



## Подготовка ребенка к детскому саду



Ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что перед тем как отправить ребенка в детский сад, вы должны соответствующим образом подготовить малыша. Ваш ребенок должен уметь обиходить себя: управляться с ложкой, умываться, одеваться, ходить на горшок, должен быть приучен к режиму. Перед тем как отдать ребенка в детский сад, вы должны посетить группу, поговорить с воспитателем, познакомиться с условиями, в каких проводят весь день дети, — с тем, чтобы максимально приближенные условия создать дома. Во-первых, это касается режима дня. Не исключено, что тот режим, к которому привык ваш ребенок, отличается от детского сада. Различия надо устранить. Во-вторых, необходимо учесть физические отличия: температура воздуха, его влажность, освещенность помещения и т. д. Быть может, ваш ребенок не очень-то много общался с посторонними людьми, и в частности с детьми; тогда ему будет сложнее привыкнуть к коллективу. Дабы облегчить привыкание, постарайтесь в период подготовки к посещению садика почаще выводить ребенка в люди. Приглашайте гостей, сами ходите в гости, оставьте малыша на часок у соседки; найдя подходящий повод (лучше всего день рождения вашего ребенка), соберите на «сладкий стол» детей. Понятно, что все дети привязаны к своим мамам, равно как и мамы к детям; поэтому тот момент, когда вы впервые оставляете малыша в детском саду, болезненный для вас обоих: ребенок плачет, ищет вас, бежит за вами, а вам надо уходить и у вас сжимается сердце и слезы наворачиваются на глаза. Вы пытаетесь представить, что сейчас думает о вас ваш ребенок — конечно же, он думает о вас как о предательнице. Вы проклинаете все и хватаетесь за голову: лучше бы вас резали по живому. Этот драматический момент — момент первого расставания — можно облегчить. И сотрудники детского сада всегда готовы вам в этом помочь. Попробуйте сначала сделать детский садик привычным для вашего ребенка и только потом отдавайте малыша в детский коллектив. Вы, наверное, живете неподалеку (стандартная планировка микрорайонов), и каждый раз, прогуливаясь с ребенком, проходите мимо садика. Очень хорошо! Остановитесь у ограды. Пусть ваш малыш понаблюдает за игрой детей — пусть привыкает постепенно. Пройдите на территорию садика — она должна стать ребенку знакомой. И впоследствии, уже оформив ребенка в группу, прежде чем оставлять его, побудьте пару дней вместе с ним, чтобы ребенок успел привыкнуть к новым условиям, познакомиться с детьми, чтобы видел ваше доброе отношение к воспитательнице. После такой подготовки расставание не будет чересчур болезненным. К переменам в своей жизни ребенок должен быть готов психологически. Серьезно и спокойно объясните ему, что в детский сад ходить необходимо, что этого требуют обстоятельства. Неплохо срабатывает следующий аргумент: это твоя работа, малыш; все ведь должны ходить на работу. Не забудьте заверить ребенка, что придете за ним вечером. В чем, в чем, а в этом у него не должно быть сомнений.



## Привыкание к детскому коллективу



Если ваши обстоятельства позволяют, в первые дни не нужно оставлять ребенка в детском саду надолго. Для начала можно оставить его на час-два. Потом несколько увеличить это время. Обед сон — дома, а после сна — еще на часик в сад. Воспитатели, разумеется, пойдут вам в этом навстречу. И так, постепенно увеличивая «нагрузку», в течение 2—3 недель. Как правило, такая тактика дает хорошие результаты, и период адаптации к детскому саду проходит более или менее спокойно. Весьма облегчит привыкание к детскому саду и ваше продуманное поведение дома. Полный покой, никаких раздражителей. Ребенок весь день испытывал эмоциональную нагрузку и у него должна быть возможность отдохнуть. Быть может, папа любит тяжелый рок и привык включать магнитофон погромче. Пусть потерпит немного без рока. И даже, если можно, без телевизора. Ребенок ведь — превыше всего. Теперь, в отличие от периода подготовки, старайте





