

Лекция 2. Правильная подготовка к саду — залог успеха.

Ребенок, которому предстоит пойти в детский сад, должен быть подготовлен к этому психологически и физически.

Подготовка физическая означает, что у ребенка есть элементарные навыки самообслуживания. Пусть дома одевается, раздевается, кушает сам. Ознакомьтесь с меню в садике и постепенно готовьте подобные блюда дома.

Психологическая подготовка поможет ребенку быстрее освоиться в коллективе, научиться общаться с детьми и взрослыми. Вы можете рассказывать о садике, читать ребенку книги и стихи на эту тему. Если есть возможность, можно сходить на прогулку в сад, познакомить малыша с детьми и воспитателем в присутствии мамы.

Звучит банально, но это действительно работает. На первых порах дети иногда стесняются, бояться попросить о помощи воспитателя. Элементарно: застегнуть куртку, поломать котлету на кусочки, переодеть пижаму — если ребёнок это умеет, то чувствует себя увереннее и безопаснее даже в незнакомой обстановке. По этой же причине выбирайте для сада простую и удобную одежду и обувь без сложных застежек.

Помните, что одеваться придется самостоятельно, поэтому шнурки и обилие пуговиц лучше оставить для домашней одежды.

Учитывайте, что у детей бывают возрастные кризисы. В этот период с введением новшеств лучше повременить.

Настраивайтесь на спокойную волну. Успешная адаптация определяется психологической готовностью родителей отпустить ребёнка в новый опыт.

Ребёнок хорошо умеет считывать эмоциональное состояние родителя. Если вы боитесь, тревожитесь, не уверены — спросите себя, что не так, постарайтесь ответить и решить проблему до посещения садика. Ребёнок должен чувствовать вашу уверенность и позитивный настрой. Это совсем не значит, что не будет слез и капризов, но ваше спокойствие обеспечит ему понимание, что все под контролем, ничего страшного не случилось.

Если чувствуете, что ребенок не готов, отложите посещение сада. Выбирайте свой путь. Ищите способы, которые помогут конкретно вашему ребёнку. Главное правило — опираться на индивидуальность малыша, пробовать разные варианты, выбирать, что работает именно в вашем случае.

Не спешите, если чувствуете, что ребенок не готов, отложите посещение сада. Каждый развивается в своем темпе — то, что подходит ребёнку подруги, неприемлемо для вашего, и наоборот.

Не нужно слепо следовать советам «бывалых», лучше руководствоваться собственной интуицией, состоянием ребенка и практическими советами профессионального психолога.

ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТСКИЙ САД: МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ ИСТЕРИК У МАЛЫША

Детский сад — своеобразная модель взрослого общества: там есть контакты со старшими и сверстниками, ролевые отношения, правила социального поведения и дисциплина. И если вы отдаете малыша в детский сад, подумайте и о том, как помочь ему адаптироваться в новых условиях.

Готовность № 1

Общая готовность к детскому саду зависит от того, какой образ жизни ведет малыш и какими навыками обладает.

Пообщайтесь с наблюдающим педиатром по поводу адаптационных способностей ребенка — история его внутриутробной жизни, рождения и первых лет имеет здесь немалое значение. Психологическую готовность маленького может оценить детский психолог посредством теста на готовность к детскому саду и личного общения. Как ваш малыш умеет управлять агрессией в общении с детьми и взрослыми; как воспринимает расставание с мамой или бабушкой; готов ли следовать правилам и делать то, что просит воспитатель; насколько ревностно относится к своим игрушкам.

Чтобы получить информацию о психологических и поведенческих проблемах ребенка, психологи используют в работе с детьми старше 4 лет рисуночные методики. Рисование — это своеобразный вид речи, с помощью которого ребенок передает фрагмент своего опыта или знаний. Адресована эта «речь» обычно взрослым. Имеют значение сюжет, качество и цвета рисунка: чаще всего дети рисуют хорошее аккуратно, яркими «теплыми» цветами, а плохое — небрежно, темными «холодными».

