

Ступени развития ребенка не перестают радовать и умилять родителей: узнаёт, улыбается, лепечет, сидит, берёт игрушки, ходит, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье: сам начинает кушать, натягивает колготки, улыбается, научился пользоваться носовым платком, здорово! Всё - пора в люди, в садик. Ребёнок должен знать, что на свете есть ещё и другие дети и их интересы.

Картина адаптации вашего ребёнка к детскому саду диагностична в плане появления невротичности у детей. Отрыв от дома, близких и родных и встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными могут стать для ребёнка серьёзным психогенным фактором, рассматриваемым малышом как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход, новая попытка «разрыва пуповины», был плавным, мягким, бестравматичным. Много здесь зависит от педагогов, берущих на себя ответственность за помощь родителям в психическом и физическом развитии их ребёнка, за его душевный комфорт, радостное восприятие нового образа жизни.

Маленького Васю впервые привели в детский сад, доброжелательно встретили и пообещали: «Ты поспишь, и мама за тобой придёт». Вася как-то смог уснуть (это порадовало педагога, ребёнку хорошо, он отдыхает), но маму встретил плача, ночью просыпался, искал её. Наутро покорно пошёл в садик. Войдя в группу, подошёл к кроватке, разделся и лёг. И так лежал весь день, пытаюсь уснуть и приблизить встречу с мамой.

Как часто взрослые не думают, что обещают детям! Не понимают, что не может ещё малыш анализировать, предвосхищать будущее, он конкретно воспринимает обещания и слова, и если мама оставила его, даже пообещав скоро вернуться (ситуация-мама ушла в магазин, вышла к соседке и т. д.), это беда, горе, страх одиночества и незащищённости.

Поэтому мы предлагаем Вам воспользоваться следующими рекомендациями специалистов из области психологии, педагогики и медицины.

### **Как помочь ребёнку легче пережить процесс перехода из дома в детский сад?**

- готовьте к общению ребёнка с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, на новогодних праздниках, ходите на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведёт: стесняется, уединяется, конфликтует, дерётся или же легко находит общий язык со сверстниками, тянется к общению, раскован;
- познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребёнка, что ему нравится, что нет, каковы его навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребёнка;
- в первые дни посещения садика не оставляйте ребёнка одного, побудьте с ним какое-то время (до обеда, до сна, во время сна). Не опаздывайте, хотя бы в первые дни, забирайте ребёнка вовремя;
- дайте ребёнку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить её переночевать в садике и наутро снова с нею встретится. Если ребёнок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удаётся привыкать к садика;
- поиграйте с ребёнком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребёнком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребёнка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.

Когда ребёнок привыкнет к детскому саду, не принимайте его слёз при расставании всерьёз - это может быть просто плохим настроением.

А теперь вспомните, как вы помогали ребёнку адаптироваться к детскому саду, как привыкал, не был ли этот процесс длительным (более трёх недель), болезненным (капризы, плач, нарушения сна). Всё это может стать причиной эмоциональных проблем в настоящем и в будущем.

Многие родители считают главными воспитательными средствами наказание и поощрение. А это говорит об «условной любви»: что-то выполнил - хороший, чего-то не сделал – плохой. Таким образом, естественный процесс воспитания, то есть передачи взрослым своего опыта, знаний, сводится к какой-то дрессуре.

Существует принцип, без соблюдения которого попытки наладить отношения с ребёнком оказываются безуспешными. Принцип этот - безусловное принятие ребёнка. Безусловное принимать ребёнка - значит, любить его не за то, что он красивый, умный, помощник и т. д., а просто так, за то, что он есть.

Психологами доказано, что любовь, забота, ласка - это основные жизненные потребности ребёнка. Никогда и ни при каких обстоятельствах у него не должно возникать сомнений в расположении родителей, в своей психологической защищённости.

Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, нужен, любим. Делать это можно разными способами: «Я очень скучала по тебе, пока была на работе», «Я очень люблю играть с тобой» и т.д.

Известный семейный психотерапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день не только ребёнку, но и взрослому.

Удовлетворение потребности в любви и принятии - необходимое условие нормального развития детей. Если они не получают знаков безусловного принятия, то возможны отклонения в поведении, иными словами, эмоциональные нарушения.

*Я предлагаю вам два теста. Тесты очень просты. Надо быстро ответить на вопросы и сделать выводы, стоит ли «работать над собой» и менять свои взаимоотношения с ребёнком или в вашей семье всё прекрасно.*

- **1 тест «КТО Я?»**

Десять раз задайте себе этот вопрос и запишите ответы на листочке бумаги.

Если вы считаете что 10 ролей это много, то я советую вам вспомнить, чем вы увлекаетесь, какую работу выполняете дома, на даче и т. д.

Когда работа закончена, оцените её результаты:

Посмотрите, на каком месте стоит ответ «Я мать» или «Я отец». Если вы написали об этом вначале, родительская позиция является для вас наиболее важной в жизни. Если же такой ответ встречается в числелоследних или не встречается вообще, это может свидетельствовать о том, что вы несколько отделились от своего ребёнка, отвлеклись на повседневные заботы или же очень загружены работой.

