок.

3. Одеваться.

4. Пользоваться столовыми приборами.

5. Мыть руки и пользоваться полотенцем, носовым платком.

6. Обращаться ко взрослым с просьбами и за помощью.

7. Вешать или класть на место вещи, убирать за собой игрушки.

Конечно, если малыш не умеет чего-то из этого списка, никто не запретит ему посещать детский сад, но адаптация будет проходить сложнее – слишком многому сразу придется научиться.



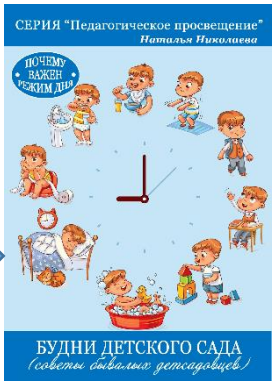
РАСПИСАНИЕ И РЕЖИМ

Малыша в детском саду ожидает определенный режим. Ваша задача – максимально подстроиться: постараться следовать временным рамкам и делать то же, что и дети в садике.

Но не нужно заставлять ребенка что-то делать. Обсудите с ним те занятия, которым здорово было бы посвятить день. Да, нужна зарядка, чтобы быть сильным, нужна прогулка, чтобы быть здоровым, и есть нужно в одно и то же время – животик ждет, когда его накормят. И ложиться спать нужно вовремя, ведь организму необходимо отдохнуть. То есть режим – это не ваша прихоть, он важен для всех. Включите в ваш дневной график и развивающие занятия, и спортивные игры, и музыкальные. Вы можете вместе с ребенком нарисовать свое расписание, украсить его наклей-

ками. И пусть малыш сам отмечает, что он уже выполнил, а что будет делать завтра. Объясните, что режим – это наш помощник, чтобы мы могли все успевать.

(**!!!** *подробнее про режим дня Вы сможете прочитать в нашей книге* ***«Будни детского сада»****)*



ПОСТАРАЙТЕСЬ СЛЕДОВАТЬ РЕЖИМУ НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО

Распорядок дня – это не просто красивая картинка, которая висит на стене. Это график, который организует нашу жизнь, помогает нам сделать все важные дела – укрепить здоровье, вовремя поесть, провести занятия, необходимые для развития малыша. Режим делает ребенка дисциплинированным, ответственным, развивает волевые качества (не хочется, а надо). Это отличная привычка на всю жизнь. Чтобы ваш ребенок в будущем стал успешным, научите его правильно организовывать свой день. Следуйте режиму сами. Как бы ни хотелось расслабиться и провалятся под одеялом, гуляем мы каждый день. Заниматься иногда сложно, но необходимо! Не делаем себе поблажек. Воспитываем себя вместе с ребенком.

ГОТОВЬТЕ МАЛЫША К ТОМУ, ЧТО ОН БУДЕТ НАХОДИТЬСЯ БЕЗ РОДИТЕЛЕЙ

Часто самым серьезным испытанием для малыша при посещении детского сада становится не процесс привыкания к режиму, а то, что он будет оставаться без мамы. Если до этого он неотлучно находился с ней и только с ней, практически не расставался, то перестроиться ему действительно будет трудновато. Лучше начать этот процесс заранее и делать все постепенно.

Что нужно сделать, чтобы ребенок не боялся оставаться без мамы?

ЧАЩЕ ДОВЕРЯЙТЕ РЕБЕНКА ПАПЕ



Хорошо, если малыш проводит время не только с мамой. Ребенку нужно и мужское воспитание, как мальчику, так и девочке. Многие мамы сознательно или неосознанно «отодвигают» папу от заботы о ребенке. «Ты не сможешь. У тебя не получится. Только я могу позаботиться о малыше. Я – мама. Я знаю». Такая позиция не лучшим образом может сказаться на детях. Да и папа умеет играть в свои, «папские» игры – подбрасы-

вать до самого неба, быть лошадкой и катать на шее, бегать, залезать на турник, играть в мяч и т. д. Папа, может быть, не так внимательно следит за тем, сколько супа съел ребенок за обедом, поддел ли он жилетку под куртку, зато он дает малышу что-то свое, очень важное. И несет за ребенка такую же ответственность, как и мама.

