

ЕСЛИ ОСЕНЬЮ В ДЕТСКИЙ САД...

Перестаньте волноваться. Всё 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 осознательной необходимости.

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: в слова с самим собой, вспоминанию выученных 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.

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.

Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью?

Максимально приблизьте меню Вашего ребенка к детсадовскому, устранив «кусочничество» между едой. Попробуйте снизить калорийность потребляемой 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.

Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад – особенно. Ходение 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). Мороженное – это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

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 при-

неси мою «рабочую» сумку» или «Куда же я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?»), годятся такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать ей 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. 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 видеть 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 просить ее отлучения. 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.

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 это трудно сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки просить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

Наверное, Вам не раз приходилось наблюдать картину: два малыша дружно играют, но вот приходит третий, и игра разлаживается, кто-то обиженный уходит, и оставшиеся два ребенка продолжают мирно играть. Не стоит сильно радоваться, если Ваш ребенок остался среди играющих. В другой компании расклад может быть иной. Лучше, если Вы найдете способ корректно обратить внимание детей на сложившуюся ситуацию. Не стоит ругать их: даже 7-8-летним сложно дружить втроем, что же говорить о малышах. Предложив им вариант, при котором никто не будет обижен, Вы учите детей отстаивать свои интересы, не ущемляя при этом других.

Об игрушках. 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 жадиной или всё время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.