

**Что
делать?**

ЕСЛИ РЕБЕНОК

**НЕ ХОЧЕТ
В ДЕТСКИЙ
САД**



Ю Л И Я В А С И Л Ь К И Н А

Содержание

Введение	5
Проблема: Не хочу и не пойду!	6
1. Что такое детский сад	7
Детские сады: хорошие и разные	7
Зачем нам детский сад: 7 причин	9
Когда пора в детский сад?	11
SOS! Он не хочет в детский сад!	12
Не спешите отказываться	13
2. Разберемся в причинах	14
История первая: Настенька, или Первый раз в детский сад	15
Причина: Адаптационный синдром	16
Мини-тест: Адаптация и «Не хочу в садик!»	18
Чем может помочь мама	20
Спокойное утро	21
А как же Настя?	22
История вторая: «Вредный» Никита, или Не сошлись характерами	23
Причина: Сложные отношения с воспитателем	24
Мини-тест: Отношения с педагогом	26
Поговорить с воспитателем: нужно!	28
Алгоритм беседы	29
Если договориться не получилось	30
А как же «вредный» Никита?	31
История третья: Малоежка Вера	32
Причина: Нелюбимая еда	33
Почему он не хочет есть?	34
Мини-тест: Ребенок и еда в саду	35
Что же делать с малоежкой	37
Сон и прогулка	39
А как же малоежка Вера?	40
История четвертая: Нежная Таня	41
Причина: Гиперопека в семье	42
Мини-тест: Есть ли гиперопека?	43
Любовь без слова «слишком»	45
А как же нежная Таня?	46
История пятая: Обиженный Вася	47
Причина: «Меня обижают!»	48
Мини-тест: Страдает ли ребенок от насмешек	49
Победить пересмешников	51
Пусть реагирует!	52
А как же обиженный Вася?	53
И еще несколько причин «на закуску»	54
3. Чтобы нравилось!	57
Готовимся к поступлению!	58
Родители: «5» за отношение!	61
Ошибки, которые не стоит допускать	63

Вместо заключения: В добрый путь!	64
Благодарности	65

Юлия Василькина

Что делать, если ребенок не хочет в детский сад

Введение

Мы все любим своих детей, но порой не понимаем, что же с ними происходит. Почему ребенок не хочет чего-то, что мы считаем для него... ну если не благом, то уж точно – необходимостью? А он сопротивляется всеми силами: плачет, дует, упирается что есть мочи.

Или просто – болеет, и вопрос отпадает сам собой. Какой вопрос? Ходить ему в детский сад или нет? А если для родителей это и не вопрос вовсе? В том смысле, что им нужно работать, а значит, он должен ходить в садик. Но малыш если и идет, то радости не испытывает. А ведь каждому родителю хочется видеть ребенка счастливым и спокойным!

Перед вами очередная книга из серии «Что делать, если ребенок...», где мы обсуждаем многие проблемы. Ведь быть родителем – это настоящий труд. Но, несмотря на то что каждый ребенок уникален, у похожих проблем – похожие решения. И наша тема сегодня – «Что делать, если ребенок не хочет ходить в детский сад». Попробуем разобраться!

Проблема: Не хочу и не пойду!

«Нет! Не-е-е-т! Я не пойду!» – этот душераздирающий вопль вы и ваши соседи слышите примерно около 7 часов утра каждый будний день. Повод банален – ребенок не желает идти в детский сад. Он упорно не хочет просыпаться, делая вид, что сон так крепок, что хоть из пушки пали – не услышит. Проснувшись, он решает рыдать, дабы вас разжалобить. Затем, поняв, что в садик все равно идти придется, никак не может дойти до ванны (надеть колготки, найти игрушку, выбрать платье, застегнуть ботинки – нужное подчеркнуть). А ведь вам на работу! Вы опаздываете! Да и он тоже. С горем пополам собираетесь, бежите, вручаете дитя воспитателю и уже за дверью выдыхаете – все, можно на работу.

Иногда тягостные сцены начинаются уже с вечера. «Мама, а завтра в садик?» – «Да». – «А можно я не пойду?» Здесь, в зависимости от настроения родителей и их педагогической позиции, возможны варианты от «Ну потерпи, скоро пятница» (даже если разговор в понедельник) до «Не начинай тут! Я на работу, а ты в садик!!!». И утренние, и вечерние сцены повторяются изо дня в день, изматывая и родителей, и детей.

В книге «Что делать, если ребенок не хочет ходить в детский сад» вы найдете 5 историй из практики, иллюстрирующих 5 главных причин нежелания ребенка посещать детский сад. Как и в других книгах этой серии, вам предлагаются мини-тесты, которые помогут точнее определить причину проблемы, а также рекомендации для ее скорейшего решения. Ведь именно к этому мы стремимся?

Нужно определиться и с терминами. Каких-то детей воспитывают оба родителя, у кого-то есть только мама или папа, кто-то живет с отчимом или мачехой, а некоторые попали в приемную семью. Чтобы не путаться, в книге я буду называть всех взрослых «родителями», иногда «мамой» и «папой», имея в виду, что они могут быть неродными ребенку по крови. Ведь то, для чего они находятся рядом с ним, от «родства крови» почти не меняется.

Вам тягостно видеть ребенка грустным от того, что он должен идти туда, куда не хочет. И вы прекрасно его понимаете: в своей взрослой жизни каждый наверняка бывал в ситуации, когда нужно, но не хочется идти на опостылевшую работу или неинтересную учебу. Но также вы уверены: иного выхода нет, и в садик ему ходить придется.

Мы надеемся, что вы получите ответы на свои вопросы и поможете ребенку если не полюбить детский сад, то относиться к нему спокойно. Имея опыт работы с детьми и их родителями, я уверена, что в большинстве случаев родители могут справиться с этой проблемой сами. Нужно лишь понять причины, а затем приложить силы и помочь ребенку.