СДЕЛАЙТЕ КРУГ ОБЩЕНИЯ МАЛЫША БОЛЕЕ ШИРОКИМ

Конечно, это не касается первых дней жизни ребенка, когда он привязан к маме, но постепенно можно привлекать бабушек, других родственников, приглашать в гости подруг с детьми. Можете, предупредив заранее, ненадолго оставлять ребенка с теми, кому вы сами доверяете. Пусть он привыкает к общению не только с мамой. Ведь каждый человек, который встречается в жизни малыша, может дать ему что-то свое, научить чему-то важному и полезному. Чем больше людей окружает ребенка, тем легче ему будет привыкнуть к воспитателю в детском саду.



ЕСЛИ РЕБЕНОК ОСТАЕТСЯ С КЕМ-ТО ИЗ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ...

Чтобы у малыша не было стресса, и чтобы вы не беспокоились о том, как пройдет время без вас, дайте ребенку немного привыкнуть к новому человеку. Это должно происходить постепенно. Сначала держите ребенка на руках и сами общайтесь. Вместе пообедайте, сходите погулять, поиграйте, если есть возможность. Пусть малыш увидит, что этому человеку можно доверять, он свой, он хороший, ведь мама с ним дружит. Чтобы не возникло проблем, объясните привычный распорядок дня, подготовьте любимые развлечения малыша, игрушки, блюда, которые он ест с удовольствием. Будьте на связи.

СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

Главное, не волнуйтесь сами, когда оставляете малыша с другим человеком. Ребенок чувствует ваше состояние и тоже может начать беспокоиться. Часто малыши воспринимают ситуацию так, как воспринимаем ее мы, родители. Мы спокойны – и дети спокойны.

НЕ УХОДИТЕ БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Некоторые родители думают, что, исчезнув «по-английски», они избавят малыша от переживаний. Это не так. «Сбегая», мы показываем,

что не доверяем своему ребенку, не хотим объяснить ему, что происходит. Лучше придумать ритуал прощания. «Садись ко мне на коленки. Через пять минут мне нужно уйти. Я пойду на работу. Мне нужно зарабатывать деньги, чтобы мы могли покупать продукты, одежду, платить за квартиру. Принести тебе чего-нибудь вкусненького?» Поцеловать, обнять, помахать на прощание рукой – тоже ритуал, который поможет малышу спокойно отпустить маму. Объясните, зачем вы уходите. Говорите с малышом, как со взрослым. Этим вы показываете, что уважаете его, ставите на позицию сознательного, самостоятельного человека, видите в нем не капризного ребенка (которого приходится обманывать), а серьезную личность. Как мы общаемся с ребенком, так и он будет себя вести. Если мы будем сюсюкать, жалеть и причитать, малыш в ответ будет бояться оставаться один или с кем-нибудь, кроме мамы.

ОБОЗНАЧЬТЕ ГРАНИЦЫ ОЖИДАНИЯ

Малышу гораздо легче будет дожидаться маму, если она предупредит, когда вернется. Например: «Ты погуляешь, пообедаешь, поспишь, и я приду». Так ребенок поймет, что его не навсегда оставляют с чужим человеком, что это время закончится. Так ему легче будет контролировать

процесс ожидания. Он поймет, что мы заботимся о нем, нам небезразлично, что он чувствует и переживает. Для ребенка «приду скоро» означает «никогда». Четко обозначая границы ожидания, мы помогаем малышу пережить разлуку.



НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ

«Ты упадешь!», «Разобьешься!», «Не бегай!» – слышит постоянно малыш от излишне тревожной мамы. Она сама беспокоится и ребенку дает понять, что, если ее рядом не будет, с малышом произойдет катастрофа. Сам себя контролировать он не в состоянии. Задумайтесь: а захочет ли такой неуверенный в себе ребенок оставаться один? Ведь его убедили в том, что это небезопасно.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕ ВО ВНИМАНИИ

Ребенок, страдающий от недостатка ласки, с трудом будет отпускать маму куда-либо. Он будет привлекать к себе внимание, капризничать, хныкать. Ведь если мама, даже находясь дома, не может дать ему необходимого тепла, значит, когда она уйдет, станет совсем пусто. Даже если вы не имеете возможности проводить с ребенком много времени, постарайтесь хотя и недолго, но «качест-

венно» побыть вместе. Обнимайте малыша, говорите, что любите его, де-лайте что-то вместе, играйте и задавайте вопросы о его жизни. Пусть у



вас будут специальные ритуалы: например, укладывая ребенка спать, вы ложитесь рядом, рассказываете друг другу свои секреты, сочиняете сказки или обсуждаете, как прошел день. Все это укрепляет вашу близость.

ПРИДУМЫВАЙТЕ УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Если сидеть и скучать без дела, время будет тянуться очень долго, а разлука станет невыносимой. Придумайте для малыша занятия, которые отвлекут и развлекут его. Например: просмотр мультфильма, рисование, игра с новой игрушкой. Вы же знаете, что больше всего любит ваш малыш. Подготовьте на случай разлуки эти занятия, и малыш не будет переживать, что вы ненадолго ушли.

НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ МАЛЫША, ОСТАВЛЯЯ ЕГО ОДНОГО

Некоторые родители считают, что запирать ребенка в комнате одного – это эффективное наказание. Все, чего вы добьетесь такими «методами

воспитания», – устойчивый стресс и боязнь оставаться в одиночестве, избавиться от которой будет очень трудно.

УЧИТЕ ИГРАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Многие мамы думают, что должны находиться рядом с малышом каждую секунду, следить за каждым его шагом.

Эта гиперопека сделает ребенка зависимым. Он не сможет и минуты провести в одиночестве, не сможет контролировать, занимать себя, сам принимать решения. Мама отойдет в другую комнату – и вот у малыша уже паника. Хорошо, если ребенок может что-то делать самостоятельно. Попробуйте понемногу приучать его к этому. Начните так: ребенок складывает мозаику, а мама не сидит с ним рядом, а, например, готовит обед. Следующий этап – малыш играет в кубики, а мама в другой комнате занята своими делами.



Не нужно постоянно ходить за ребенком и на улице, на детской площадке. Контролируйте, обеспечьте ему безопасную среду и дайте возможность существовать автономно. Подходите, когда он зовет вас. Зная,

что вы всегда придете на помощь, ребенок не будет постоянно вас звать, а научится контролировать и занимать себя сам, станет внимательнее и осторожнее.

ДАЙТЕ ЗАДАНИЕ

Мама уходит по своим делам? Отлично! В это время можно подготовить ей какой-нибудь сюрприз: нарисовать картинку, слепить цветочки, построить замок, научиться чему-то новому, чтобы потом удивить маму. Можно сделать подарок для мамы, спрятать его, а потом она придет и так обрадуется!

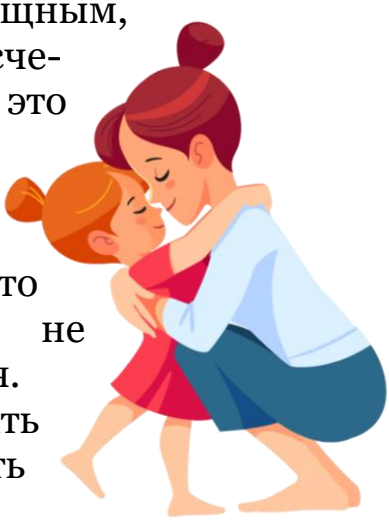
НАГРАДА ЗА ОЖИДАНИЕ

Малыш так старался – хорошо себя вел, не капризничал без мамы, терпеливо ждал и занимался чем-то интересным. А мама принесет ему какой-нибудь небольшой подарок – что-то вкусное или игрушку. Или, уходя, пообещает вечером поиграть, почитать, рассказать сказку или сходить куда-нибудь. Ребенок будет рад, что вы вернулись и порадовали его, и в следующий раз легко вас отпустит по делам.