Рисунки детей младше 4 лет менее информативные — в этом случае эффективны игровые методики, например пальчиковые, ролевые игры, в которых ребенку задают вопрос: «Давай поиграем: кем ты будешь?», то есть предлагают самому выбрать себе героя. В таких играх дети обычно моделируют ситуации, которые их занимают, беспокоят. Надо отметить, что психолог работает не только с ребенком, но и с родителями, ведь проблема ребенка может быть связана с ними.

Очень привязанного к маме ребенка психологи советуют постепенно, осторожно и задолго до садика приучать к самостоятельности по схеме «мама сейчас уйдет, но она обязательно вернется (через сколько минут, в какое время дня), и, когда она вернется, малыш с мамой будут делать что-то интересное (описание конкретного занятия)». Не стоит и пытаться «отлучить» малыша от мамы незадолго до начала посещения детского сада: он может решить, что мама его больше не любит.

Имеет смысл расположить малыша к воспитателю и детям. Заверения в любви успокаивают, а простой, понятный и позитивный настрой на общение с другими детьми, на новые игры и игрушки пробуждает интерес.

«Многие психологи все же придерживаются мнения, что логические доводы ребенку 3-летнего возраста непонятны. — Главная мотивация, на мой взгляд, — интерес к детям, который возникает у малыша в 3 года, интерес к игрушкам. Не нужно «зацикливать» малыша на предстоящей перемене в его жизни. Не надо говорить, что мама не хочет с ним расставаться, но так нужно. Можно воспользоваться схемой подачи «мы с тобой вместе пойдем в детский сад» — она не испугает ребенка, в отличие от схемы «ты пойдешь».

Стоит запомнить

Существуют простые приемы, которые помогают понять, что действительно происходит с ребенком:

1. **Спрашивайте.** Ребенок не всегда первым говорит о нежелании идти в детский сад. Выяснить, как он чувствует себя в садике, и узнать причины трудной адаптации можно наводящими вопросами, которые не несут в формулировках предполагаемого негативного ответа. Неправильный вопрос будет звучать так: «Тебя там (не) обижают?» или «Воспитательница тебя (не) обижает?» Если вы получили отрицательный ответ на правильно сформулированный вопрос «Тебе нравится (хорошо) в садике?», задайте малышу вопросы, предполагающие рассказ («А почему?», «А что тебе (не) нравится?»). Интересуйтесь мелочами детсадовской жизни ребенка: «С кем ты дружишь?», «Что вы сегодня делали?», «Тебе нравится воспитательница?».

«А какая воспитательница тебе нравится?» Сопровождайте каждый вопрос наводящим «Почему?»

2. **Слушайте.** Когда ребенок рассказывает о том, как прошел его день, вникайте в рассказ. Если малыш спрашивает о чем-то, что вас удивляет, это может означать, что возникла ситуация, которая его волнует.
3. **Общайтесь.** Ежедневное общение с ребенком помогает предотвратить многие конфликтные ситуации. Если стресс имел место, лучше не заострять на нем внимание ребенка. Речь, в частности, об опыте, связанном с болью, со случайной несерьезной травмой. Иначе семья рискует внушить ребенку излишний страх перед болью либо столкнуться в дальнейшем с манипуляцией.
4. **Объясняйте.** Не надо фиксировать ребенка и на его неправильном поведении: например, если малыш научился в садике нехорошим словам, повел себя некрасиво. Просто и понятно объясните, что так не нужно говорить или поступать.
5. **Наблюдайте.** Обращайте внимание на игры и рисунки малыша, анализируйте изменения в его характере. Серьезная стрессовая ситуация в любом случае проявляется в поведении.

Поощряйте общение с другими детьми, начните вместе ходить в детский «университет» или клуб, в центр развития, где у ребенка будет возможность постепенно понять законы общения с «чужими» детьми и взрослыми. В 1979 году французский психотерапевт Франсуаза Дольто открыла в Париже La Maison Verte («Зеленый дом») — бесплатный клуб для детей от 0 до 4 лет и их родителей, который дает ребенку возможность общаться и готовит его к детскому саду. Дети приходят туда, когда захотят — их не регистрируют, а лишь записывают имя и возраст ребенка, семейный статус сопровождающего.