1. Что такое детский сад

Детские сады: хорошие и разные

Когда мы говорим «детский сад», какая картинка возникает в голове? Цветущие деревца, клумбы и фонтанчики? Возможно, у кого-то и так. Но большинство представит другое: много детей в одной комнате под присмотром воспитателя и нянечки. Еще 15–20 лет назад вопрос «В какой детский сад отдать ребенка?» означал: «Какой из государственных садов в нашем районе лучше?» Потому что все они были более-менее одинаковыми. Одни и те же «нормы», питание, режим, требования. Шли, как говорится, «к воспитателю», если сарафанное радио передало, что эта женщина детей не обижает. Сейчас выбор, безусловно, больше. Есть и государственные, и частные сады – практически на любой вкус и кошелек.

Государственный детский сад (ДБОУ – дошкольное бюджетное образовательное учреждение). Это обычный детский сад, который есть рядом с домом. Воспитатели получают зарплату от государства, а вы ежемесячно оплачиваете квитанцию, где указана весьма солидная для бюджета семьи сумма. Как правило, работает в режиме с 7.00 до 19.00, но можно найти сады с группами 8.00–20.00. В каждой группе – до 25 детей одного возраста. Два воспитателя, которые работают посменно (иногда один, с утра до вечера), и младший воспитатель (няня). Питание во всех государственных садах единообразно, и искать, где лучше накормят, нет смысла. Есть четкий режим с продолжительным тихим часом (обычно с 13.00 до 15.00), избежать которого не могут даже ребята подготовительных групп, многие из которых уже не нуждаются в дневном сне. Остальные пункты режима тоже не обсуждаются. Надо – значит, надо, и делай вместе со всеми. С детьми занимаются лепкой, рисованием, развитием речи, учат познавать окружающий мир, дают начальные логико-математические представления. За отдельную сумму могут быть предложены английский, углубленное эстетическое развитие, ритмика, подготовка к школе и некоторые другие занятия. Психологи сейчас работают почти во всех государственных детских садах.

Коррекционный детский сад. Также государственный, но в него принимают детей, страдающих каким-либо заболеванием. Есть логопедические сады; психо-неврологические; для детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата; с нарушениями зрения и слуха и др. Приходилось общаться с родителями здоровых детей, которые желали, чтобы их малыш посещал такой детский сад, и даже готовы дать кому нужно «барашка в бумажке». Потому что там и группы меньше, и специалисты лучше, и питание усиленное. Да, все так. Но нужно понимать, что здоровый ребенок может занять место того, кто действительно нуждается в специализированной помощи. Если этот аргумент не работает, стоит подумать о том, что пребывание здорового ребенка в группе детей с особенностями здоровья – хороший шаг, только не для самого ребенка. В этом случае ему некуда «тянуться», он является эталоном для других детей. То, что действительно развивается, это толерантность. Нужно учитывать, что и режим, и игрушки, и даже условия освещенности рассчитаны на детей с особенностями физиологического состояния.

Частный детский сад. Как правило, работает в помещении обычного детского сада или на базе развивающего центра. Группы по численности могут быть меньше, чем в государственных садах, но не всегда. Оплата зависит от стоимости аренды, количества воспитателей в группе (2 или 3) и дополнительных занятий. Если ребенок болеет, родители все равно вносят полную сумму за месяц.

Провозглашается человечное и внимательное отношение к каждому ребенку, создание благоприятной среды для его развития и психологического благополучия. Эта задача

решается с разной степенью успешности (кое-где она лишь декларируется, поэтому не стоит слепо верить словам). Режим – как в обычном детском саду, но более гибкий: можно прийти позже, договориться о том, чтобы несколько дней посидеть дома без справки от врача. Воспитатели не всегда настаивают на дневном сне, занимая детей, которые в нем не нуждаются. Как правило, в таких садах много интересных занятий. Некоторые, но не все, работают по системе Монтессори.

Частный «домашний» детский сад. Чаще всего расположен в обычной квартире, переоборудованной под пребывание детей. Рассчитан на 3–6 детей. Об официальном статусе детского сада говорить не приходится: эта форма не может быть узаконена из-за строгих санитарно-эпидемиологических норм, соблюдение которых на территории квартиры просто невозможно. Прогулки – на улице рядом с домом. Возможности для занятий физкультурой и музыкой ограничены из-за малого пространства. Что касается воспитателей и других педагогов, то бывает по-разному. Это может быть одна бессменная воспитательница, в паре с которой работает няня, она же повар. Психолог и другие педагоги могут приходить, чтобы заниматься с детьми. Иногда в таких садах не предусмотрен дневной сон из-за невозможности обустроить спальные места. А стоимость сравнима с частными детскими садами. Из плюсов – возможность действительно индивидуального подхода к каждому ребенку. Если вы решились отдать малыша в домашний детский сад, узнайте обо всем досконально.

Вне зависимости от типа детского сада ребенку может быть там как комфортно, так и невыносимо – до ситуации «я туда больше не пойду!». Конечно, в частном саду, который заботится о своей репутации, это менее вероятно. Да и родители чувствуют себя вправе требовать, чтобы к ребенку относились внимательно. Справедливости ради стоит отметить, что и в государственных садах сейчас делается многое для того, чтобы детям было комфортно и родители не беспокоились.

Зачем нам детский сад: 7 причин

Некоторые родители, а также бабушки сомневаются, нужен ли детский сад. Там «обитают» инфекции, не все дети дружелюбны, да и насчет воспитателей возникают вопросы: не обидят ли? Но все же детский сад нужен. И не только ребенку, а семье в целом! Именно там малыш приобретает такие важные для его социализации навыки.

Причина № 1: Учится общаться с другими детьми. Думаете, это просто? Ребята, которые не посещали детские сады, очень выделяются среди одноклассников, по крайней мере в первый год обучения. Общаясь со сверстниками, ребенок попадает в разные ситуации и учится вести себя соответственно: как справиться с обидой или злостью, отстаивать свои интересы, как дружить и как мирно уживаться с теми, кто тебе неприятен. Он преодолевает естественный эгоцентризм, привыкая мыслить не только категориями «я» и «мое», но также «мы» и «наше». Школьник, не имеющий опыта «садовской» жизни, начинает приобретать навыки взаимодействия лишь в 7 лет, так как ни на одних курсах подготовки к школе нет такого общения, как в детском саду. Да и с 4 лет у ребенка столь сильный импульс к общению, что удовлетворить его на полупустых игровых площадках около дома вряд ли возможно.

