

## Кладезь знаний для мамочек и папочек



**Адаптация в детском саду** - сложный процесс, разобраться в котором помогут наши советы для родителей детей.

Детсадовская дезадаптация встречается чаще, чем школьная, но на нее реже обращают внимание и родители, и специалисты, считая чуть ли не нормой ежеутренний плач перед расставанием с мамой, постоянные респираторные заболевания, резкий контраст между поведением ребенка в саду и дома.

В последние годы получило распространение странное мнение, что лучше отдавать ребенка в детский сад до трех лет - якобы он легче адаптируется в новой среде, меньше возникает проблем с приучением к детскому саду.

Действительно, как правило, ясельные дети - это очень удобно. Воспитателя называют мамой, любят детский сад, идут туда с удовольствием, легко остаются даже на пятидневку. Но нужно твердо помнить, что у таких детей нарушается развитие естественного чувства привязанности к родителям, к дому. Теряется ощущение семьи как самого ценного и дорогого, что в дальнейшем может сослужить плохую службу во взрослой жизни.

Поэтому сразу стоит отметить: если у вас есть возможность посидеть с ребенком до 3-4 лет, не отказывайтесь от нее. Здесь же хочу сказать, что рождение второго ребенка - это не повод отвести старшего в детский сад. Старший уже с двухлетнего возраста будет вам не обузой, а помощником: принести-унести одеяльце, пеленку, погременуть погременушкой.

Налаженный с детства контакт между детьми - это хороший фундамент для их будущих взаимоотношений.

Если малыш осенью должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию.

**1. ПЕРЕСТАНЬТЕ ВОЛНОВАТЬСЯ!** Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

**2. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА!** За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.

**3. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИУЧИТЬ** ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов - время прогулки в саду). По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

**4. МАКСИМАЛЬНО** приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устранив "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

**5. ЗАКАЛИВАТЬ** нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

6. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся **"традицию" расставания**. "Почетной обязанностью" малыша может стать помощь маме при сборах на работу ("А ну-ка неси мою "рабочую" сумку" или "Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?"), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна. Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. Как правило, такое поведение детей

является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама. На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попрощаться с мамой. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

7. Последите, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант. Хорошо, если у вас летом на даче образуется большая детская компания. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди. Но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать вашу самостоятельную группу и должны решать все возникающие вопросы только друг с другом и с "дежурной" мамой.

8. **Приучите ребенка** выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

### **Искусство быть родителем**

*Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности*

*Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.*

*Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым*

*Если ребёнок растёт в упреках, то он учится жить с чувством вины.*

*Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.*

*Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя*

*Если ребёнка подбадривают и хвалят, он учится быть благодарным*

*Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.*

*Если ребёнок растёт в безопасности, он учится верить людям.*

## 65 способов выражения любви к детям



**Сколько способами вы можете выразить свою любовь к детям? Сколько способов доступно вам и сколькоими вы пользуетесь хотя бы время от времени?**

**Дети дошкольного возраста:**

1. Раскрасьте вместе с ребенком страницу в книжке раскраске;
2. Изготовьте поздравительные открытки из плотной бумаги и наклеек;
3. Спрячьте подарок-сюрприз, чтобы малыш сам нашел его;
4. Отвезите малыша в постель на закорках;
5. Пощекочите ребенку пяточку или помассируйте спинку;
6. Посетите вместе с малышом секцию дошкольной литературы в местной библиотеке;
7. Отправьтесь вместе на игровую площадку;
8. Крепко обнимите его и подольше держите в своих объятиях;
9. Очистите апельсин (или другой фрукт) и вместе съешьте его;
10. Изготавливайте фигурные печенья и торты;
11. Позвольте малышу покрыть глазурью пирожные;
12. Читайте вслух рассказы;
13. Устраивайте пикники в живописной местности;
14. Гоняйтесь за падающими листьями и вместе ловите их;
15. Слепите вместе снеговика;
16. Дайте малышу специальную леечку и попросите полить цветы во дворе или дома;
17. Держите ребенка за руку, когда ведете его на прогулку;
18. Говорите с ним о разных вещах, созданных Иисусом, которые попадают вам на глаза;
19. Читайте детям урок субботней школы;
20. Попросите их помочь вам собрать игрушки;
21. Дайте им свою старую одежду, чтобы они поиграли в одевание;
22. Вместе бросайте камни в пруд;
23. Попросите их нарвать цветы;
24. Изготовьте вместе аудио- или видео-запись для бабушки или дедушки;