

# *Решебник для родителей*

*Сборник рекомендаций педагога-психолога в период адаптации*



## **Подготовка ребенка к детскому саду**

Вы решили привести ребенка в детский сад. Это очень важный и ответственный шаг в жизни Вашего малыша, ведь в детском саду он начнет активно развиваться и взрослеть, войдет в коллектив сверстников и научится строить социальные отношения.

Процесс перехода из домашней обстановки в детский сад очень болезненно переживается ребенком, поэтому ему необходимо помочь еще на этапе подготовки к детскому саду. Начните выполнять наши рекомендации примерно за три месяца до начала посещения детского сада и тогда Ваш ребенок легче пройдет процесс адаптации.

1. Для начала познакомьте ребенка с детским садом. Расскажите, что скоро он придет сюда и найдет много друзей. Чаще гуляйте около сада, если представится возможность – на площадках. Оставшись без мамы в детском саду, ребенку важно оказаться в знакомой обстановке.
2. Обычно родители очень переживают и тревожатся за свое чадо. Как он будет в детском саду без маминого присмотра? Не будут ли его обижать? Полюбит ли его воспитатель? Вкусно ли будут кормить? Много разнообразных вопросов интересуют и тревожат родителей. Это совершенно нормальное состояние мамы и папы. Но постарайтесь, чтобы ребенок не присутствовал при ваших обсуждениях подобных вопросов, так как дети существа очень чуткие и легко ловят настроение взрослых, а значит, и сами начинают испытывать тревогу.
3. Узнайте распорядок дня в детском саду и начните его придерживаться дома. Приучайте ребенка есть, спать, гулять примерно в то же время, что и в детском саду. Дети существа, которым необходима стабильность в жизни. Резкая смена уклада жизни и распорядка дня не очень благоприятно сказывается на психическом состоянии малыша. Помогите ему. Пусть режим детского сада станет для него привычным, а тем самым знакомым и естественным.
4. Приучайте ребенка к самостоятельности. Замечено, что лучше адаптируются те дети, которые меньше нуждаются в помощи взрослого. Приучите ребенка есть ложкой, пить из кружки, одеваться и обуваться. Может малыш еще не сможет застегнуть сложную застежку на сандале, но одеть его на ножку ему вполне по силам. Приучите просится и самостоятельно ходить на горшок.
5. Отучайте ребенка от вредных привычек! Одноразовые подгузники, соски и бутылки должны остаться в прошлом. Пользование этими предметами дома сильно тормозит развитие самостоятельности ребенка.
6. Укрепляйте иммунитет ребенка. Придя в детский сад, ребенок начинает часто болеть. Основные причины две: снижение иммунитета на фоне стресса, который испытывает каждый ребенок на первых этапах посещения детского сада, а так же разнообразие микрофлоры, с которой сталкивается ребенок в детском саду. Поэтому очень важно еще до начала посещения детского сада закалывать малыша, давать ему комплексы витаминов и минеральных веществ.
7. Расскажите ребенку, что в детском саду его ждут друзья, которые будут его любить. Расскажите, что с бедами и трудностями ему поможет справиться воспитатель или няня.
8. Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

## **Это страшное слово «адаптация»: Что это такое и как с ней быть?**

Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

Как протекает адаптационный период? Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

1. Возраст;
2. Состояние здоровья;
3. Уровень развития навыков самообслуживания;
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
5. Сформированность предметной и игровой деятельности;
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада;

С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Во-вторых, дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

В-третьих, дети раннего возраста эмоционально привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

В-четвертых, дома к ребенку не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и с ложечки покормить, оденет и игрушки уберет на место. Придя в детский сад, ребенок сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно: одеваться, есть ложкой, проситься и ходить на горшок и т.д. Если у ребенка не развиты культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет болезненно, поскольку его потребность в постоянной опеке взрослого не будет удовлетворена полностью.

И последнее, дольше привыкают дети, у которых сохранились вредные привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от вредных привычек до начала посещения детского сада, то адаптация ребенка пройдет более гладко.

## **Ребёнок поступает в детский сад. Как помочь ему адаптироваться?**

Вы привели ребенка в детский сад. Период, когда ребенок привыкает к детскому саду, называют адаптационным. Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Как можете вы, уважаемые мамы и папы, помочь своему ребенку легче пережить период адаптации? Вот наши рекомендации:

1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить ослабленную нервную систему ребенка. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
2. Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.
3. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.
4. Приучайте ребенка к самостоятельности. Замечено, что лучше адаптируются те дети, у кого развиты навыки самообслуживания.
5. С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите.
6. Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
7. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!
8. Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
9. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.
10. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
11. Развивайте доброжелательное отношение ребенка к детскому саду, к воспитателям, няне.