Причина № 2: Постигает нормы социальной жизни. Что такое хорошо и что такое плохо, малыш познает не только на своем опыте, но и наблюдая за поведением других детей. У него есть возможность действительно много наблюдать, сравнивать, принимать решение о том, стоит ли что-то попробовать самому, уже зная реакцию взрослого. Очень важно, что это реакция не своих родных, а постороннего человека, который транслирует общие правила, нормы и традиции.

Причина № 3: Учится признавать авторитет «чужого» взрослого. Это важно для дальнейшей жизни, где будет много учителей, затем преподавателей в институте, руководителей и начальников. Конечно, каждому из родителей хочется думать, что его ребенок сам станет «большим боссом». Но это произойдет далеко не сразу. Для начала предстоит получить большой опыт подчинения, который в будущем поможет стать мудрым руководителем. И легче всего принять авторитет постороннего человека именно в дошкольном детстве.

Причина № 4: Развивается как личность. Конечно, и дома, с бабушкой, мамой или няней, ребенок тоже развивается. Но дело в том, что для человека другой человек является «зеркалом»: поведение одного вызывает отклик другого. И если «зеркал» много (как в группе детского сада), развитие происходит быстрее. Близкие люди часто прощают то, что не станут прощать чужие. И ребенку хорошо бы понять это как можно раньше.

Причина № 5: Получает знания и опыт. Если вы выбрали хороший детский сад с квалифицированными педагогами, то можете быть уверены, что ребенок получит основы музыкальных знаний, станет более ловким благодаря занятиям физкультурой и ритмикой, немало узнает об окружающем мире, получит представление о культурных ценностях нашей страны (книги, народное творчество, музыкальные произведения и др.), подготовится к школе. С определенного возраста круглосуточное пребывание дома с одним или несколькими взрослыми перестает быть для ребенка благом еще и потому, что вряд ли эти взрослые являются дипломированными специалистами по указанным направлениям. И даже если так, то это скорее исключение, нежели правило.

Причина № 6: Становится более самостоятельным. В детском саду дети усваивают навыки самообслуживания гораздо быстрее, чем дома. Одеться, раздеться, помыть руки, убрать за собой, покушать – все это элементарные навыки, которые при домашнем воспитании вырабатываются позже и за счет большого числа нервных клеток взрослого. В саду же воспитатели, во-первых, не сомневаются в возможностях ребенка. Во-вторых, он тянется

за другими детьми, не желая отставать. А в-третьих, воспитатели испытывают дефицит времени и сил, и у них нет возможности «обслужить» каждого ребенка. Поэтому капризов становится меньше, а навыки развиваются быстрее.

Причина № 7: Это важно для семьи. Родители ребенка, который посещает детский сад, могут работать. И если насчет отцов семейства вопросов не возникает, то мамы часто говорят о том, что слишком устали от быта и хотят развиваться еще и профессионально.

Когда пора в детский сад?

Одни родители готовы отдать в садик 1,5-годовалого кроху, а другие тянут до 6-летнего возраста. И так как мы уже определили, что детский сад – дело хорошее, нужно понять, когда ребенку лучше начать его посещать. От этого во многом зависит, будет ли он с радостью идти туда или его придется тянуть «на аркане».

Стоит ли отдавать в детский сад двухлетних малышей? Мой ответ: только в случае *необходимости*. Что такое «необходимость», определяется самими родителями. Кому-то нужно выйти на работу, а кто-то настолько устал от быта, что желает выкроить несколько спокойных часов для себя и ведения домашнего хозяйства.

Адаптация в 2 года проходит непросто. Ребенка и его родителей ждут несколько недель, наполненных утренним плачем и криками: «Не хочу в садик». Малыши часто болеют в течение первого года, и это нужно учитывать при разговоре с работодателями.

В 3 года ребенок переживает кризис развития, который так и называется «кризис трех лет». И хотя трехлетки привыкают к детскому саду быстрее, чем двухлетки, кризис осложняет адаптацию. Но в целом 3 года – неплохое время для начала посещения садика.

А оптимальный возраст, по моим наблюдениям, 4 года. По нескольким причинам. Во-первых, речь ребенка уже достаточно зрелая и для того, чтобы воспринять слова взрослых, и для того, чтобы выразить свои желания. В 2–3 года дети много плачут как раз от того, что не слишком хорошо осознают свои чувства, да еще и не могут о них рассказать. Во-вторых, четырехлетний малыш эмоционально стабильнее и уравновешеннее, что помогает ему адаптироваться. В-третьих, возраст от 4 до 5 лет – это период активного усвоения правил, особенно «общественных», связанных с правильным поведением. Ребенок к этому полностью готов и не принимает их в штыки, как, например, в 3–3,5 года. В-четвертых, малыш уже тянется к сверстникам, хочет общаться, играть вместе и дружить. И эта потребность может быть полностью удовлетворена в детском саду. В-пятых, ребенок, приходящий в детский коллектив в 4 года, вполне способен легко влиться в него, найти «свое» место, даже в том случае, если остальные ребята знакомы буквально с ясельной группы. В 5–6 лет это сделать несколько сложнее.

SOS! Он не хочет в детский сад!

Итак, ваш ребенок не хочет ходить в детский сад. Причины мы разберем ниже, в следующей части, которая будет наполнена примерами и рекомендациями. Но как именно может проявляться нежелание? Иногда оно столь замаскировано, что сразу и не поймешь, оно ли это.

...пытается уговорить родителя. Он ищет аргументы от «я болею, кхе, кхе» до «бабушке без меня дома скучно». Он пытается выяснить, действительно ли мама уходит на работу, и если выясняет, что нет, то усиливает свой натиск.

...активно сопротивляется. Ребенок кричит и плачет: «Не пойду в садик! Не хочу!» Чаще это происходит утром, иногда вечером. Ситуация вполне определена и для ребенка, и для родителей, от которых требуются какие-то действия.

...затягивает утренний ритуал. То его невозможно разбудить, то он капризничает, не желая вставать, умываться, одеваться. Он «теряет» свою одежду и обувь, витает где-то в облаках, доводя вас до белого каления. Если вы его спросите, хочет ли он в садик, он, возможно, и ответит «нет».

Но работающие родители не могут позволить себе этот вопрос, ведь идти все равно нужно.