Среди «принимающих» (психологов, педиатров и педагогов) обязательно есть мужчина. Персонал сменяется часто, чтобы малышам не навязывалось мировоззрение «принимающих». Подготовка ребенка к детскому саду происходит в процессе обычного общения с «принимающими» и другими гостями. Игры, которые проводят в клубе, направлены именно на общение, а не на специфическое развитие. «Зеленые дома» дают возможность общения и родителям.

«Еще один вариант, — предлагает Анна Пряничникова, — записать малыша на занятия в детском развивающем центре: дети 1,5–2,5 лет приходят туда с родителями, и когда малыши увлекаются игрой, родители постепенно „выключаются“ из нее, а потом и уходят за дверь. То есть мама рядом, но ребенок учится играть с другими детьми и обходиться какое-то время без нее. Если он спрашивает, где мама, его подводят к ней. Отучение ребенка от постоянного маминого присутствия нужно проводить очень аккуратно — сначала в знакомой среде, дома. В незнакомой среде это можно делать, когда ребенок уже немного научился „отпускать“ маму».

ХОДИТЬ НА ГОРШОК, ПРОСИТЬ, ОБЩАТЬСЯ: ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ МАЛЫШ К ДЕТСКОМУ САДУ

Если ребенок освоит все необходимые навыки заранее, его адаптация к новым условиям пройдет проще и спокойнее.

В ясельную группу малыши идут в возрасте от полутора до трех лет. Понятно, что предъявлять серьезные требования к таким крохам — это смешно. Но это не значит, что родителям даже не стоит пытаться. К сожалению, таких мам и пап много: они считают, что их задача ребенка в сад привести, а дальше — работа воспитателя. Хотя на самом деле, чем больше малыш умеет, тем ему же будет интереснее в садике.

К моменту перехода в младшую группу ребенок, скорей всего, уже обучится большинству навыков — сотрудники детского сада помогут. И, конечно, с ним уже будет проще, чем с детьми, которые идут в сад с трех лет и старше. Поэтому для вновь прибывающих ряд моментов, касающихся режима — это уже не рекомендации, а практически требования. Конечно, домой ребенка, который что-то не умеет, никто не отправит, но ему самому будет сложнее, если он отстает от коллектива.

Ко мне в среднюю группу однажды привели мальчика, который был отлично развит интеллектуально, знал намного больше своих сверстников, свободно читал и считал. Но бытовые навыки у него были на уровне трехлетки. Понятно, что дети практически сразу начали над ним смеяться. Друзей он себе так и не нашел.

Самое главное, чтобы ребенок стремился к самостоятельности. Он может чего-то не уметь, но если у него есть желание, то он быстро научится. Для этого его нужно все время поощрять и хвалить: чтобы ему действительно хотелось осваивать новые навыки.

Отказаться от соски

Это, пожалуй, самый важный пункт, которым надо озадачиться перед яслями, даже, если воспитатели такого не требуют. Как минимум, здесь вопрос элементарной гигиены: малыш может уронить ее на пол, засунуть грязную в рот, дать пососать товарищу, а потом опять себе. А еще он ее может потерять и устроить истерику, и так далее.

«Если малыш привык с ней спать, и вы не успели его от этого отучить, можно оставлять соску в течение дня в шкафчике, — предлагает психолог. — Первые несколько месяцев мы разрешаем взять соску на дневной сон, но все же при этом мягко предлагаем от нее отказаться».

Ходить на горшок

Конечно, не приученного к горшку малыша примут в ясли — это не является поводом для отказа. Более того, многие воспитатели признают: в коллективе этот навык прививается быстрее, ведь там всех детей высаживают на горшок одновременно, в одно и то же время.