Во время процесса адаптации ребенка к детскому саду будьте внимательны и терпимы с малышом, проявляйте к нему больше любви, заботы и ласки. Ведь ребенку ничего так не нужно, как любящие мама и папа.

## **Как помочь ребенку снять эмоциональное и мышечное напряжение?**

В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период адаптации. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение — уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу — они должны быть нешумными, спокойными.

Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через 15-20 минут ребенок будет спокоен.

Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе (если позволяет время). Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и то же время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!

## ***Если ребенок сосет палец.***

Почти все дети время от времени сосут свои пальцы в течение первого года жизни; у многих такая привычка появляется еще в утробе. В этом нет ничего удивительного. У младенцев рот - это не только орган для поглощения пищи, но также и средство познания окружающего мира и получения удовольствия. В первый раз руки могут попасть в рот случайно, но ребенок быстро узнает, что пальцы во рту дают приятное ощущение. В дальнейшем такая привычка может закрепиться.

Если в младенческом возрасте эта привычка не вызывает у родителей беспокойства, то ближе к 3 годам мамы и папы начинают задаваться вопросом: а нормально ли это? Психологи и врачи считают, что в привычке сосать палец нет ничего страшного. Большинство врачей согласны с тем, что это просто особенность поведения, присущая определенному возрасту, которая пропадает после того, как ребенок становится старше, и не следует пытаться отучать его от сосания большого пальца, пока ему не исполнится 4 года.

Исследования показывают, что почти половина всех детей в той или иной степени сохраняют эту привычку, даже когда выходят из младенческого возраста. Пик приходится на возраст между полутора и двумя годами. Почти 80% детей оставляют ее к 5 годам и 95% - к 6 по собственной инициативе.

Так что можно позволить ребенку сосать палец, если ему хочется. Если сосание пальца будет мешать ребенку использовать руки для знакомства с окружающим миром, время от времени вынимайте палец у него изо рта и отвлекайте внимание ребенка игрушками, играми с руками или пальцами ("ладушки", "маленький паучок", например) или подтягивая его за руки в стоячее положение, если это ему нравится.

## **Если ребенок кусается.**

Впиваться зубками в мягкие части партнера по играм, — очень распространенное явление среди детей младшего возраста. Дети начинают кусаться вскоре после появления первых зубов. Такое поведение обычно проявляется в возрасте одного-двух лет. Особенно склонны кусаться дети сверхчувствительные, импульсивные, легко ранимые. Как правило, к возрасту, когда пора поступать в детский сад, малыши вырастают из этой привычки, научившись выражать свои желания более приемлемыми с точки зрения цивилизованного общества способами.

Но иногда эта привычка может вновь актуализироваться, когда ребенок начинает посещать детский сад.

Почему они кусаются?

1. Бывает, что малыш таким образом поступает, пытаясь исследовать окружающий его мир. В этом случае взрослый конечно же должен твердо сказать «нет», «нельзя», объяснить, почему нельзя, и предоставить ребенку приемлемый способ реализации его потребности. Можно дать ребенку резиновое кольцо для кусания, кусочек хлеба, печенье или показать ему какой-нибудь интересный предмет, который заинтересует малыша.
2. Иногда кусание может стать выражением чувства беспомощности перед действительностью, следствием испытанного дискомфорта, с которым ребенок не умеет справляться сам. Например, если ребенок привык играть дома в одиночестве, но вынужден целый день находиться в окружении многих людей, он может выразить свое несогласие, протест в виде агрессии, укусов. Тогда укус станет формой самозащиты ребенка. В этом случае взрослый, заметив усталость и раздражительность ребенка, должен показать ему, где он может поиграть один, побыть в уединении. Или если ребенок не успокаивается, полон агрессии, лучше дать ему возможность выпустить «пар»: сбить кегли, бросить мяч, постучать резиновым молотком и т. д. или просто взять его на руки, почитать книгу.
3. Порой ребенок кусает того, кто ему больше всех нравится. В этом случае – кусание – акт принятия одного ребенка другим. В этом случае нельзя наказывать ребенка. Стоит обратить его внимание на то, что он сделал больно и предложить пожалеть «жертву». В этом случае отлично действует правило: «Не кусай! Лучше поцелуй!»
4. Стресс способен усилить побуждение кусаться. Например, ребенок перешел в новые ясли, где все вокруг новое, или устал от перенасыщенности занятиями. Некоторые специалисты полагают, что привычка кусаться получает такое сильное распространение среди малышей именно из-за стресса, вызванного длительным пребыванием в яслях.