...его поведение меняется. Раньше он был веселым и оптимистичным, а теперь вы замечаете, что стал более замкнутым, меньше улыбается и часто грустит. Причин для таких изменений может быть немало помимо посещения детского сада, но будьте внимательны!

...не желает говорить о садике. Вы не можете от него добиться, чем он сегодня занимался, что кушал, как спал и с кем дружил. Он не рассказывает ни о чем, как будто детского сада в его жизни просто не существует, как будто он хочет полностью отвлечься даже от мыслей о нем.

...постоянно жалуется. Ребенок рассказывает, но все истории носят негативный подтекст: один его обидел, второй ударил, третий задел, четвертый в игру не взял, а воспитательница ругалась. Судя по его рассказам, в детском саду с ним ничего хорошего вовсе не происходит!

...много болеет. Частые ОРВИ говорят о низких резервных возможностях организма. Но наше тело и психика – часть одной и той же системы. Если ребенок не желает ходить в детский сад, тело ему «помогает»: оно не борется с инфекциями, так как это позволит получить необходимую передышку и побыть дома с любимой мамой.

Иногда все эти признаки выступают вместе, порой – в разных сочетаниях. Но все они достойны того, чтобы задуматься. Почему же он не хочет в детский сад и как можно ему помочь? Игнорировать проблему ни в коем случае нельзя.

Не спешите отказываться

Столкнувшись с нежеланием ребенка ходить в детский сад, родители задаются вопросом: «Что делать?» Вариантов несколько. Можно отказаться от детского сада и, забыв о своей карьере, сидеть с ним дома. Можно пожертвовать работой бабушки, если она на это согласится. Можно нанять няню, что стоит недешево.

Но бегство в этом случае – не лучшая стратегия. Гораздо эффективнее разобраться в причинах такого отношения ребенка к детскому саду.

Возможно, он просто еще не адаптировался. Или есть проблемы в отношениях с воспитателем. В этом случае можно перейти в другую группу или сменить садик. Бывает, у малыша слишком сильная связь с домом и родителями, которая мешает ему выйти в мир. Тогда период «отрыва» будет сложным, но отказ от детского сада лишь усугубит личностную проблему.

Я убеждена, что в большинстве случаев родители способны помочь ребенку. Иногда сами, а иногда с помощью психолога, который поможет найти ориентиры. Детский сад – это хороший опыт для всей будущей жизни и стоит того, чтобы постараться преодолеть временные трудности.

2. Разберемся в причинах

В своей практической деятельности я не раз сталкивалась с нежеланием детей посещать детский сад. Но, даже если ребенок любит ходить туда, он никогда не откажется провести время дома, если предоставить ему выбор.

Большинство детей очень любят дом и своих родителей. И как бы ни был прекрасен детский сад, они все равно не «изменяют» тому, что им по-настоящему дорого.

Не стоит путать эту ситуацию с нежеланием посещать садик. А теперь – к истинным причинам и историям из практики!

История первая: Настенька, или Первый раз в детский сад

Когда Настя, которой недавно исполнилось три годика, первый раз пришла в садик, ее мама Оксана не могла нарадоваться. Дочка потребовала побыстрее ее раздеть и побежала в группу смотреть новые игрушки. Мама сказала Насте: «Пока, дочка!», но девочка даже не услышала, так была занята. Когда через два часа мама пришла за ней, Настя спокойно играла, и казалось, что даже не хочет уходить. На следующий день Оксана не ждала никаких проблем, считая, что девочка привыкла сразу. Но не тут-то было! Дочка устроила в раздевалке настоящий бой, не давала себя раздевать, плакала и просила маму: «Не уходи!» Она упиралась и не хотела заходить в группу, пока на помощь не подоспела воспитательница, которая взяла девочку на руки. Уходила Оксана совершенно в другом настроении, чем вчера. Придя за дочкой, она обнаружила ее с заплаканными глазами. Оказалось, что Настя все время просидела в уголке, ничего не ела и даже не подходила к игрушкам. Оксана задумалась: было ли ее решение отдать ребенка в детский сад правильным и сможет ли Настя привыкнуть к нему? Последующие несколько дней стали кошмаром для всех: по утрам малышка упиралась и плакала, у мамы тоже глаза были на «мокрое место». В очередной раз, отведя дочку в группу, Оксана решила зайти к психологу, чтобы узнать: может, Настя «несадовый» ребенок?

Причина: Адаптационный синдром

Ситуация, описанная в этой истории, очень и очень типичная. Многие мамы, приводя малышей в детский сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и расстаются с родителями. Но следующие дни показывают, что не все так просто, и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу как в первый, так и в последующие дни. Но таких очень мало. У остальных процесс адаптации проходит совсем не легко.

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать садик, ведь все меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- необходимость постоянного контакта со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

Поведение ребенка поначалу пугает родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли он вообще привыкнуть? Закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, являются *типичными* для всех детей в период адаптации. В это время почти все мамы думают, что именно их ребенок «несадовый», а остальные малыши якобы чувствуют себя лучше. Но это не так. Вот распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации.

1. Эмоции. В первые дни пребывания в детском саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья «за компанию» до постоянного приступообразного плача. Дольше всех сохраняется хныканье, с помощью которого ребенок стремится выразить протест против расставания с родными. Особенно яркими становятся проявления страха (малыш явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда он вырывается, не давая себя раздеть, и даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции («замороженность», «заторможенность», эмоций как будто нет вообще). Поначалу ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если он и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании ребенок может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация проходит плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

2. Контакты со сверстниками и воспитателем. У ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными. Нужно помнить, что малыши 2–3 лет играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Лучше всего в этом возрасте им удаются такие «игры», как совместный визг, беготня, повторение друг за другом стереотипных действий. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не общается с другими детьми. Об успешной адаптации можно судить по тому, что малыш все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует

режимным моментам. Он начинает осваивать пространство группы, играть с игрушками. Общение с другими детьми, однако, может не проявляться еще долго, и это норма для малышей до 3 лет.

3. Познавательная активность. Первое время познавательная активность бывает снижена или и вовсе отсутствует на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. Постепенно «вылазки» к игрушкам и другим ребятам станут более частыми и смелыми. В процессе успешной адаптации ребенок начинает интересоваться происходящим, задавать вопросы воспитателю.