оградить вашего ребенка от излишнего общения, поскольку именно от общения он за день устает. Самое необходимое ему сейчас — спокойная сосредоточенная игра; а если на дворе хорошая погода — прогулка с любимой мамой. Но нередко и явление, когда дети очень трудно привыкают к детскому саду. Они становятся капризными, у них нарушается аппетит, становится беспокойным сон. Эти явления могут наблюдаться месяц, а то и больше. Дети с очень ранимой чувствительной психикой тяжело переносят период адаптации к новым условиям. Ребенок плохо засыпает, ему видятся во сне кошмары, от которых он просыпается с криком и плачем, и вам трудно малыша успокоить. Аппетит снижается почти полностью, а во время еды даже случается рвота. Ваш ребенок избегает общества других детей, вы замечаете, что он подавлен и ему ничто не интересно. В тяжелых случаях нарушения адаптации у ребенка может даже страдать речь. Если вы наблюдаете все эти признаки, и если с течением времени эти признаки не идут на убыль, значит, вашего ребенка можно причислить к так называемым «несадовым» детям. Как с таким ребенком быть? Вне всякого сомнения, если в период адаптации начинает страдать физическое состояние, ребенок должен воспитываться дома. И родителям, и всем родственникам на семейном совете предстоит решить: быть ли теперь ребенку при бабушке с дедушкой, или маме увольняться с работы.

### Стрессы по вине родителей

Ни в коем случае не опаздывайте забирать ребенка из детского сада. И не только в первые дни, но и после. Это очень тревожит малыша. То, что всех забрали из группы, а его — нет, угнетает ребенка. Он чувствует себя покинутым, возможно, даже человеком второго сорта. И если это ощущение повторяется, оно может закрепиться в сознании и остаться надолго. Постоянно повторяющаяся психическая травма приводит к развитию стрессов. А хронический стресс посредством сложного механизма снижает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Ребенок, у которого в нервно-эмоциональном плане не все благополучно, болеет простудами значительно чаще других детей. Даже те дети, которые уже давно посещают детский сад, случается, плачут при расставании с мамой. Не следует принимать это близко к сердцу. Вы уйдете, и ваш ребенок уже через пять минут будет бегать с другими детьми, смеяться. Если у вас есть сомнения насчет этого, понаблюдайте за своим ребенком через окно, незаметно. И будьте весь день спокойны. Иногда момент расставания проходит со слезами потому, что ребенок слишком привязан к маме, очень ее любит. А если в садик ребенка отводит человек, к которому ребенок менее привязан, дело обходится без эксцессов. Попробуйте это. Пускай, например, дедушка отведет малыша в сад. Бывает, что при расставании, успокаивая ребенка, вы пообещаете ему что-либо, например, новую интересную игрушку. Обещание это вы должны выполнить. Никогда не обманывайте ребенка. Но старайтесь не использовать эту тактику — тактику обещаний. Ребенок быстро сообразит, каким образом «добывать» себе новые игрушки, и каждое утро будет устраивать вам сущий кошмар.



### Готовимся к детскому садику заранее





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



Такую подготовку нужно начинать не ранее, чем угаснет сепарационная тревога, то есть примерно после полутора лет. Начиная с этого возраста, малыши уже не испытывают слишком сильного страха при разлуке с мамой, способны более или менее 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.

















 Настороженность по отношению к незнакомцам может сохраняться еще довольно долго - лет до  трех, а уж до конца второго года жизни будет присутствовать почти наверняка.



 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  поддерживаете ли в нем эту тревожность? Возможно, имеет смысл обратиться к детскому  психологу.


 Ну а как правило, в полтора, а чаще в два года дети начинают обретать некоторую независимость  от мамы. Может быть, вы и прежде оставляли малыша на какое-то время с бабушкой или няней.





 Если же такого опыта у вас не было, теперь неплохо бы об этом позаботиться. Трудно назвать  точный возраст ребенка, в котором следует "отрывать" его от мамы: одни малыши более  общительны и уверены в себе, другие - менее. И все-таки 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 или малознакомым 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.