«Если ребенок все еще в подгузниках, мы просим родителей оставлять в шкафчиках несколько комплектов запасной одежды, — рассказывает психолог. — В течение дня ходит в трусиках, на сон и на прогулку, если родители просят, надеваем памперс. Горшок — это, конечно, идеал, но не обязательное условие. Дальше многое зависит от работников сада: кто-то будет демонстративно возмущаться, понятно, что менять подгузники и мыть попы — не самое приятное занятие».

Но все же воспитатели настоятельно рекомендуют начинать процесс приучения заранее. Дома, рядом с родителями это будет менее травматично. Начинать можно примерно с полутора лет: именно в этом возрасте малыш начинает понимать, что хочет в туалет.

К трем годам ребенок уже должен полностью отказаться от одноразовых трусиков, и проситься в туалет. А вот вытирать попу многие дети не умеют и брезгают вплоть до 5-6 лет.

Самостоятельно засыпать

Совместный сон с родителями и укачивание — это прекрасно в рамках одной отдельно взятой семьи. Но ясельная группа — это несколько десятков ребятишек. И воспитатели просто не могут позволить себе такой роскоши, как укачивать каждого малыша. Тем более, если дома родители носили его для этого на ручках, а также давали бутылочку с чаем.

Спокойно отпускать маму

Наверное, хорошо, когда женщина может себе позволить полностью раствориться в малыше и ни на секунду с ним не расставаться. Но для адаптации в садике придется все же научиться доверять кроху и другим людям.

«Когда малышей приводят в ясли или младшую группу, очень четко видно, какие дети привыкли оставаться с бабушками или нянями, а какие — ни разу не разлучались с родителями», — психолог. — «Первые достаточно спокойно идут к другим детям, осваивают пространство. Вторые же — могут несколько месяцев закатывать истерики, когда мама уходит».

Стараться есть самостоятельно

Прекрасно, если малыш будет уметь держать ложку и подносить ее ко рту, пить из чашки. Понятно, что кроху голодным не оставят. Но снова вспомним: ваш ребенок в яслях не

единственный. Если хотя бы 5-7 человек совсем не умеют есть самостоятельно, у воспитателей просто не хватит рук, чтобы их всех накормить и этот процесс сильно затянется. Кроме того, вряд ли деткам будут наливать чай или компот в поильники.

«Во время кормления ребенка всегда давайте ему ложку, разрешайте самому отправлять еду в рот, — советует наш эксперт. — Многие мамочки не любят, когда малыш пачкается и пачкает кухню, им проще накормить его самим. Это неправильно».

Жевать еду

По просьбе воспитателя мы выделили это в отдельный навык для самых маленьких детсадовцев. Дело в том, что многие малыши в ясельках до сих пор частично на грудном вскармливании. И обычную еду мамы им тоже измельчают в блендере до состояния пюре. В садике же им уже надо будет уметь жевать кусочки.

Заранее перейти на детсадовский режим дня

«Малыш привык спать до 10 часов утра, и вдруг, в один прекрасный день, его начинают будить в 7 или 8, бегом заставляя умываться, одеваться, куда-то идти, — говорит психолог — Тут и у взрослого-то вряд ли будет хорошее настроение. Такие дети плаксивы и раздражительны, болезненно воспринимают все, что происходит вокруг».

Это же относится и к дневному сну. Когда одни уже просыпаются, другие только-только начинают засыпать. Укладывать всех в разное время воспитатели не будут. Поэтому заранее узнайте режим, по которому живет садик и подстройтесь под него.

Уметь попросить о помощи

Наш эксперт говорит: это — самый важный пункт. Неважно, разговаривает ваш ребенок или пока объясняется жестами. Вы же его как-то понимаете? Вот и воспитатели поймут — опыт у них большой. Но малыш привык, что мама с полувзгляда знает, что ему нужно. И не всегда понимает, что с незнакомыми людьми нужно по-другому. Если ребенок не объяснит, что он описался, то может какое-то время бегать в мокрых штанишках. Он может мерзнуть, но не сможет рассказать об этом. Еще часто бывает, что малыш начинает плакать: пытаемся понять, что он хочет, что случилось. В итоге оказывается, что хочет пить, но не знает, как попросить».