4. Навыки. Под влиянием новых внешних воздействий малыш может *на короткое время* «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т. д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы с удивлением и радостью замечаете новые достижения.

5. Особенности речи. У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

6. Двигательная активность. Она редко сохраняется прежней. Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

7. Сон. Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать («Ванька-Встанька») или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

8. Аппетит. Поначалу может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями – малышу просто не хочется есть. *Нормальной считается даже небольшая потеря веса.* Хороший признак – восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать. Вес к концу адаптационного периода восстанавливается и затем только повышается.

9. Здоровье. Снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок заболевает в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Однако болезнь, как правило, протекает без осложнений.

Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реакции ребенка исчезнут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит 3–4 недели, а то и растягивается на 3–4 месяца. Не торопите время, не все сразу!

Мини-тест: Адаптация и «Не хочу в садик!»

Проанализируйте утверждения и поставьте «галочку» в нужной графе.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1	Ваш ребенок посещает детский сад не более 2–3 месяцев		
2	Вы замечаете, что дома ребенок «цепляется» за одного из взрослых (как правило, маму), «прогоняя» других		
3	Настроение ребенка неустойчивое, и он легко может расстроиться		

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ВЕРНО	НЕВЕРНО
4	В саду ребенок просит, чтобы вы остались вместе с ним		
5	Воспитатели говорят о том, что он достаточно быстро успокаивается и начинает играть		
6	Он плачет не только, когда вы уходите, но и когда вернулись за ним		
7	После начала посещения сада у него были нарушения сна (ночные просыпания, плач)		
8	Он старается выяснить, что именно вы делаете, когда он находится в саду		
9	Облегчается ли ситуация, если вы обещаете ему принести конфету или зайти потом вместе в магазин		
10	Отмечаете ли вы, что, несмотря на трудности, постепенно становится легче		

Подведем итоги. Чем больше раз вы сказали «верно», тем больше вероятность того, что причина нежелания ребенка ходить в садик – это синдром адаптации, а вовсе не «злые» воспитатели или его неготовность войти в коллектив. Постепенно вы сможете все преодолеть!

Чем может помочь мама

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома благоприятную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

1. *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и садике.* Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Ребенку придется ходить в этот детский сад и эту группу, а значит, нужно сформировать у него позитивное отношение. Расскажите кому-нибудь в присутствии малыша, в какой хороший садик он теперь ходит и какие замечательные «тетя Валя» и «тетя Таня» там работают.

2. *В выходные дни не меняйте режим дня.* Можно дать поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться». Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, возможно, он слишком поздно ложится вечером.

3. *Не отучайте малыша от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации,* чтобы не перегружать его нервную систему. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

4. *Постарайтесь создать дома спокойную, бесконфликтную обстановку.* Чаще обнимайте ребенка, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему сейчас так нужна ваша поддержка!

5. *Будьте терпимее к капризам.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите малыша, помогите ему успокоиться и переключите внимание на что-то интересное.

6. *Дайте с собой в садик небольшую игрушку (лучше мягкую).* У детей формируется восприятие игрушки как «заместителя» мамы. Когда он прижимает к себе что-то пушистое, что является частичкой дома, то чувствует себя спокойнее.

7. *Призовите на помощь сказку или игру.* Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту историю вы можете инсценировать с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является *возвращение мамы за ребенком.* Ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не дойдете до этого момента. Собственно, цель в том и заключается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

8. *Облегчите режим.* Если вы видите, что ребенку сложно, он стал еще более капризным, скорректируйте режим. Например, сделайте дополнительный «выходной день» в среду или пятницу. Забирайте по возможности пораньше, лучше сразу после полдника.

Спокойное утро

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: *спокойна мама – спокоен ребенок*. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

1. *И дома, и в садике разговаривайте с малышом доброжелательно, уверенно*. Проявляйте дружелюбную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – при раздевании. Говорите не слишком громко, но уверенно, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которая идет с малышом в садик. Видя, что зайчик «так хочет в садик», малыш заразится его хорошим настроением.

2. *Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему расстаться легче*. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого (чаще всего маму) никак не может отпустить от себя, продолжая переживать и после ухода. А вот забирает лучше пусть тот, с кем эмоциональная связь сильнее!

3. *Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда* (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

4. *У вас должен быть свой ритуал прощания* (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчетесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

А как же Настя?

Я выслушала Оксану и ее историю. И конечно, сказала о том, что многое из того, что происходит, типично и обязательно пройдет. Но самой маме явно требовалась помощь! Ведь мамы переживают в этот момент ничуть не меньше детей: «пуповина» – это двусторонняя связь. И важно, чтобы вовремя была оказана поддержка. Оксане нужно было поверить, что Настя, как и другие дети, вовсе не «слабое» создание и вполне способна справиться с ситуацией. И действительно, уже через несколько недель девочку было не узнать. «Я пойду завтра в садик! Там мои детки и тетя Ивановна», – говорила она с гордостью папе по вечерам. Рассказывала про детей, игрушки, занятия. И на вопрос, нравится ли ей в садике, уверенно отвечала «Да!».

РЕЗЮМЕ: Он обязательно привыкнет!

Итак, главный принцип, который поможет вам преодолеть трудности адаптации: «Спокойна мама – спокоен ребенок!» Чем меньше у родителей сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше шансов, что ребенок рано или поздно обязательно справится. Малыш, чувствуя уверенность мамы и папы, привыкает гораздо быстрее.

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы выдержать испытание, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что плачет! Хуже, когда он настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не стоит бояться детских слез и сердиться на ребенка за «нытье».

Будьте уверены, что воспитатели и психологи в детском саду решают задачу комфортной адаптации детей. Проводятся специальные игровые занятия. Постепенно дети начинают раскрываться, больше улыбаться, смеяться, разговаривать, с удовольствием включаются в совместные забавы. И вскоре утренний плач становится исключением.

Но необходима и помощь родителей, их внимательное отношение к ребенку в этот период, стремление понять его чувства и принять их. И малыш привыкнет, а потом и полюбит ходить в садик. Там на самом деле очень интересно!

