

## *Что делать, если ...*

Это – конкретные советы и рекомендации родителям в часто возникающих ситуациях семейного воспитания. Надеюсь, что они окажут родителям существенную помощь в поисках оптимального решения.

### *Что делать, если ребенок начал посещать дошкольное учреждение*

Период начала систематического посещения детского дошкольного учреждения очень сложен для каждого ребенка. Е.О. Смирнова отмечает, что врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую. При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, сон налаживается за 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение первого месяца настроение может быть неустойчивым. Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться темпы развития.

Для того чтобы сделать процесс адаптации менее болезненным, необходимо, чтобы родители и сотрудники детского сада поддерживали тесный контакт. Это могут быть и посещения воспитателем ребенка на дому (конечно, с согласия родителей), и приход мамы или бабушки ребенка в группу в качестве волонтера в первые дни и недели пребывания ребенка в дошкольном учреждении, и постепенное привыкание ребенка к саду, когда он сначала приходит только на занятия или на прогулку.

Желательно, чтобы родители знали: даже если ребенок легко и быстро привык к саду, не следует оставлять его сразу на весь день. Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружение, обстановка, пища – очень полезно, чтобы воспитатели к моменту прихода в группу нового ребенка знали о нем как можно больше и старались, по возможности, создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить помочь убрать игрушки, почитать его любимую книжку, докормить обедом, предложить поиграть в лото). С целью получения дополнительной информации о ребенке, можно использовать анкеты и просто беседовать с родителями.

Перед приходом ребенка в дошкольное учреждение, родителям необходимо встретиться с воспитателем, рассказать о своем ребенке и поинтересоваться, не ожидается ли на следующий день приход других новых детей в группу.

По наблюдениям дети, впервые поступившие в дошкольное учреждение, заболевают ОРЗ на 5-7 день. Поэтому родителям лучше сделать перерыв с целью профилактики заболевания и не приводить ребенка в сад с 4 по 10 день.

В первые дни и недели посещения дошкольного учреждения, когда малыш испытывает эмоциональную перегрузку, родители должны поддерживать дома спокойную обстановку, не перегружать ребенка новой информацией, не посещать многолюдные места и не принимать дома шумные компании.

Задача родителей в период адаптации - быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

Итак:

- Установите тесный контакт с работниками детского сада.
- Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
- Не оставляйте ребенка в первые дни более чем на 4-6 часов.
- Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
- С 4 по 10 день лучше сделать перерыв в посещении дошкольного учреждения.
- Поддерживайте дома спокойную обстановку.
- Не перегружайте ребенка новой информацией.
- Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

### *Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями*

К счастью, не все дети тяжело переживают новый в своей жизни этап – начало посещения дошкольного учреждения. Воспитатели отмечают, что легче адаптируются в детском саду дети из многодетных семей (так как уже усвоили, что не только они являются центром внимания взрослых), дети из коммунальных квартир (у них уже есть опыт общения с разными категориями детей и взрослых) и дети из семей, в которых ребенок является полноправным партнером по общению с мамой и папой, а не игрушкой для взрослых, не помехой для них и не образцом для педагогических экспериментов.

Если ребенок плачет при расставании с родителями по утрам, не стоит отчаиваться, так как после периода адаптации ребенок уже не будет так расстраиваться из-за ухода родителей.

Следует проанализировать, так ли переживает малыш, если в сад его приводит не мама, а папа или другой член семьи. Нужно спросить у воспитателя, как долго после ухода мамы ребенок плачет. Если сразу же, как только оказывается в группе, ребенок перестает плакать, то маме можно спокойно отправляться на работу, поскольку слезы были для мамы, а малыш чувствует себя совсем неплохо.

Если воспитатель сообщает, что ребенок плачет еще долго после ухода родителей, нужно узнать, какие занятия и какие игрушки способны отвлечь малыша от горьких переживаний: интересная книжка, яркая игрушка, завтрак или веселая игра с другими детьми. Тогда по дороге в детский сад родители могут подробно рассказать ребенку, какое приятное событие или какая интересная игрушка ждут его в группе. Причем говорить надо даже в том случае, если ребенок еще не умеет разговаривать и не может ответить.

Если же воспитатель говорит, что ребенок плачет в течение всего дня, то можно предложить малышу взять с собой в группу какой-либо дорогой для него предмет: игрушку, книжку, предмет, принадлежащий маме (платочек, ленту). Можно повесить в группе фотографии мам всех детей. Пусть ребенок видит родное лицо и вспоминает маму.

С. Сейфер советует родителям найти какой-нибудь ненужный ключ, который можно ежедневно вручать ребенку, отправляя его в сад. Положив ключ в кармашек малышу, следует сказать ему, что этот ключ от квартиры, и что без него родители не смогут попасть домой (ведь ключ у ребенка!). Это поможет малышу обрести уверенность, что мама и папа не «забудут» его в детском саду.

Если у родителей есть возможность, пусть они мама несколько дней побудет в группе волонтером (помощником). Не следует опасаться, что ребенок будет при маме

капризничать. Как показывает опыт, малыш, чья мама находится в группе, чувствует себя спокойнее и увереннее.