Реагировать на слова взрослого

«Можно», «нельзя», «стой»! Желательно, чтобы ребенок не только понимал, что воспитатель обращается к нему, но и реагировал на его слова. Даже если дома вы воспитываете его по японской системе, когда до определенного возраста можно все, в садике не обязаны придерживаться ваших взглядов и разделять их. Воспитатель отвечает за детей и их безопасность, поэтому он не может позволить, например, вашему ребенку бегать по всей территории сада, пока группа гуляет на площадке. И здесь слов «стой» и «нельзя» для сорванца должно быть достаточно, чтобы он перестал убежать».

Пробовать разную еду

Считается, что многие малыши лучше едят «за компанию». Но встречаются и исключения. И это действительно большая проблема для таких детей. Если они привыкли только к тому, что готовит мама, им не захочется есть детсадовские запеканки, супы и прочее.

«Есть родители, которые просят заставлять и кормить, — говорит воспитатель. — Есть те, которые просят ни в коем случае не заставлять. Но в таком случае кроха будет весь день голодным. У меня в группе был мальчик, которого приводили после завтрака и забирали перед обедом, потому что он не ел ничего из того, что ему предлагали. И даже отказывался пробовать».

Понимать, как общаться с другими детьми

Никто не просит с первых же дней начинать дружить — эти навыки у самых маленьких воспитанников садика еще не развиты. Но нужно, как минимум, не бояться находиться в

коллективе, уметь попросить у другого ребенка его игрушку, понимать, что нужно делиться, и так далее. Если же раньше ребенок не имел опыта общения со сверстниками, для него будет большим стрессом узнать, что не весь мир вращается вокруг него.

Пытаться самостоятельно одеваться и раздеваться

Идеально, если малыш будет пытаться что-то делать хотя бы в два года, но к трем годам детки уже должны уметь хотя бы частично самостоятельно одеваться и раздеваться, а также умываться, причесываться и чистить зубы.

«Понятно, что никаких кнопок, шнуровок, молний, пуговиц на одежде быть не должно, — говорит Анна Васильева. — Точнее, они могут быть, но в лучшем случае все эти застежки будут освоены к средней, а то и старшей группе. Мы, конечно, поможем ребенку, но это будет потрачено время. Представьте, группа собирается гулять, и мы застегиваем 20 рубашек... Поэтому мы просим родителей выбирать для детей в сад максимально просто надевающиеся вещи: штаны на резинке, обувь на липучках. Вместо шарфа предпочтительна манишка или шапка-шлем, а вместо перчаток — варежки».

Кроме того, ребенок должен понимать, в каком порядке надеваются предметы одежды. Но запоминать он это может достаточно долго. Обычно в раздевалке группы висят специальные напоминающие картинки.

Уметь ждать

Этим навыком в идеале владеют малыши из многодетных семей. Если же ребенок один в семье, он вряд ли сам просто так догадается, почему ему нужно ждать своей очереди одеваться, пить или что-то еще. Это нужно объяснить заранее.

Убирать за собой игрушки

Вы прекрасно знаете, какой кавардак может устроить один отдельно взятый ребенок. Теперь представьте, что детей — двадцать, и игрушек у них в несколько раз больше, чем у вас дома.

«У нас правило: детки всегда убирают игрушки за собой сами, — говорит воспитатель. — Мы, конечно, помогаем, учим, объясняем. Но суть такая: разбросал — убери. Бывают детки, которые сразу начинают плакать, не понимают, что от них хотят. Им кажется, что их так ругают или наказывают».

Кстати, пользуясь случаем, хочу попросить всех родителей: не превращайте домашние дела в наказание. Ваших детей потом очень сложно переубедить».

5 шагов, которые помогут сделать ребёнка самостоятельным. Как добиться самостоятельности в мире, где детям не нужно заботиться о себе

Самостоятельность — это не только бытовые навыки, это уверенность в себе, решительность и успешная учёба.