 Кому-то может показаться, что все это имеет мало отношения к детскому саду, куда ребенок  пойдет через год, а то и два. На самом же деле такое 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!





 После того как вы убедитесь, что в вашем присутствии ребенок спокойно общается с другими  взрослыми, можно попробовать оставлять его с кем-то из знакомых уже без вас. На роль  временной "няни" лучше всего подойдет даже не бабушка, с которой малыш и так, наверное,  проводит немало времени, а какая-нибудь ваша подруга. Для начала достаточно оставить ребенка

 на час-другой, постепенно время можно увеличивать. Главное, всегда говорите малышу, когда вы  вернетесь - каким-то загадочным образом даже совсем маленькие дети очень хорошо чувствуют  время, - и, конечно, сдерживайте свое обещание. Таким образом, малыш будет понимать, что  ваше временное отсутствие - совсем не катастрофа и что вы всегда возвращаетесь к нему.

 **Маме на заметку.** 

 Если у вас есть такая возможность, уже в два года (и даже раньше) вы можете походить с  малышом в какой-нибудь игровой центр, группу раннего развития и т. п. Сейчас подобных  "заведений" очень много, но совсем не следует отводить маленького ребенка туда, где он должен  оставаться один. Малышу не требуется никакого такого "развития", ради которого приходилось

 бы отрывать его от мамы, когда он к этому не готов. 

 А вот занятия, которые карапузы посещают вместе с мамами, - это то, что нужно. Причем  основной целью должно быть не интеллектуальное развитие крохи, а именно постепенная  адаптация к социуму. Понемногу малыш знакомится с педагогом, ведущим занятия, привыкает к 





тому, что в определенных условиях "главным" взрослым может быть не мама, а кто-то другой, - и при этом совсем не испытывает тревоги, поскольку мама все-таки остается рядом. Возможно, вы

будете приятно удивлены тем, как быстро ваш еще недавно очень застенчивый ребенок приобретает уверенность и самостоятельность. Этому волшебному превращению немало

способствует то, что в игровой комнате много соблазнительных игрушек и пособий, которые привлекают внимание ребенка: заинтересовавшись ими, он попросту забывает о том, что должен

был цепляться за вашу руку! 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 сферу его интереса попадают старшие дети, потом (хотя и не обязательно) 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. Интроверсия и экстраверсия - 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 самостоятельно 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

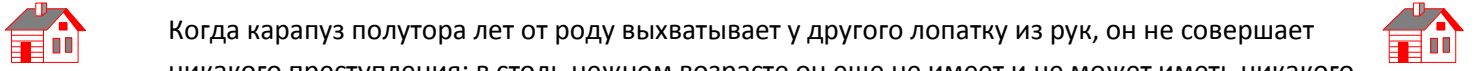
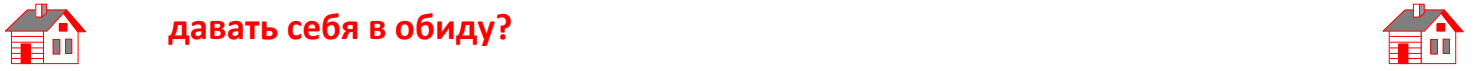
компании", но зато всегда будет самым верным и надежным другом тем, кого он впустит в свое личное пространство.



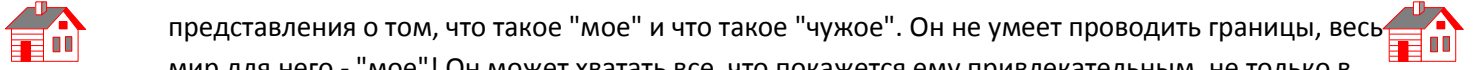




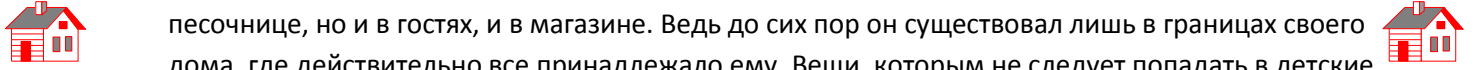
## Как научить ребенка не отбирать у других детей игрушки, делиться и не давать себя в обиду?