Прощаясь утром с ребенком, родителям следует вести себя спокойно и уверенно. В противном случае ребенок может уловить беспокойство и будет расстраиваться и плакать еще больше. Нельзя позволять ребенку манипулировать родителями и из-за слез и капризов оставлять его дома, а не вести в сад.

Зная, что малыш трудно переживает каждое утро разлуку с близкими, родителям можно накануне вечером придумать и отрепетировать несколько вариантов прощания. Например, воздушный поцелуй, крепкое рукопожатие, обоюдное поглаживание по спинке и др. Это поможет отвлечь ребенка от грустных мыслей, а со временем, став своеобразным ритуалом, станет радовать и ребенка, и родителей.

Забирая ребенка вечером домой, необходимо спросить воспитателя, чем занимался малыш в течение дня. Можно попросить воспитателя обязательно «заметить» утром, какое красивое платье (рубашка) надета у ребенка. Иногда даже такой обычный прием отвлекает от грустных мыслей и делает воспитателя более близким и понятным.

Даже если родители устали после работы, раздражены, им нужно не показывать это ребенку. Как бы он не был мал, он обязательно «прочитает» это состояние. Малышу необходимо чувствовать, что момент встречи с ним для родителей праздник. Пусть родители похвалят ребенка, поцелуют, сходят после сада с ним в парк или на игровую площадку.

А.И. Захаров рекомендует родителям дать ребенку возможность после детского сада побегать, попрыгать, поиграть в подвижные игры. А вечером дома устроить небольшой семейный праздник, например, совместное чаепитие, во время которого следует похвалить ребенка за проведенный день в саду при всех участниках этого праздника.

Все это поможет ребенку понять, что его любят, ждут его прихода из детского сада, гордятся им. Скорее всего подобная доброжелательная обстановка поможет ребенку быстрее адаптироваться к условиям детского сада и не переживать во время утреннего расставания с родителями.

Итак:

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
- Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства и растерянности.
- Попросите других членов семьи отводить ребенка в детский сад.
- Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-либо предмет.
- Принесите в группу свою фотографию.
- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания.
- Присутствуйте в группе вместе с ребенком несколько первых дней.
- Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из сада.
- После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке, дайте ему возможность подвигаться, поиграть, побегать.
- Устройте семейный праздник вечером.
- Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
- Будьте терпеливы.

## *Что делать, если ребенок говорит грубые слова*

Ребенок раннего возраста очень активно впитывает все, что видит и слышит, что происходит вокруг него. Он не просто видит и слышит, но и непроизвольно запоминает все услышанное. И никто из взрослых не в состоянии запретить ему это делать. Поэтому, как считает американский психолог Алан Фромм, проводить профилактику грубых и неприличных слов невозможно. Единственное, что можно сделать, так это самим не произносить в присутствии ребенка подобные слова. Тогда мы будем уверены хотя бы в том, что подобным выражениям ребенок научился не в семье. Но помимо общения с членами семьи малыш наблюдает за детьми более старшего возраста, слышит речь взрослых на улице и в транспорте, смотрит телевизор и т.д.

Услышав что-то новое, незнакомое, ребенку хочется продемонстрировать перед взрослыми то, чему он только что научился, иногда ребенок с гордостью копирует не совсем приличную речь значимого для него взрослого (так как подражание – одна из черт детей раннего возраста). А иногда ребенок произносит нечто необычное для того, чтобы посмотреть на вашу реакцию, узнать, хорошо или плохо он поступает. Если мы станем ругать его и показывать свое раздражение и недовольство, возможно он научится таким образом вызывать вспышки нашего гнева, тем самым завоевывать наше внимание к нему, пусть даже негативное: «Не покупает мама в магазине игрушку, так вот я сейчас ей покажу, разозлю ее и скажу такое, что ей станет за меня стыдно!»

Поэтому, если мы слышим от ребенка неприличные слова, прежде всего, необходимо спокойно, без лишних эмоций сказать ему, что так говорить НЕЛЬЗЯ. Вместо этих слов можно сказать, например, так ... и взрослый дает образец другого высказывания, которое заменит произнесенную грубость. Ведь иногда ребенок говорит что-то не так, как хочется нам, потому что не умеет и не знает, как можно сказать по-другому.

Не следует читать малышу длинных нотаций. Вряд ли он услышит все, что вы ему сказали, а тем более изменит свое поведение.

Если ребенок произносит грубые слова в общественном месте, в присутствии посторонних людей, лучше сразу извиниться за него и сменить тему разговора. В противном случае, если вы начнете его отчитывать и тем более накажете при посторонних, это может вызвать у него вспышку ярости. Тогда он начнет назло вам говорить подряд все плохие слова, которые он когда-либо слышал. Ни в коем случае не угрожайте ребенку тем, что если он скажет такое слово хотя бы еще раз. ... Подумайте, что он может тут же произнести это слово, следуя своим импульсивным побуждениям «отомстить» вам. Тогда вам придется либо отказываться от своих угроз, либо тут же прибегнуть к обещанному наказанию.