Что делать, если ваш ребенок кусается в группе детского сада? Прежде всего, стоит выяснить вместе с воспитателем причину, которая спровоцировала укус. Через укус ребенок удовлетворяет какую-то потребность: в исследовании окружающего мира, в защите и безопасности или любви и принятии. Когда вы поймете, что же толкает вашего малыша кусаться, подумайте: какой другой способ удовлетворения потребности малыша можно найти и подскажите его ребенку.

Если укусили вашего малыша, не стоит приучать его давать сдачи и кусаться в ответ. Таким образом вы только стимулируете развитие агрессивного поведения у своего ребенка. Нужно пожалеть «жертву» вместе с «агрессором». Помогите детям подружиться. Иногда кусание – это просто способ сблизиться.

Помните, что дети учатся на примерах окружающих. Если в вашем арсенале поведенческих стратегий присутствует только агрессивные реакции, то вероятность того, что ребенок будет кусаться возрастает многократно.



## Кризис трех лет

Три года – совершенно особенный возраст. Во-первых, это рубеж между младенчеством и дошкольным детством, а во-вторых, это момент, когда рождается самооценка и самосознание.

Казалось бы, что нам до этих психологических терминов? Нам бы выяснить, почему любимое чадушко бьется в истерику, никого не желает слушаться и как нам в этом кошмаре выжить и сохранить остатки душевного спокойствия и равновесия. Между тем, все эти вещи тесно взаимосвязаны между собой – ведь малыш вступил в критический возраст. Что же нас ждет?

### Негативизм

*"Недобрый не доктор не Айболит Не под деревом не сидит"* - именно так в трехлетнем возрасте декламировал известную сказку один трехлетний мальчик.

Если ребенок не соглашается с вами ни в чем, на ваше предложение надеть красный костюмчик наденет все остальные вещи, кроме этого костюмчика, облака называет зелеными, а снег черным – это негативизм. Делает он это для того, чтобы выразить свое отношение к миру, показать, что оно у него «свое собственное» и он имеет на это полное право.

### Тактика борьбы

Воспользуйтесь моментом и поиграйте с маленьким спорщиком в специальную игру «Делай наоборот!». Она, кстати, еще и внимание развивает отлично. Показываем на нос и комментируем: «Это мой рот!» Задача ребенка – раскрутить цепочку в обратном направлении, т.е. показать на собственный рот и сказать: «А это мой нос». Теперь показываем на левую ногу и сообщаем: «А это моя правая нога». Ребенок показывает свою правую ногу и говорит: «Это моя левая нога».

В бытовых ситуациях предложите упрямцу надеть что-нибудь, только не красный костюм. Цель будет достигнута, вот увидите.

### Упрямство

*«А я хочу так!»* или *«Не знаю как, но не так!»*. Упрямство – это когда ребенок действует только по своему желанию и не слышит ваших увещаний. К упрямству очень близка строптивость – это когда чадушко не хочет подчиняться никаким требованиям взрослых. Одним словом, любимый малыш превращается в армию Сопротивления, сконцентрированную в единственном лице.



Цель такого поведения – показать себе и миру, что ты уже не беспомощный младенец, а взрослый и независимый человек. Приступы упрямства начинаются уже с полутора лет и продолжаются в среднем лет до четырех. В период острого кризиса их может быть от пяти до двадцати в день, и мальчики обычно бывают упрямее девочек. Так что готовимся!

### **Тактика борьбы**

В тех случаях, когда ребенок упрямо настаивает на своем, хотя вы прекрасно знаете, что это закончится для него не самым лучшим образом, неплохо работает метод естественных последствий. Ведь это только ваш опыт и ваше знание – что время не бесконечно, что иголка острая, а чайник горячий.

Разумеется, мы не призываем вас разрешать ребенку на собственном опыте познавать опасности уличного движения или засовывать в целях эксперимента ножницы в розетку. Но зачастую мы слишком сильно оберегаем наших детей от бытовых проблем. Например, ничего страшного нет в проверке на практике, что если слишком долго убирать игрушки, то не останется времени почитать любимую книжку. А если коснуться пальцем горячей кастрюли, ощущения будут не самыми приятными.

Кстати, когда ребенок убедится в вашей правоте в мелочах, ему, возможно, не захочется проверять ее в ситуациях, которые связаны с риском для жизни и здоровья.

### **Обесценивание ценностей**

То, что еще вчера было важным, теперь кажется пустяком. Например, мама трехлетнего Саши, который с младенчества обожал книжки, рассказывает, что теперь ее сын даже смотреть на книжки не хочет – все бы ему по площадке носиться. Другой вариант обесценивания – неожиданно грубые слова по отношению к взрослым: «Ты – дура!».