Отличный способ научить ребенка быть без мамы – поиграть в прятки. Эта игра поможет из-

бавиться от чувства страха перед разлукой с близким человеком. Сначала прячется мама. Малыш ее не видит, но знает, что она есть, никуда не делась, появится очень скоро. Потом прячется малыш – и тоже борется со страхом. Он не видит маму, он сам по себе, но в любой момент может выйти из укрытия и увидеться с ней. Он уже не чувствует себя таким беспомощным, как в ситуации, когда мама исчезает и он никак не может на это повлиять. Теперь исчезает он сам, но потом возвращается Люди не исчезают просто так, они скоро придут. И это знание поможет ребенку не пугаться маминого отсутствия.



А еще можно разыграть ситуации по ролям. Пусть актерами станут игрушки.

Мама зайчонка пошла за морковкой. Кто посидит с малышом? Добрая собачка. Она будет ухаживать за зайчонком, охранять его, катать на своей спине, покормит его, уложит спать. С ней можно прыгать, бегать, кувыркаться. Она знает много интересных игр. Зайчонок сначала боялся отпускать маму, а потом понял, что мама вернется, и перестал бояться.

Глава 2.
СОЦИАЛИЗАЦИЯ

Некоторые родители очень боятся, что в компании других детей их сына или дочку обидят, напугают, заразят какими-то болезнями. Мол, пока ребенок маленький, с ним лучше никуда не ходить. Гулять там, где поменьше народа, а про детские мероприятия, центры раннего развития лучше забыть. Действительно, ребенку в первые три года жизни прежде всего нужна мама. Они с малышом как будто единое целое. Но после трех лет ребенок уже может строить отношения с другими детьми, они ему интересны. Он начинает разговаривать, может общаться, играть. И эта деятельность дает ему возможность развиваться, социализироваться.



Конечно, не нужно сразу пытаться вовлечь малыша в игры со сверстниками и ребятами постарше. Пусть он сначала понаблюдает, поиграет рядом. Может начать общаться с вашей помощью. В присутст-

вии мамы ему будет спокойнее, ведь она всегда придет на помощь, подскажет. Ребенок может познакомиться со сверстниками на детской площадке, в гостях, на празднике. Если малыш проявляет интерес к детям, тянется к ним, не нужно запрещать ему общаться и уводить от детей. Наоборот, помогите ему научиться налаживать контакт с детьми, общаться вместе, играть. Ведь в детском саду его постоянно будут окружать сверстники, и от того, как он сумеет построить с ними отношения, зависит успешная адаптация и дальнейшее пребывание ребенка в детском саду.

СФОРМИРУЙТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДРУГИМ ДЕТЯМ

В определенном возрасте малышу больше нравится играть со сверстниками, чем со взрослыми. У них общие интересы, игры. Да и бегать, кататься с горки, лазить по лесенкам веселее с детьми, чем с бабушкой. Однако беспокойные родители, которые стремятся уберечь ребенка от любых опасностей, постоянно одергивают и запугивают: «Не подходи! Не играй! Заразят! Стукнут! Обидят!»

Конечно, бабушке, например, спокойнее, если внук сидит рядом с ней, чем если бегает по площадке с детьми. Но будет ли лучше от этого малышу? Запугав ребенка другими детьми, пред-

ставляющими «реальную опасность», вы добьетесь того, что малыш будет воспринимать одногруппников, которые встретятся ему в детском саду, именно как опасность, источник страхов и бед. Еще один дополнительный стресс от посещения детского сада. Если же мы отзываемся о детях положительно, показываем и рассказываем ребенку, как весело и хорошо ему будет с другими



детьми, малыш быстро привыкнет к обществу детей, научится с ними общаться, весело проводить время и получать удовольствие от игр.