Для многих самостоятельность — это способность ребёнка позаботиться о себе. Но давайте посмотрим правде в глаза. До 18 лет (или старше) сегодняшним детям не приходится зарабатывать себе на жизнь, заботиться о том, где жить и что есть. Теперь в нашей культуре «все лучшее — детям». Причём добывают это лучшее как раз родители, а дети только потребляют. Но если их не научить самостоятельности, то как они будут заботиться о своих детях?



Это можно решить одним способом: самостоятельность ребёнка должна стать

необходимостью. Даже если быт легко поддерживается без помощи ребёнка, есть смысл передать ему часть ответственности за домашние дела. Например, десятилетняя девочка способна следить за своей одеждой: убирать чистую в шкаф, а грязную в стирку, гладить её и аккуратно складывать.

Как самостоятельность рождает уверенность в себе

Дети, которым родители не передают всё больше ответственности за каждодневные дела, становятся:

- требовательными,
- неуверенными в себе,
- склонными к депрессивным переживаниям,
- нетерпимыми к любым неприятным, но необходимым усилиям.

И наоборот, чем больше ребёнок что-то делает сам, тем крепче его уверенность в себе и желание действовать дальше. Несмотря на ошибки и неудачи. Так опыт становится движущей силой.

Самостоятельность нужна ещё и для формирования характера ребёнка. Любое действие на начальном этапе связано с преодолением. Ребёнку требуются усилия, чтобы достигнуть какого-то результата, например, застегнуть пуговицы пальто или первый раз собрать рюкзак в школу. В таких преодолениях формируются волевые качества, которые помогают делать то, что не очень хочется, ради конечного результата. Нельзя вдруг победить на соревнованиях или случайно приготовить сложное блюдо. Сначала нужно много раз потренироваться без достижения результата.

Нельзя стать самостоятельным вдруг. Как и любое другое качество, самостоятельность развивается из маленького семечка, заложенного в ребенке с рождения. Ребенок взрослеет — семечко растёт. «Ключевое понятие для развития самостоятельности — эволюция. Завтра на один шаг больше чем сегодня»

В нашем детстве мы всё больше подчинялись родительским требованиям. Когда не подчинялись — нас наказывали, а некоторых даже били. Так родители зарабатывали свой авторитет. Теперь мы выросли и знаем о последствиях такого воспитания, теперь мы ищем другие пути воздействия на детей.

1. Уверенность родителей

«Для того чтобы самостоятельность ребёнка развивалась благополучно, нужна уверенность родителей в силах ребёнка и стремление сделать его более самостоятельным и сильным».

В теории все согласятся с этим утверждением. На практике же особенно в раннем возрасте самостоятельные действия ребёнка вызывают у родителей панику: «он убьётся!», «останется голодным», «замёрзнет» или «что-нибудь сломает».

На этом этапе важен не результат детской самостоятельности, а сами попытки к ней. Несамостоятельные дети удобны. Иногда за них можно всё сделать с лучшим результатом. Иногда это позволяет родителям чувствовать себя нужными. Некоторые родители так оберегают своих детей от дурных поступков и опасностей.

Тут важно вспомнить, что задача родителей не накормить рыбой, а дать удочку и научить ею пользоваться. Мы должны постепенно передавать ребёнку дела в трёх областях самостоятельности: «Я сам, мое тело», «Мои вещи» и «Дела семьи».

2. Поддержка

Дети начинают проявлять свою самостоятельность раньше, чем родители будут к ней готовы. В этот момент очень легко загубить её ростки. Можно сказать, «лучше дай, я сам» или «сиди уж». А можно и одним недовольным видом дать понять ребёнку, что его действия создают только проблемы.

Когда мы что-то делаем для ребёнка или за ребёнка, он часто пытается проявить собственную активность. Она ещё легкая и ненастойчивая, чтобы превратиться в какой-то результат. Но если вовремя её заметить и поддержать, даже несмотря на собственный дискомфорт, она станет ещё одним шагом на пути к развитию самостоятельности.