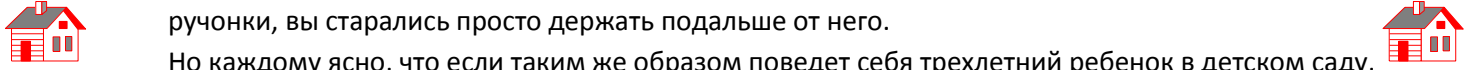
Когда карапуз полутора лет от роду выхватывает у другого лопатку из рук, он не совершает никакого преступления: в столь нежном возрасте он еще не имеет и не может иметь никакого представления о том, что такое "мое" и что такое "чужое". Он не умеет проводить границы, весь мир для него - "мое"! Он может 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. Вещи, которым не следует попадать в детские ручки, вы старались просто держать подальше от него.



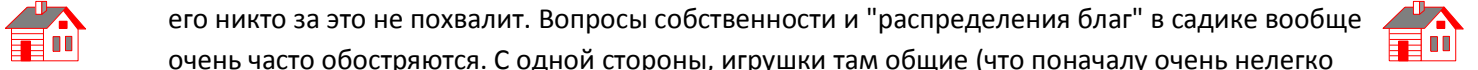
Но каждому ясно, что если таким же образом поведет себя трехлетний ребенок в детском саду, его никто за это не похвалит. Вопросы собственности и "распределения благ" в садике вообще очень часто обостряются. С одной стороны, игрушки там общие (что поначалу очень нелегко понять трехлетним и даже четырехлетним детям), с другой стороны, малыши очень любят приносить в группу любимые игрушки из дому, из - за чего обычно разыгрываются целые баталии...



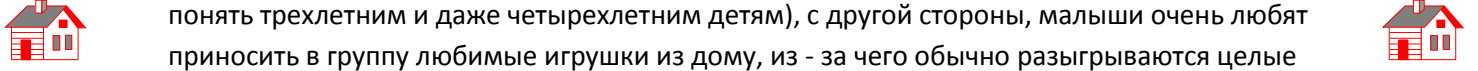
Итак, начнем обучать малыша проведению и соблюдению границ. Как только кроха выбирается из коляски и приступает к играм в песочнице, в его жизни появляются понятия "своего" и "чужого".



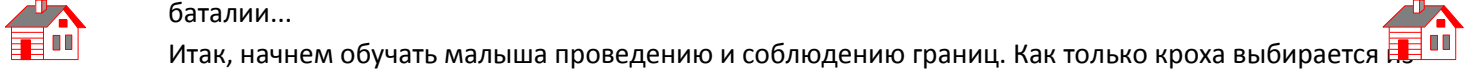
Не тревожьтесь, не страдайте от чувства стыда за "агрессивное" поведение малыша: его стремление ухватить чужую яркую машинку не имеет ничего общего с агрессией. Помните: ведь он еще учится! Ваша задача - помочь ему в этом. Однако опасна и другая крайность: спокойно стоять в сторонке и с умилением наблюдать 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.