НАУЧИТЕ МАЛЫША ОБЩАТЬСЯ

Мама понимает ребенка с полуслова. Она всегда на его стороне и готова прийти на помощь. А другие дети? Малышу еще предстоит научиться с ними общаться. Если у него возникают проблемы, вы можете ему помочь. Объясните, что чувст-

вуют другие дети, чего хотят, что их обижает. Подскажите, что говорить, если хочешь познакомиться, поменяться, хочешь, чтобы тебя приняли в игру. На первых порах можно делать это вместе. Например: «Как тебя зовут? А этого мальчика – Петя. Это мой сын. Он очень хочет с тобой поиграть. Примешь его в игру?»

ОБЪЯСНИТЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Детский коллектив на площадке – это уже некий социум. А в каждом социуме есть свои правила, нормы, законы. Малыш еще ничего не знает о них. Он может брать чужие игрушки, даже не подозревая, что так делать нельзя, бросать вверх песок, не понимая, что тот может попасть в глаза другим детям. Наша задача – рассказать ему о правилах, объяснив, почему так или вот так нельзя, какие последствия могут быть у этого. Родители, которые все разрешают своему ребенку (а есть и такие), неизбежно вызовут конфликт с другими детьми и родителями. Ведь площадка общая, она не принадлежит конкретному ребенку или родителям. Считаться с законами должны все.

Родители, которые нарушают их, показывают очень плохой пример своему ребенку, давая понять, что ему можно все, он не обязан думать о других.

В этом отношении работает правило: **у нас можно все, что не вредит здоровью и не причиняет беспокойства остальным.**

Другое хорошее правило: **поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.**

Поэтому, попадая в общество детей, выполняем следующие правила:

НЕ разрешено:

- драться,
- обзываться,
- толкаться,
- кусаться,
- брать без спроса чужие вещи.

ПОЗВОЛЬТЕ ДЕТЯМ САМИМ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ

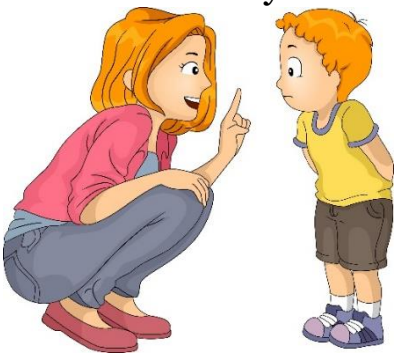
Есть родители, которые ни на минуту не оставляют своих чад, даже когда те уже научились общаться и уверенно играют в компании сверстников. Мало того, они постоянно вмешиваются в отношения малыша с другими детьми, руководят, одергивают, поправляют, «защищают», лишая малыша возможности действовать самостоятельно.

Оставшись в группе детского сада без мамы, такой ребенок не сможет ничего сделать сам. У него ведь даже нет своего мнения. За него все ре-

шала мама. Как он получит необходимый жизненный опыт? Как научится выбирать, решать проблемы, договариваться, строить отношения? Вмешиваясь в дела малыша, когда нас об этом не просят, мы оказываем своему ребенку плохую услугу.

ПОМОГАЙТЕ СОВЕТАМИ

«Если у тебя будут проблемы, ты всегда можешь обратиться за помощью» – вот что мы говорим ребенку. Не навязываем свои советы, а помогаем в случае необходимости. Потому что все



наши нравоучения, поучения и наставления он чаще всего пропускает мимо ушей. Мало того, даже стремится поступать наоборот. Так ему надоедает наша назойливая «мудрость». Ребенок только учится общаться со сверстниками, естественно, у него будут проблемы, но пусть он сначала попробует справиться сам, а если у него не получится, тогда он обратится к вам за помощью. Нарабатывая навы-ки общения и решения проблем, малыш тренируется. Получит необходимый опыт, и ему будет легко адаптироваться в любом новом коллективе.