Неужели к этому тоже нужно относиться как к само собой разумеющемуся и спускать с рук? Конечно, нет. Иначе, через пару лет вы уже не сможете справиться с маленьким сквернословом.

### **Тактика борьбы**

Что касается книжек и прочих любимых занятий, то имеет смысл просто подождать. Возможно, у ребенка сейчас наступил период, когда ему нужно немного отдохнуть от познавательного процесса, потом он непременно к нему вернется.

С грубостью нужно действовать иначе. Во-первых, обратить внимание на свою речь и на речь своих близких. Если ребенок, катая по полу свои машинки, кричит: «Куда прешь, козел?!», вам это ничего не напоминает? Не проскальзывают ли у вас по отношению к ребенку грубые слова? Если нет, то, во-вторых, объяснить, что в вашей семье так говорить не принято. К бранным словам, «принесенным» из сада или с улицы, отнеситесь так же – не реагируйте на них и спокойно скажите, что интеллигентные люди таких слов не употребляют.

### **Как надо себя вести**

- Установите простой и четкий распорядок дня. Ребенку, который мечется от одной крайности к другой, очень важно знать, что в мире все устроено в определенном порядке: сначала он просыпается, на стульчике его ждет одежда, которую нужно надеть, потом умыться, позавтракать и т.д. Точно так же вечером (допустим, после

любимой передачи «Спокойной ночи, малыши») придет время уборки игрушек. Так заведено! Вальдорфские педагоги говорят, что с трех лет начинается возраст повторений – ребенок будет вести себя так, как это принято и, что немаловажно, как вы себя ведете. Поэтому без лишних слов постарайтесь и сами следить за порядком в своих вещах, комнате, не взывайте к совести малыша (ему и в хаосе неплохо!), а изо дня в день вместе с ним живите по четкому ритму.

- Система запретов должна быть разумной и четкой. Пусть их будет не слишком много (и в самом деле, вещей, которые касаются безопасности, жизни и здоровья ребенка на самом деле не так уж много), но они должны соблюдаться неукоснительно. Это твердые рамки, стены, на которые можно опереться. Внутри этих стен ребенку позволено все, что угодно. Но он должен знать, что ни при каких обстоятельствах он не может, например, включать плиту или утюг, брать в руки спички, выходить на проезжую часть и пр. Имейте в виду, что ребенок будет постоянно проверять, насколько тверды рамки ваших запретов. Может быть, то, что запрещают утром, разрешат вечером? Или то, что не позволяет мама, позволит папа? Будьте тверды и единодушны – это нужно и вам, и еще больше – вашему малышу.
- В современном обществе считается, что прогрессивный родитель должен всегда советоваться с ребенком, спрашивать его мнение по любому поводу и объяснять каждое свое действие. Но здесь есть некоторое лукавство. Полная свобода предполагает полную ответственность. Готов ли трехлетний кроха полностью за себя отвечать? Конечно, нет. Ему, несмотря на все его «Я САМ!», нужны родители, которые помогут ему, поддержат и, в конце концов, возьмут на ручки. И если вам с ребенком НУЖНО куда-либо пойти, честно ли спрашивать его, хочет ли он это делать? И посему вывод очень простой – серьезные решения принимайте сами и ставьте ребенка перед фактом, а для менее серьезных предлагайте альтернативу. Например, так: «Мы идем гулять. На чем поедет твой мишка на прогулку – в коляске или в грузовике?»
- Придумайте приятные перспективы для не самых приятных дел. Например, такие: после уборки игрушек ты пойдешь смотреть мультик (рисовать, читать с мамой книжку и т.д.).

### **Чего делать нельзя**

- Кричать, шлепать, наказывать и заставлять силой делать то, что вам надо. Этими методами вы только усугубите все проявления кризиса.
- Делать вместо ребенка то, что он сам в состоянии сделать. Ведь ему так хочется почувствовать себя взрослым! Но в то же время не давайте ему слишком сложных заданий. Например, если первый раз в жизни смог сам натянуть рубашку и колготки, это не повод требовать от него, чтобы каждый день он за считанные минуты это делал. Вспомните – ползать, сидеть и ходить он тоже учился постепенно!
- Не стоит по любому поводу давать долгие и занудные объяснения – ближе к делу! Иначе малыш так и не поймет, зачем нужны были все эти разговоры.

И помните – для малыша жизненно важно знать, что вы его любите. Всегда. Даже капризного и вредного.