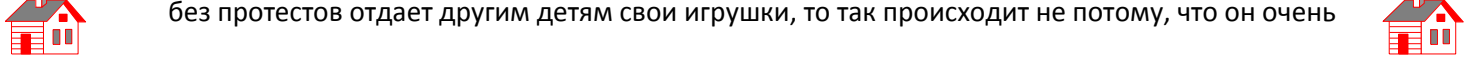
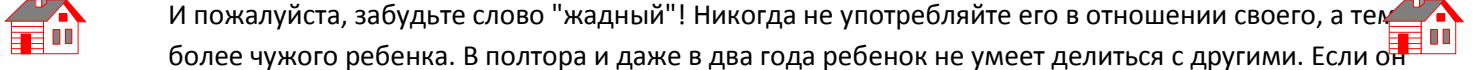
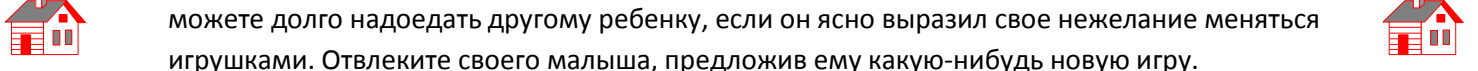
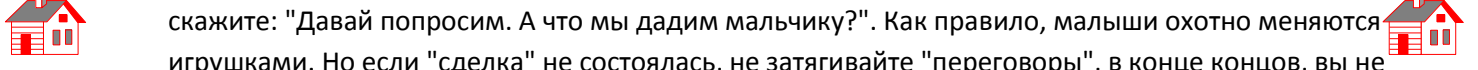
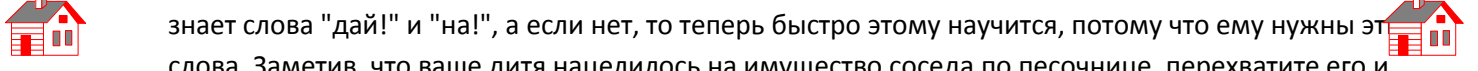
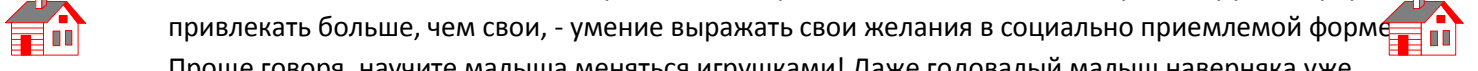
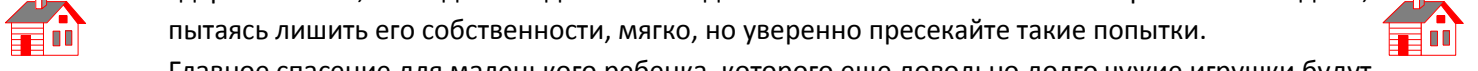
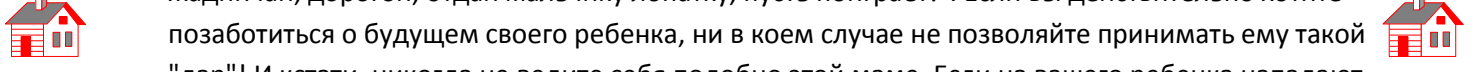
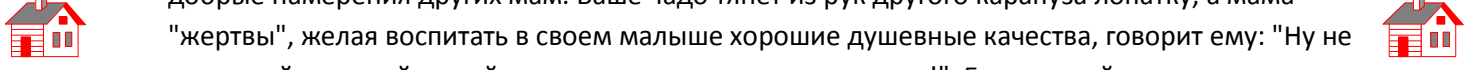
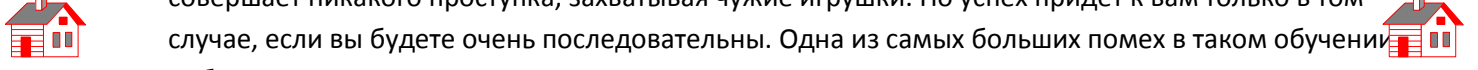
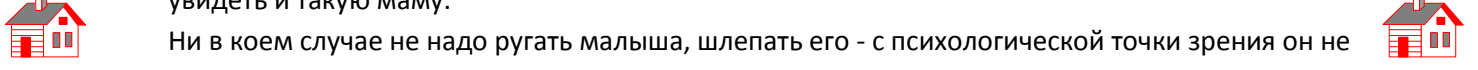
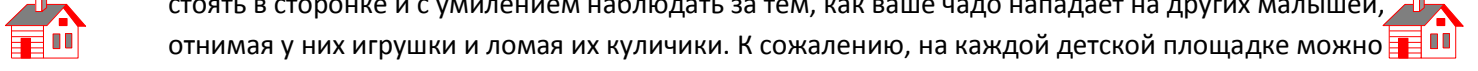
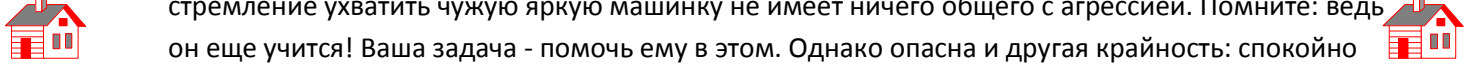
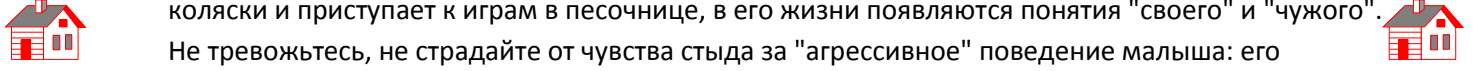
Ни в коем случае не надо ругать малыша, шлепать его - с психологической точки зрения он не совершает никакого проступка, захватывая чужие игрушки. Но успех придет к вам только в том случае, если вы будете очень последовательны. Одна из самых больших помех в таком обучении - добрые намерения других мам. 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, пытайтесь лишить его собственности, мягко, но уверенно пресекайте такие попытки.