ПРОВЕРЬТЕ УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Родители лучше всех знают и понимают своего ребенка. Однако иногда трудно сделать вывод, подготовлен ли малыш к детскому саду, все ли необходимые навыки и умения у него сформированы, не будет ли у него проблем. Как это понять?

Во-первых, провести специальный тест (вы найдете его ниже), который позволит выяснить, что вы могли упустить, подготавливая ребенка.

Во-вторых, понаблюдать и обратить внимание, какие проблемы периодически возникают у малыша. Например, он стесняется или не может сдержать агрессию, его мучают определенные страхи, он не может усидеть на одном месте и т. д.

Пока есть время, вы можете решить эти проблемы и привить необходимые навыки, обеспечив малышу легкую адаптацию к детскому саду.



ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГОТОВНОСТИ К ДЕТСКОМУ САДУ

Ответьте на вопросы и определите, над какими моментами надо поработать и какие проблемы в воспитании решить.

1. Любит ли ребенок общаться?

2. Любит ли играть в подвижные игры? Лепить? Рисовать? Конструировать?

3. Может самостоятельно занять себя игрой на какое-то время?

4. Любит ли заниматься с игрушками?

5. Как относится к незнакомым взрослым? Детям?

6. Малыш может побыть дома с кем-то из близких, если мама на время ушла?

7. Хочет ли он узнавать что-то новое? Задает ли по этому поводу вопросы?

8. Умеет ли есть самостоятельно?

9. Может ли сам пользоваться туалетом?

10. В состоянии ли малыш сам одеваться и раздеваться?

11. Как часто он болеет (простужается не чаще четырех раз в год)?

12. Способен ли попросить о чем-то постороннего человека?

13. Соблюдает ли он режим дня? Совпадает ли его домашний режим с тем, что будет в саду?

14. Спит ли малыш днем?

15. Хочет ли он ходить в детский сад?

ПОМОГИТЕ ПРЕОДОЛЕТЬ СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ



Если малыш боится общаться со взрослыми и детьми, это может быть последствием критики со стороны родных и близких. Если ребенка часто ругают, запугивают, принижают его достоинство, он начинает считать себя хуже других, думает, что окружающие его обидят, отругают. Отсюда стеснительность, обидчивость, застенчивость, а иногда и зависть к остальным.

Ваша задача – повысить самооценку малыша. Помочь ему стать увереннее и смелее. Сам себя оценить он еще не в состоянии, так что постарайтесь как можно чаще говорить о его достоинствах, хвалить, поддерживать, напоминать о его достижениях. Полезно отмечать, что с ним хотят общаться, он интересен для других ребят и многого добьется.

Называя малыша обидными словами, критикуя его и постоянно делая замечания, мы убеждаем в том, что он хуже остальных. Нужно помочь ребенку вернуть веру в себя, постепенно научить его общаться, подобрать компанию, в которой ма-

лышу будет комфортно, помогать, подсказывать, подбадривать и отмечать его малейшие достижения – и он сможет преодолеть свою стеснительность.

НАУЧИТЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С АГРЕССИЕЙ

Малышам еще очень трудно контролировать свои эмоции. Они могут внезапно заплакать, расстроиться. Может начаться истерика, малыш не в силах самостоятельно погасить агрессию. А в условиях детского сада (в большой компании детей) это не так уж хорошо. Ребенок, захваченный эмоциями, может причинить вред себе и окружающим.



Ваша задача – научить малыша следить за своими чувствами, контролировать свое поведение.

Сначала учим его анализировать свое состояние, называем: «Ты расстроен. Плачешь и не можешь остановиться. Надо успокоиться». Потом рассказываем ему о разных приемах, которые помогут это сделать: глубоко вдохнуть и выдо-

хнуть пять раз, умыться, попить воды, подумать о чем-то хорошем, попросить помощи у взрослого.