3. Развитие навыка

Личного примера родителей не всегда достаточно. Иногда чересчур активные мамы и папы создают ситуации, в которых ребёнку незачем проявлять свою активность. Поэтому если вы хотите чему-то научить ребёнка, сначала снизьте свои обороты. И будьте готовы к тому, что самостоятельность развивается в несколько этапов.

4. Правильные границы

«Для того, чтобы ребёнок проявил свои умения, его необходимо поставить в ситуацию, когда он вынужден это сделать. Выставление границы в данном случае, это сообщение ребёнку: «То, что ты можешь делать сам, я не буду делать за тебя».

Если ребёнок отказывается выполнять свои обязанности, для него должны наступить естественные или логические последствия

Не те, когда родители все-таки выполняют за него работу, а те, которые происходят от того, что её так никто и не выполнил. Не собрал портфель — пришёл в школу не готовым. Опоздал к ужину — разогрел сам и посуду помыл тоже сам. Не разделся после прогулки — сидишь в коридоре одетым. От таких последствий не страдают отношения с родителями, как в случае с наказаниями. Ребёнок получает обратную связь от мира на свои поступки.

Его может пугать количество усилий, которое нужно приложить, чтобы получить результат. Тогда родители могут помочь, разбив одно большое дело на несколько маленьких. Например, если ребёнка пугает большой объём разбросанных игрушек, предложите ему начать с уборки какого-то одного угла. Если ребёнок не знает, с чего начать рисунок, сначала помогите ему определиться с темой и выбрать нужные цвета.

Не спешите освобождать от бытовых дел школьников. Если не хотите, чтобы выполнение уроков затянулось, лишь бы не уборка или мытьё посуды. Мама и папа тоже работают, но совместный быт никто не отменял.

5. Формирование образа ребёнка как самостоятельного человека

Только от нас зависит, вырастет ли ребёнок «маменькиным сыночком» или «смекалистым парнем». Изначально он не думает об этом, его представление о себе формируется из его опыта и отношений с другими людьми. Каким мы считаем своего ребёнка, таким он в итоге и становится.

Поэтому формируйте положительный образ, отмечайте его поступки и поведение. Используйте для этого не просто похвалу «молодец» или «умница», а развернуто говорите, какое поведение вам нравится: «Вижу, сегодня ты вовремя сделал уроки», «Как аккуратно ты сложил свои вещи в шкаф».

Как сделать учёбу самостоятельной

Происходит это через передачу ответственности за выполнение трёх блоков работы с домашними заданиями:

1. Организация работы (где, когда, в течение какого времени, что сначала, что потом);
2. Исполнение домашнего задания;
3. Контроль результата (всё ли выполнено и насколько верно).

Сначала ответственность передается за исполнение. Чаще всего ребёнок уже знает, что от него требуется и как можно выполнить задание. Постепенно доверяйте ему другие этапы выполнения домашних заданий. Пусть ребёнок начинает сам решать когда, сколько времени выделить, какая будет очередность заданий.

Родители могут подсказать, как сделать работу эффективнее. Контроль результата передается сначала через помощь родителей в поиске возможных ошибок. Затем работа проверяется родителями частично. При этом возрастает ответственность ребёнка за правильное выполнение всей работы. Наконец родитель проверяет домашнее задание через день, через неделю и далее, пока полностью не передаст контроль за выполнением ребёнку.

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: 5 СОВЕТОВ МАМЕ

Долгое прощание со слезами на глазах... Часто утреннее расставание родителей и детей в раздевалке группы выглядит именно так. Можно ли этого избежать? Как подготовить ребенка к детскому саду?

Почему трудно привыкнуть?

Сложности с началом посещения детского сада затрагивают не только детей, но и родителей. Ведь иногда взрослые могут быть не готовы оставлять ребенка без своей опеки.

Если мама или папа настроены негативно по отношению к саду, воспитателю, самой ситуации, то дети это чувствуют. Прощание с ребенком затягивается, и слезы не прекращаются.