Главное спасение для маленького ребенка, которого еще довольно долго чужие игрушки будут привлекать больше, чем свои, - умение выражать свои желания в социально приемлемой форме. Проще говоря, научите малыша меняться игрушками! Даже годовалый малыш наверняка уже знает слова "дай!" и "на!", а если нет, то теперь быстро этому научится, 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 и даже в два года ребенок не умеет делиться с другими. Если он без протестов отдает другим детям свои игрушки, то так происходит не потому, что он очень





щедрый, а потому, что ему все 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.

## **"Я все умею делать сам!" Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад?**

Ребенок, который отправляется в детский сад, конечно, 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 из пятнадцати подопечных! С такой нагрузкой им не справиться даже при наличии няни, а няня в наши дни присутствует, к сожалению, далеко не в каждой группе. В частности, еще и поэтому лучше не отдавать двухлетнего малыша в ясли, а поддержать его еще с годик дома и научить 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. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Вам трудно в это поверить? Тем не менее это так, и более того: 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 и не два окажется залит водой. Самостоятельное одевание карапуза легко может расшатать нервную систему мамы, особенно если сама она по темпераменту холерик или сангвиник. И все - таки необходимо взять себя в руки, набраться терпения и обращаться с ребенком осознанно, а не под влиянием импульса.

Планируя все свои дела, заранее закладываете 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, 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 карапуз пореже испытывал ощущение собственного бессилия и почаще добивался успеха.





## Как научить ребенка одеваться?



Если ваш ребенок сейчас именно в таком возрасте - от двух до трех лет, - примите во внимание приведенные ниже советы.



- Не нужно немедленно требовать от ребенка, чтобы он, начиная с этого момента, всегда одевался только сам. Но - и это очень важно! - 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 платьице и т. д. Можно играть с ребенком, устраивая соревнования: кто быстрее наденет носки и футболку.



## Маме на заметку



Можно повесить на стенку в детской плакатик 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, конечно, 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 великолепие можно покупать в детских магазинах, но 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 детишки так или иначе уже умеют одеваться. Но могут отказываться делать это самостоятельно. Скорее всего, причина кроется как раз 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" (пусть даже эта работа и состоит пока что всего лишь в натягивании носков).

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 - т





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 (или, как говорят психологи, сензитивностью): свитер, который, на ваш взгляд, нарядный и очень тепленький, для них действительно может быть невыносимо колючим - и это вовсе не каприз! Наконец, даже у малышей дошкольного возраста часто бывают свои, вполне определенные вкусы и пристрастия одежде - любимый цвет, фасон и так далее. Не стоит этим пренебрегать - напротив, лучше поддерживать и развивать в ребенке вкус. Ведь это прекрасно, если малыш уже в четыре года хорошо знает, чего хочет! Конечно, целиком полагаться лишь на его мнение вряд ли возможно: может статься, что единственно приемлемой формой одежды юный модник считает футболку и шорты... В любом случае нужно искать компромиссы и, насколько это удастся, учитывать мнение ребенка при выборе одежды.