Итак:

- Объясните ребенку, что такие слова говорить нельзя.
- Покажите, какими словами можно заменить грубость.
- Не ругайте его.
- Дайте возможность ребенку выплеснуть его агрессию другим способом, например, в игре.
- Отвлекайте ребенка.

- Не угрожайте ребенку наказанием.
- Кратко извинитесь перед окружающими, если вы находитесь в общественном месте.

### *Что делать, если ребенок называет себя другим именем*

Маленькие дети достаточно часто просят называть их именем какого-либо принца, героя мультлика, любимой зверюшки. Причем дети не только просят называть себя так, но они и вести себя начинают по-другому: так как ведет себя носитель этого имени. В некоторых случаях подобное поведение способствует развитию фантазии, творчества, но иногда, если повторяется достаточно часто, настораживает родителей.

Начиная с двух лет, многим детям перестает нравиться их собственное имя. В своих играх и в общении с взрослыми и детьми они часто просят и даже заставляют окружающих называть себя по-другому – то именем соседской девочки или мальчика, то сказочным героем. При этом фантазия ребенка не имеет границ. Если это происходит в игре и ребенок быстро забывает о том, кем он был вчера или несколько дней назад, и при этом всегда отзывается на свое настоящее имя, тревожиться не стоит.

Но бывает так, что ребенок настоятельно требует, приказывает, чтобы его называли по-другому, желая стать не тем, кто он есть на самом деле. Например, ребенок каждое утро, проснувшись, заявляет, что он – тигренок. Он отказывается идти завтракать, умываться, гулять, пока окружающие его не назовут тигренком. В этом случае психологи советуют родителям спросить у своего ребенка, почему он (она) хочет, чтобы его (ее) так называли. Затем следует терпеливо объяснить или внушить ребенку, что он – это он и никем другим быть не может. При этом необходимо настойчиво называть ребенка его собственным именем.

Кроме того, взрослым, окружающим малыша, следует задуматься, почему ребенок хочет быть кем-то другим. Может быть, ему не хватает внимания, тепла, ласки. Может быть это следствие ревности к кому-то. Может быть, ребенка не устраивает назидательный тон, которым к нему обращаются родители. Бывает и так, что ребенок не может, вследствие своих физических особенностей, привыкнуть к непосильно быстрому или невыносимо замедленному ритму жизни в семье.

В любом случае родители должны постараться уделить ребенку как можно больше внимания, проявлять заботу о нем, больше разговаривать и советоваться с ним, не стесняясь говорить ему о своей любви. Почувствовав себя нужным и любимым, возможно, ребенок снова захочет стать самим собой.

Итак:

- Следует объяснить ребенку, кто он такой.
- Нельзя запрещать ему в играх или фантазиях называть себя по-другому.
- Не следует постоянно называть ребенка тем придуманным именем, которым он называет себя сам
- Необходимо уделять ребенку как можно больше внимания, играть с ним, разговаривать.
- Не стесняясь говорить ребенку о том, что вы его любите таким, какой он есть.

### *Что делать, если ребенок впадает в истерику*

Детям раннего возраста иногда свойственны припадки ярости, во время которых они падают на пол, бьют по полу руками и ногами, кричат, колотят окружающих. Чаще всего такое поведение возникает в ответ на запрет взрослых (нельзя брать какую-нибудь вещь, нельзя играть в луже) или на отказ купить игрушку, шоколадку. Иногда подобная вспышка может стать следствием конфликта со сверстниками. Например, если кто-то из детей отбирает у ребенка игрушку, а он не знает, что сделать в этой ситуации, как привлечь внимание взрослых, как выразить свою обиду.

Генри Паренс рекомендует в такой ситуации следующие тактики. Если истерика началась в ответ на отказ или запрет взрослого, родители не должны тут же отменять свое решение, лучше твердо сказать «нет» (если запрет является действительно необходимым). Нельзя в момент ярости поднимать ребенка с пола и насильно брать его на руки. Но если ребенок сам просится на руки, следует выполнить его просьбу. Но любые нравоучения будут в этот момент преждевременными.

Нежелательно во время истерики оставлять ребенка одного. Это может быть небезопасно. Однако если взрослый сам находится в состоянии крайнего эмоционального возбуждения и не может контролировать свои действия, лучше все же отойти от ребенка.

Очень часто родители в состоянии гнева либо кричат на ребенка, либо шлепают его (порой, не соразмеряя силу удара). Впоследствии же они испытывают чувство вины и раскаяния.

В момент наибольшей интенсивности приступа ребенок может не слышать уговоров взрослых, но когда эмоциональный накал снизится, можно попробовать отвлечь ребенка, переключить внимание на какое-либо действие или предмет.

Итак:

- Не отменяйте немедленно своих решений.
- Не берите ребенка насильно на руки.
- Не старайтесь поднять ребенка с пола.
- Не оставляйте ребенка одного
- Следите за своим эмоциональным состоянием
- Переключите внимание ребенка.