Конечно, результаты тестирования нельзя воспринимать как истинное положение вещей. Я только призываю вас задуматься над тем, не потерялось ли в повседневной суете ваше главное предназначение- материнство и отцовство. И решать это только вам самим!

## • 2 тест «КАКОЙ МОЙ РЕБЁНОК?»

Нужно написать десять эпитетов, которые отражают особенности вашего ребёнка. Затем оценить каждое названное качество знаком «плюс» или «минус», но не в общепринятом смысле, а только с вашей точки зрения. Например, щедрость принято считать положительным качеством, но у вашего ребёнка она настолько выражена (он постоянно раздаёт игрушки), что вы склонны считать это недостатком. Будьте предельно откровенны с самим собой, иначе тест теряет смысл.

Когда работа закончена, подсчитайте, сколько получилось плюсов и минусов: «Если преобладают плюсы (не менее 8) то в вашем отношении к ребёнку всё в порядке. Вы любите его, стараетесь принимать таким, каков он есть.

Если нет ни одного минуса, то эта крайность не имеет ничего общего с принятием и истинным расположением. Слепая любовь «не поможет ребёнку избавиться от имеющихся у него недостатков. Сначала надо их признать.

Если результаты 50 на 50, то ваше принятие ребёнка можно поставить под сомнение. Считать своё дитя наполовину плохим может или очень критично настроенный родитель, или недостаточно любящий.

Если вы видите в ребёнке в основном плохие качества, ни о каком принятии и любви не может быть и речи.

Вы выделяете недостатки для того, чтобы бороться с ними, не подозревая, что в этой борьбе можете потерять главное – любовь и искренность ребенка.

Дошкольный возраст – самое подходящее время для того, чтобы вселить в человека уверенность в себе, своих силах, построить гармоничные взаимоотношения с ним в семье. Позже это будет сделать очень трудно. Для сплочения семьи можно вместе обсудить и изготовить «герб» вашей семьи, включая и более старшее поколение.

### **Почему маленькие дети говорят «нет»**

Малыши и дошколята живут в своём эгоцентричном мире. Они хотят делать только то, что хотят, и только тогда, когда хотят. В сущности, такая модель поведения нормальна для их возраста. Кроме того, дети предпочитают постоянство предсказуемость. Они говорят «нет», чтобы избежать неизвестности («Я не хочу лететь на самолёте!»), избежать перемен («Я не хочу в другой садик!»), избежать перемен («Я не хочу учиться играть на пианино!»), избежать потерю контроля («Я не хочу няню!»).

В дополнение ко всему родители часто непреднамеренно поощряют капризы, игнорируя моменты, когда их ребёнок готов к сотрудничеству, и драматизируя ситуации, в которых он не проявляет желания делать то, что от него требуют. Дети быстро усваивают, что нежелание что-либо делать – самый простой способ привлечь внимание родителей. Наконец-, дети обычно не сознают всего контекста, в рамках которого родители предъявляют свои требования. У малышек не развито чувство времени, и они не принимают спешки родителей в той или иной ситуации.

### **Пять важных вопросов .**

Прежде чем негативно реагировать на «нет» ребёнка, задайте себе пять вопросов:

### **Что я сам чувствовал бы на месте ребёнка?**

Попытка взглянуть на ситуацию глазами ребёнка – первый шаг в направлении поиска возможности

мотивировать его к сотрудничеству. Быть может, он устал? Быть может, ему сейчас очень хорошо наедине с его кубиками? Не смотрит ли он свою любимую передачу? Не боится ли чего-то, что связано с выполнением вашей просьбы? Когда поймёте состояние ребёнка, сможете сделать так, чтобы он понял вас.

### **Что под силу моему ребёнку?**

Не слишком ли завышены ваши ожидания? Способен ли ребёнок физически выполнить то, что от него ждёте? Способен ли он до конца вас понять? Доступны ли его сознанию слова, которыми вы пользуетесь? Помните, что каждый ребёнок своеобразен и развивается по своему индивидуальному графику. Если характер развития ребёнка вызывает у вас вопросы, обратитесь за разъяснениями к специалисту.

### **Научил ли я своего ребёнка делать то, о чём прошу?**

Освоили ли вы вместе каждый шаг, уверены ли, что ребёнок знает, что и как нужно делать? Если нет, найдите время научить, например, чистить зубы, и только потом просите сделать это самостоятельно. Для освоения навыка, возможно, потребуется не одно совместное занятие. Запаситесь терпением!

### **Сколько заданий сможет выполнить мой ребёнок?**

Если просите его одеться, выключить телевизор и убрать игрушки, сможет ли ребёнок всё это запомнить? Сможет ли переходить от операции к операции, не отвлекаясь на посторонние вещи? Если не уверены, прежде выясните его возможности. Начните с одного задания и проконтролируйте выполнение, затем дайте сразу два, а позже и три.

### **Являюсь ли я хорошей ролевой моделью для своего ребёнка?**

Видел ли когда-нибудь ваш ребёнок, как вы чистите зубы? Как моете руки? Как пользуетесь салфеткой? Как застёгиваете ремень безопасности? Если нет, помните, что ребёнок берёт пример с вас. Демонстрируйте сами то, чему пытаетесь научить!