В норме для малышей 2–3 лет характерны яркие проявления эмоций при расставании. И они быстро переключаются на другие занятия. Для детей постарше, возраст которых от 4 до 6 лет, адаптация может проходить дольше.

Когда прощание излишне затянуто, то подумайте, что именно пугает вас в этой ситуации (тревога, что малыш будет долго плакать и страдать; что он пойдет гулять без шапки или на него будут кричать) и как вы можете это разрешить (иногда хватает простого разговора с воспитательницей, чтобы снять многие вопросы). Как только вы определитесь, то утренние расставания перестанут быть проблемой.

Это работает!

В среднем период адаптации у детей занимает от 1,5 до 5 месяцев. Ускорить его нельзя, но можно немного облегчить. Специально для родителей существует список рекомендаций, значительно упрощающих период адаптации к садику.

1. Измените режим дня

В домашних условиях дети живут по собственному распорядку или вообще без него. Ранний подъем, определенное время для приема пищи, дневного сна и прогулок могут стать для них

неожиданностью. Начните подготавливать ребенка к новому темпу жизни за несколько недель до первого посещения садика.

Во многих семьях возникают проблемы из-за сбоев режима. Например, был случай, когда 3-летний мальчик уставал и постоянно капризничал. Оказалось, он поздно ложился, рано вставал, и поэтому не высыпался. После того как мама начала укладывать сына пораньше, все наладилось. Он стал активно общаться и играть со всеми.

2. Познакомьтесь с детским садом вместе с ребенком

Будет лучше, если вы заранее посетите группу, познакомитесь с воспитателями, другими дошколятами. Малышу проще находиться в уже знакомом месте, с людьми, которых он уже знает. Можно приходить с ребенком на площадку, чтобы он постепенно знакомился с обстановкой и окружением.

3. Воспитывайте у малыша самостоятельность

В новой среде отсутствие какого-либо навыка, соответствующего возрасту, может осложнить адаптацию. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы ребенок умел держать ложку, пить из кружки, одеваться без помощи взрослых. Для этого покажите, как правильно это делать, и не вмешивайтесь в процесс.

4. Придумайте ритуал прощания

Группа – место для детей и воспитателей. С родителями разрешено находиться только в раздевалке. Здесь же можно проявлять все чувства, связанные с прощанием. Не стоит бояться слез – это нормальное явление. Не запрещайте ребенку плакать, не ругайте и не шантажируйте его за это.

Многим необходим собственный ритуал прощания. Родители придумывают действия, чтобы малыш понимал, – сейчас им нужно уйти, но вечером они вернуться. И тут нужен особый знак. Например, помахать в окно, поцелуй в носик, хлопки в ладошки, объятия – любой вариант отвлекает от ребенка от грустного момента прощания и переключает его внимание.

5. Всегда предупреждайте ребенка, когда заберете его

Обязательно четко проговорите сыну или дочери, когда вы вернетесь. Собираясь дома, обнимите, скажите, что обязательно придете после ужина/обеденного сна и т.д. Это снижает тревогу от предстоящего расставания. И постарайтесь не опаздывать.

Посещение детского садика – важный этап в жизни маленького человечка. Здесь он делает свои первые самостоятельные успехи отдельно от родителей. В ваших силах помочь ему преодолеть сложности адаптации. И уже через месяц ребенок будет радостно рассказывать всем, как весело он проводит время с воспитателями и новыми друзьями.

И еще 4 хитрости...

- ❖ Ребенок быстрее освоится, если рассказать ему о грядущих переменах. Скажите ему, что скоро он познакомится с новыми друзьями. С ними он будет играть, гулять и посещать интересные занятия.

- ❖ Придумайте сказку. Пусть все действия происходят в детском саду, и рассказывайте ее ребенку перед сном.
- ❖ Покажите на примере игрушек, как ребята в группе общаются, занимаются гимнастикой, изучают цифры и буквы, рисуют.
- ❖ Предложите взять какую-нибудь игрушку с собой в сад, познакомить с новыми друзьями. Ребенок всегда может обнять ее, взять с собой в кроватку или на прогулку.