История вторая: «Вредный» Никита, или Не сошлись характерами

Никите 5 лет, и он под любым предлогом готов остаться дома. Он даже пытается симулировать плохое самочувствие, лишь бы не ходить в садик. А если по-настоящему заболевает, то не скрывает своей радости. Маме Никиты, Марине, понятно, почему так происходит. У Никиты «не сложились отношения» с воспитателем в группе, Ириной Семеновной. Она, по мнению мамы, слишком строга к мальчику. Конечно, Никита очень активный, непоседливый и всегда дает сдачи, если его кто-то тронет. Воспитатель часто рассказывает маме о том, что «натворил» ее сын. А позитивной информации она не слышала очень давно. По рассказам сына Марина поняла, что Ирина Семеновна относится к нему с предубеждением, заранее не ожидая от него ничего хорошего. Марина хотела поговорить с педагогом, но боялась, что отношение к ребенку станет еще хуже.

Причина: Сложные отношения с воспитателем

Когда вы оставляете ребенка в детском саду, самый важный вопрос: с кем вы его оставляете? Никто, думаю, не поспорит с тем, что личность педагогов, с которыми ребенок проводит большую часть дня, пока вы на работе, имеет первостепенное значение. Странно, но приходится наблюдать, как одного и того же воспитателя некоторые дети обожают, а другие – почти ненавидят. Первые будут обнимать, ласкаться, заглядывать в глаза и слушаться беспрекословно. Вторые – игнорировать, стараться не попадаться на глаза, а то и демонстративно нарушать запреты и правила. Поэтому и родители первой группы не понимают, о чем речь: их-то дети с удовольствием ходят в садик именно к этому воспитателю! Впрочем, иногда ситуация складывается по принципу «шила в мешке не утаишь», когда почти все родители считают, что им достался не лучший педагог. А некоторые готовы его терпеть, не более. В этом случае большинство детей к посещению садика относятся «прохладно» и уж тем более не рвутся туда.

Почему у ребенка «сложные» отношения с воспитателем? Истоки проблемы нужно искать либо в ребенке, либо в воспитателе. В результате возникает ситуация, которую можно охарактеризовать известным выражением «не сошлись характерами». По моим наблюдениям, так бывает, если педагог придерживается *авторитарного стиля общения*: достаточно жестко регламентирует правила, шаг влево или вправо считается побегом, а за «неверно» нарисованный цветочек следует убийственный взгляд. Такие воспитатели желают, чтобы все дети были идеально послушны, делали бы все сразу и быстро, никогда не отвлекались, громко не кричали, быстро бегали только на физкультуре, рисовали идиллические картинки, но ни в коем случае не роботов, играли бы в настольные игры, чинно сидя за столами. Что за прелесть! Но дети – иные существа и не вписываются в столь прекрасный план. И чем строже ожидания педагога, тем больше детей «не впишутся». И тем больше они получают порицаний. И тем меньше у них будет желания вновь встретиться с этим воспитателем.

Дети наши, конечно, тоже не ангелы. Очень непоседливые, не желающие выполнять общие правила. Некоторые постоянно нарушают «границы» других людей (и взрослых, и детей), не заботясь о том, приносит ли это тем неприятности. Все больше детей с самостоятельным мышлением, а значит, с ними труднее договориться и даже понять их мнение. Часто они не желают шагать строем и делать то, что предложено всем. И чем в более «обязательном порядке» предложено, тем меньше желания у них выполнять это. Им вообще непросто в рамках детского сада, а у жесткого педагога – тем более. Но «сложный» характер ребенка вовсе не гарантирует проблем. Напротив, у лояльного воспитателя-демократа такие дети просто расцветают.

Как может педагог выразить свое негативное отношение к ребенку?

- ...делать замечания только ему одному, даже если не правы были оба ребенка. А чаще – не разбираться в ситуации вообще, повесив на него «ярлык»;
- ...при других детях отпускать в отношении его язвительные фразы;
- ...наказывать сильнее, чем в той же ситуации другого ребенка;
- ...игнорировать его вопросы, просьбы, желание высказаться, а особенно – позитивные поступки.

Иногда отношение воспитателя очевидно для родителей: она регулярно жалуется на ребенка, просит «повлиять», но никогда не подсказывает, как именно это сделать. И не обе-

щает поддержку со своей стороны. Порой отношение к ребенку остается за дверьми группы, и родители могут узнать о нем только из рассказов самого малыша.

Справедливости ради стоит заметить, что необязательно педагогу быть монстром, чтобы отношения не сложились. Иногда достаточно небольшой бестактности, невнимания или окрика – и ребенок, особенно чувствительный, обидится. А тревожный малыш получает массу негативных эмоций, даже если воспитатель кричит на другого ребенка, хотя его самого и «не трогают». Порой маленькие дети просто боятся громкого голоса, особенно если в их семье принят спокойный стиль общения.

Мини-тест: Отношения с педагогом

Проанализируйте утверждения и поставьте «галочку» в нужной графе.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1	Зная, что с утра будет определенный воспитатель, ребенок ищет повод не пойти в садик или капризничает		

2	Вы замечаете, что ребенок старается избежать контакта с воспитателем, даже когда та подчеркнуто дружелюбна		
3	Ребенок прямо говорит, что ему не нравится воспитатель		
4	Воспитатель часто жалуется на плохое поведение ребенка		
5	Воспитатель редко или вообще никогда не хвалит ребенка		
6	Воспитатель при вас старается быть дружелюбной с ребенком, но у вас остается ощущение неискренности		
7	Ребенок предпочитает только одного воспитателя		
8	В разговорах с родителями вы слышали, что другие дети тоже недолюбливают «того» воспитателя		
9	Вам кажется, что воспитатель даже не пытается найти контакт с ребенком		
10	Вы сами слышали, как воспитатель повышает голос на детей		

Подведем итоги. Чем больше раз вы сказали «верно», тем больше вероятность того, что причина нежелания ребенка ходить в садик связана с воспитателем. Нужно действовать!

Поговорить с воспитателем: нужно!