### Как приучить ребенка к туалету?

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, вовремя замечающих, что ребенок собирается эти самые дела совершать, то теперь, начиная с двух лет, он может следить за собой сам.

Чего нельзя делать:

- держать 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 процесс осознания и обучения, предоставьте малышу возможность хотя бы какое-то время каждый день путешествовать по дому без одежды. Тогда у него будет возможность увидеть и понять, что мокрые штанишки "случаются" не сами по себе, - он будет знакомиться с работой собственного тела. Кстати, о мокрых штанишках: примерно к полутора годам, а зачастую и намного раньше, 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.

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?



Этот навык, по большому счету, не из первостепенных, но все-таки желательно, чтобы он уже был в "багаже" малыша, который отправляется в детский сад. 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.



Кстати, существует точка зрения, согласно которой от ребенка вообще нельзя требовать порядка в игрушках. И не только потому, что он по малолетству не способен его соблюдать, но прежде всего потому, что взрослые, родительские представления о порядке чужды его природе, возрастным особенностям психики. Требование "держат все на своих местах и не разбрасывать вещи где попало" тормозит развитие творческого потенциала малыша, угнетает его исследовательскую активность. Ребенок развивается по вселенскому, космическому закону: вначале его мир - это первобытный хаос, который он затем начинает упорядочивать.



Бесспорно, в этой теории есть доля истины. Ваш взрослый порядок, когда все "по полочкам", малышу действительно не нужен и не интересен. В таком упорядоченном извне мире не остается пространства для творчества. Но возникает вопрос: как совместить потребность юного творца в первобытном хаосе с потребностью родителей все-таки где-то жить?



Приходится искать компромиссы. В идеале у ребенка должна быть отдельная комната, в которой он и устраивает все так, как ему нужно - хаос так хаос, - и пространство для творчества не ограничено ничем, кроме соображений безопасности. В реальной жизни отдельная детская - роскошь, доступная далеко не всем, поэтому остается лишь каким-то образом делить ту территорию, что имеется в наличии. Скажем, повсюду на обоях рисовать нельзя, но в определенном месте на стене всегда висит большой лист ватмана - специально для упражнений на 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.



В детском саду, скорее всего, не будет и компромиссов. Детей много, игрушек мало (и потому их нужно хоть немного беречь), у воспитателей - свои представления о том, что правильно, а что нет. К тому же они просто живые люди, и работать в условиях хаоса, учиненного пятнадцатью "творцами", обычно не соглашаются. Наконец, три-четыре года - это тот возраст, когда ребенку уже и в самом деле пора 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. И если вы не хотите дожидаться того времени, когда вашего крошку "отдрессируют" в садике, начинайте... играть. Да, именно играть, а не шпынять, 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. Можно придумать еще сотню способов превратить уборку в удовольствие.



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 выработать 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".





## "Как пойти в садик и не заболеть?"

До сих пор ребенок вообще никогда не болел. Но, говорят, в детском саду дети все время болеют. Так ли это?

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.

Верно и то, что воспитатели не всегда тщательно следят за тем, сухая ли одежда у малышей, - но это все-таки редкость. Обычно им (ценой больших усилий, учитывая наполненность и даже переполненность группы) все же удается проверить состояние одежек после прогулки и переодеть всех, кто в этом нуждается, развесив мокрые штаны и рубашки по батареям. Внимание! Не забывайте оставлять в садике полный комплект запасной одежды для малыша.

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-специалистов перед зачислением в детский сад, с бесконечными сидениями в очередях 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 или только собираетесь отправить в садик. Последний вариант, разумеется, намного более предпочтителен, но и после того, как "подготовленный" ребенок более или менее благополучно адаптируется в саду, нужно будет поддерживать малыша здоровым.

Все необходимые меры находятся в границах здравого смысла, то есть от вас не требуется каких-то особенных жертв, зато требуется планомерность, последовательность и настойчивость.