Тренируя малыша, мы помогаем ему научиться справляться с собой, со своими эмоциями, гасить агрессию по отношению к окружающим (или злость на себя), успокаиваться. Также необходимо объяснить ребенку, как можно и как нельзя себя вести с окружающими. Такие уроки тоже дадут свой результат, и малыш сможет с радостью посещать детский сад.

БОРИТЕСЬ С НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬЮ

Еще одна частая проблема у малышей в детском саду – невнимательность. Все надели варежки, а он забыл. Все построились, а он продолжает разглядывать листики на дереве. Воспитатель недовольна, у ребенка постоянно проблемы, он отстает, опаздывает, все забывает. Не может сосредоточиться и выполнить все задания – раскрасить, приложить, приклеить. Да что там, он даже не слышит, что говорит воспитатель.

У маленьких детей внимание рассеянное, непроизвольное, им еще трудно сосредоточиться, держать в поле зрения все, что необходимо, работать по алгоритму.

С ребенком необходимо заниматься. Начинать с легких упражнений, например: лепим с мамой сырники – сначала скатываем шарик, вот

так, а потом прижимаем ладошкой. Малыш смотрит, как это делает мама, а потом повторяет ее действия.

И так во всем: учимся подметать – сметаем мусор в кучку, проверяем, везде ли чисто.

Поливаем цветы: наливаем в лейку воду, льем под корешок. Все полили? Ничего не забыли?

Выполняя действия по алгоритму, слушая задания, контролируя правильность выполнения, ребенок тренирует свою внимательность, становится более собранным, у него развиваются память, самоконтроль. Также можно заниматься, используя специальные упражнения. Прочитали сказку? «Покажи, где мышка, репка, бабка?» Поиграйте в игры: «Что изменилось?», «Где спрятана вещь?», «Какие слова я называла?». Просите малыша найти и принести вам разные предметы.

НАУЧИТЕ МАЛЫША РИСОВАТЬ, ВЫРЕЗАТЬ, ЛЕПИТЬ, КЛЕИТЬ

Если с ребенком не занимались дома или в детском центре, он понятия не имеет, как клеить, лепить, рисовать. И в детском саду ему трудно будет усвоить все эти навыки. Ведь воспитатель не сможет только одному ребенку уделить внимание, детей в группе много. Поэтому будет очень здорово, если азы этих умений он получит дома, где вы сможете спокойно объяснить и показать, как с

помощью красок получаются картины, из кусочка пластилина – забавные фигурки, из цветной бумаги – необычные аппликации. Не надо сразу давать малышу сложные задания. Он прекрасно может справиться с лепкой из теста (мять его, сплющивать, делать лепешки и колбаски).

Малыш может рвать цветную бумагу и с помощью клея-карандаша приклеивать листики на дерево-аппликацию. Может взять маленький шарик пластилина, который скатала мама, и придавить его пальчиком на то же самое дерево. Появятся яблочки. Есть множество разных вариантов творческой работы для малышей. Они помогают развить мелкую моторику рук, познакомиться с различными материалами и, конечно, укрепляют уверенность в себе. С полученными навыками ребенку будет легко и интересно на занятиях в детском саду.

НАУЧИТЕ МАЛЫША ЗАНИМАТЬ СЕБЯ

Многие мамы так много времени проводят с ребенком, что буквально не оставляют его ни на минуту. Ребенок привыкает постоянно быть в центре внимания, требует, чтобы мама все время играла с ним, развлекала. Но в детском саду не будет такой возможности. Наоборот, значительное количество времени там отводится на

самостоятельные игры. А как малыш будет играть, если занять себя он не в состоянии? Поэтому постепенно, хотя бы на несколько минут приучаем ребенка занимать себя – строить замок из конструктора, укладывать куклу спать, собирать крупный пазл.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОБСТВЕННЫЕ ПРИВЫЧКИ И ПОВЕДЕНИЕ

Часто малыши просто копируют взрослых. Поэтому, воспитывая ребенка и стремясь «улучшить» его, прежде всего нужно обратиться к себе: какие недостатки малыш взял от вас? Какие у него могут быть из-за этого проблемы? Родители сами часто не замечают, что могут быть несдержанны – легко переходить на крик, выходить из себя. Неудивительно, что и у малыша будут подобные реакции: нетерпение, чуть что – крик.