Часто родители не хотят разговаривать с воспитателем из опасений, что та потом «отыграется» на ребенке. Но такая позиция лишь маскирует их неуверенность в себе и неумение отстаивать свою точку зрения. Иногда события принимают такой оборот, что родители просто обязаны во всем разобраться и, если нужно, защитить интересы малыша. Ребенок должен чувствовать, что вы готовы прийти к нему на помощь. Ведь он на вашем примере учится, как действовать в конфликтных ситуациях. И если родители предпочитают «спрятать голову в песок», то не стоит потом удивляться бесхребетности своего чада. Ребенок не может сам «бороться» с воспитателем. Есть хорошее правило: если у тебя конфликт с другими детьми, справляйся сам, мы можем помочь только советом; но если тебя обижает взрослый, то тут наша очередь действовать. В каких ситуациях необходимо разговаривать с педагогом?

1. *Если произошел единичный, но серьезный случай*, который повлек или мог повлечь физический или моральный вред для ребенка. Например, оскорбление или унижение перед остальными детьми, халатность, в результате которой ребенок заболел или пережил стресс.

2. *Если что-то тревожащее повторяется систематически*: беспричинные, на ваш взгляд, наказания, предвзятое или неуважительное отношение к ребенку.

Конечно, начинать разговор стоит только в том случае, если вы можете четко сформулировать суть своего недовольства и предложить рациональный путь выхода из ситуации.

Поэтому, если проблема, на ваш взгляд, достойна обсуждения, нужно подготовиться. Для начала настройтесь на разговор на равных. Попытка учить педагога, ставить себя выше его вызовет защитную реакцию и помешает рациональному общению.

Так же как и просительная позиция, когда вы ставите педагога выше себя. Подумайте о месте и времени: лучше всего обсуждать ситуацию один на один.

И пожалуйста, не распаляйте себя перед беседой! Вы не будете выглядеть убедительнее, а вот ясность мысли потеряете наверняка.

Алгоритм беседы

Разговаривая с педагогом о том, что вас взволновало или возмутило, нужно придерживаться определенного алгоритма, который позволит достичь взаимопонимания и разрешить конфликт. В течение всей беседы следует держать в голове две цели: *проблема больше не должна причинять вреда вашему ребенку, и добрые отношения с воспитателем должны быть по максимуму сохранены*. Любое свое слово «примеряйте» на эти цели, и вы поймете, что стоит говорить, а что нет.

Шаг первый: правильное начало. Прежде всего, нужно поблагодарить педагога за готовность встретиться с вами и обсудить проблему. Достаточно одной или нескольких фраз, выражающих признательность: «Спасибо, что, несмотря на позднее время, вы готовы обсуждать со мной то, что меня беспокоит». Такое начало настраивает на позитивное общение и снимает излишнее напряжение как у воспитателя, так и у родителя.

Шаг второй: выражение надежды на урегулирование ситуации. Например: «Я надеюсь, мы найдем решение, которое будет устраивать нас обоих. Я уверена, что мы готовы к конструктивному общению». Этот шаг закрепляет позитивную позицию и дает возможность для дальнейшего обсуждения волнующего вас вопроса.

Шаг третий: формулирование проблемы. К моменту разговора вы должны четко сформулировать проблему, которая привела вас к воспитателю. Не нужно долгих монологов, в ходе которых обычно лишь нарастает эмоциональное напряжение, мешающее беседе. Чем четче обозначена проблема, тем больше возможностей для ее решения.

Шаг четвертый: приглашение к обсуждению. Это фраза, приглашающая воспитателя высказать собственное мнение по сформулированной вами проблеме. Например: «Пожалуйста, расскажите мне, как вы видите ситуацию».

Шаг пятый: диалог. Главные условия успеха – сохранение уважения, умение слушать и слышать собеседника, обсуждение только сути вопроса, отсутствие «силовых» воздействий (шантажа, угроз), преодоление чувства безнадежности, если оно возникает. Чувство безнадежности может возникать у не слишком уверенных в себе родителей и мешает продолжению разговора. Вы словно слышите «внутренний голос», говорящий: «Все равно ничего не получится, разговор слишком тяжелый, заканчивай побыстрее». Этому не стоит поддаваться, нужно продолжать беседу в выбранном русле. Дайте понять воспитателю, что вы занимаете позицию «Мы против проблемы», а вовсе не «Я против тебя». Предлагайте свои пути решения. Покажите, чем это выгодно для педагога. Возможно, вы вместе найдете «серединный» вариант, и если он обеспечит комфорт ребенку и поможет сохранить добрые отношения с воспитателем, то это хороший результат. Умейте извиняться и принимать извинения. Возможно, в процессе беседы вы поймете, что погорячились и оказались не совсем правы. Например, воспитатель расскажет о том, о чем умолчал ребенок, или пояснит правила поведения в группе. Не стесняйтесь сказать, что были не правы, и поблагодарите за разъяснения.

Шаг шестой: резюме. Как бы ни прошел разговор, подведите в конце краткое резюме, в котором обозначьте основную позицию, к которой вы пришли в результате. Например: «Итак, нам удалось договориться, что...» Если разговор не получился, также констатируйте это: «К сожалению, мы не смогли найти общего решения».

Шаг седьмой: подведение итогов. Если вам удалось прояснить ситуацию и найти решение проблемы, обязательно поблагодарите еще раз воспитателя за то, что она нашла время с вами встретиться: «Я рада, что мы смогли поговорить. Надеюсь, что и в будущем у нас будут конструктивные отношения».

Если договориться не получилось

Даже если диалог, по вашему мнению, не получился, не отчаивайтесь. Может казаться, что разговор окончился «ничем» и она «ничего не поняла», но это необязательно так. Исходя из практики, могу утверждать: воспитатели стараются уважительно и внимательно относиться к детям даже с непростым характером, если их родители постоянно держат «руку на пульсе». Чем решительнее выглядят родители, готовые отстаивать интересы ребенка, тем меньше воспитатель захочет «связываться» с ними. Поэтому не стесняйтесь говорить о том, что вам не по душе, не бойтесь ухудшения отношения к ребенку.