Сначала постарайтесь разобраться в себе, справиться со сложностями своего характера, научитесь контролировать себя. Вы сразу заметите, что и поведение ребенка изменилось, ведь вы для него пример для подражания.



Что важно

- **Следуйте за интересом ребёнка.** Не навязывайте сад, если малыш явно не готов. Обсуждайте тему сада только тогда, когда ребёнок сам проявляет к ней любопытство.
- **Проговаривайте чувства.** Помогите ребёнку назвать то, что он испытывает: «Тебе немного страшно, что тебя пока нет рядом?», «В саду будет много новых детей, это волнительно». Так вы формируете эмоциональный интеллект и снижаете тревогу.
- **Моделируйте ситуации.** В игре проигрывайте эпизоды из будущей жизни в саду: как ребёнок знакомится с воспитателем, делится игрушками, просит помощи. Это «прививка» перед реальным опытом.
- **Развивайте самостоятельность.** Чем больше навыков самообслуживания (сам одел куртку, помыл руки, убрал ложку) освоит ребёнок до сада, тем увереннее он будет чувствовать себя в новой среде.
- **Сохраняйте контакт.** После сада или в течение дня спрашивайте, что было интересного, с кем подружился. Это укрепляет доверие и помогает ребёнку перерабатывать новый опыт.

Игры

- **«Сад глазами игрушки».** Возьмите любимую игрушку ребёнка. Вместе придумайте, как она пойдёт в сад, кого встретит, с кем подружится. Можно менять сюжеты: игрушка сначала боится, но потом находит друга – и становится весело.

- **«Знакомство с воспитателем».** В игре разыграйте встречу с «воспитателем» (можно взять куклу или кого-то из взрослых). Покажите, как вежливо поздороваться, как попросить о помощи, как поделиться игрушкой.

- **«Правила сада».** В игровой форме обсудите, какие правила есть в саду (нужно есть суп, спать в тихий час, убирать игрушки). Используйте карточки или рисунки, чтобы визуализировать.

- **Игры на сотрудничество.** «Совместный проект»: вместе приготовьте «обед» для кукол (разложите игрушечную еду, сервируйте стол), распределяя роли. Это учит договариваться и работать в паре.

- **Игры с элементами очереди и ожидания.** Например, «магазин»: ребёнок ждёт своей очереди, выбирает товар, общается с «продавцом». Так тренируется терпение и навыки общения.

Чтение. Подбирайте книги, где герои сталкиваются с похожими ситуациями и находят выход. После чтения обязательно обсуждайте:

- «Конни идёт в детский сад» (Лиана Шнайдер). История, которая помогает ребёнку представить себя на месте героини и снизить тревогу.
- Анна Казалис «Мышонок Тим идёт в детский сад». В ней мышонок учится называть свои чувства, справляться с трудностями и познаёт азы общения со сверстниками.
- Анна Дьюдни «Лама в садике без мамы» (в стихотворной форме). Книга помогает принять чувство разлуки и понять, что мама обязательно вернётся.
- Анастасия Ласточкина «Зайчик Сева не хочет идти в детский сад!». В конце есть вопросы от детского психолога для обсуждения — это отличный формат для рубрики

Совет: после чтения или игры задавайте открытые вопросы: «А как бы ты поступил на месте героя?», «Что тебя больше всего волнует в этой истории?». Так ребёнок учится рефлексии.

Главное — сохранять лёгкость и не превращать занятия в урок. Если видите, что ребёнок теряет интерес, смените активность. Ваша задача — показать, что новый опыт возможен и даже интересен, когда рядом поддерживающий взрослый.