С большой долей вероятности ситуация улучшится. Воспитатель, обдумав спокойно ваши слова и поняв, что вы настроены решительно, скорее всего постарается пойти на компромисс. Выждите после разговора хотя бы 7–10 дней, чтобы дать возможность педагогу сделать правильные выводы. Если же, несмотря на попытки договориться, недопустимые, с вашей точки зрения, случаи повторяются, придется идти выше: к заведующей, а потом и в местный Департамент образования. В этом случае нужно строить разговор, применяя ту же стратегию. Оптимальным вариантом решения проблемы может стать перевод ребенка в другую группу. Помните, что главное – защита интересов вашего малыша, его физического и психологического благополучия.

А как же «вредный» Никита?

Мама Никиты, Марина, была в растерянности. Она понимала, что разговор с воспитателем необходим, но сама была человеком, избегающим конфликтов. Однако вечно от проблем бежать не будешь, тем более если речь идет о ребенке. Конечно, она попыталась договориться со мной, психологом, чтобы я обсудила проблему с Ириной Семеновной. Я, разумеется, пообещала взять ситуацию под контроль, но сказала, что самоустраниться Марина не может. Действовать или бездействовать – это решение родителя. Посоветовав, как лучше построить разговор, я пожелала ей удачи.

Через некоторое время ситуация начала меняться. Отношение воспитателя к Никите стало гораздо спокойнее. А мальчик даже иногда стал говорить о том, что хочет в садик, к своим друзьям! Маме он рассказал, что Ирина Семеновна начала его хвалить, и этого было достаточно, чтобы он «оттаял» и тоже изменил отношение к воспитателю. Что повлияло на это? Во многом – беседа мамы с педагогом. Марина выстроила разговор правильно, хотя и очень волновалась. Она старалась не обидеть воспитателя, но при этом настоять на своем. И через некоторое время изменения стали очевидны!

РЕЗЮМЕ: Путь к диалогу

Итак, воспитатель – это не только профессия. Воспитатель – человек со своими жизненными принципами, установками, стереотипами и даже предрассудками. У него, как и у каждого из нас, бывает плохое настроение, недомогание и нежелание идти сегодня на работу. Воспитатели выстраивают отношения с детьми, руководствуясь не только понятиями этики, должностной инструкции и педагогической науки, но и своими собственными жизненными установками, приправленными особенностями характера.

Далеко не всегда вы будете довольны действиями воспитателя. Это могут быть небольшие инциденты, но не исключено, что возникнет ситуация, требующая обязательного разговора. Всегда соблюдайте правило субординации: сначала встречайтесь с воспитателем, а уж потом выходите на администрацию. Не избегайте этого разговора. Если родители не попытаются восстановить справедливость, малыш будет чувствовать себя незащищенным. Помните о двух целях: сделать пребывание ребенка в саду комфортным и сохранить отношения с педагогом. Постарайтесь занять позицию «мы против проблемы», а не «я против тебя». Тогда и интересы ребенка будут защищены, и мирные отношения с воспитателем гарантированы.

История третья: Малоежка Вера

Вере 5 лет, и она уже два года посещает детский сад. И все эти два года воспитатели жалуются, что девочка плохо ест. Точнее, не ест вообще. Что только не делали: пытались кормить с ложки – Вера плотно закрывает рот, а когда ложку удастся всунуть, возникает рвотный позыв. Пытались и грозить, что она из-за стола не выйдет, гулять не пойдет, но нельзя же сидеть бесконечно за столом, закапывая еду слезами. Пытались не обращать внимания – Вера стала спокойнее, но есть не начала. А сейчас в группу пришла особенно настойчивая воспитательница, которая во что бы то ни стало решила заставить ребенка есть. Вот только Вера стала отказываться ходить в садик, говоря, что ей там нравится, но там нужно кушать.

Причина: Нелюбимая еда

Каждому из нас нужен завтрак, обед и ужин для поддержания сил и здоровья. Наши дети в детском саду обеспечены четырехразовым питанием: первый завтрак, второй завтрак (фрукты или сок), обед и полдник. Казалось бы, родителям только и остается, что покормить дитя дома ужином, и полноценное питание становится реальностью! Но все не так просто. Проблемы начинаются тогда, когда ребенок по каким-то своим внутренним причинам отказывается от садовской еды. Иногда настолько, что готов быть голодным целый день. Порой идет на компромисс, соглашаясь пожевать хлеба с компотом или съесть кусочек яблока. Впрочем, чаще дети просто плохо, медленно и неохотно едят, оставляя много на тарелках.

Мало кто задумывается, насколько питание может стать краеугольным камнем для желанья или нежеланья посещать детский сад. Ведь родители приводят ребенка именно к завтраку. Это тот самый режимный момент, с которого начинается день в детском саду. А если он связан с отрицательными эмоциями? Дальше – больше. Процесс принятия пищи занимает значительное время каждый день. А еще есть подготовка к нему: помыть руки, посидеть на стульчиках, пока нянечка расставляет еду, убрать за собой тарелку, снова помыть руки.

Вспомните, какое первое ощущение возникает, когда вы входите в детский сад? Даже в субботу, когда никого нет и кухня не работает, там все равно пахнет едой! А что говорить про будние дни? Этот запах встречает ребенка, сопровождает в течение дня и провожает его вечером. Хорошо, если ребенку нравится еда. А если нет? Весь день может превратиться почти в пытку.

Воспитатели, как правило, не могут принять ситуацию, когда ребенок не желает даже попробовать блюдо. Они боятся голодных обмороков и реакции родителей. Поэтому стараются накормить всеми возможными способами. И признаюсь, часто их методы связаны со значительной невротизацией ребенка и закреплением проблемы. Окрики, сравнения с другими детьми, упоминания о том, что он не вырастет или заболеет, угрозы – и так каждый день по несколько раз. В остальном же воспитатель может вполне быть доволен ребенком, но как дело доходит до еды...

Почему он не хочет есть?

Почему же некоторые дети отказываются от еды в саду с упорством, достойным иного применения? По моим наблюдениям, в каждой группе есть 1–2 ребенка, о которых говорят: «Он очень плохо ест». Это значит – очень избирательно: с трудом пробует новые блюда и никогда не ест то, что ему однажды не понравилось.

Как правило, эти дети и дома крайне капризны в еде, и родители мучаются с ними, так как их трудно накормить, просто приготовив что-то для семьи. Они постоянно требуют пищи, которая для них приемлема. В детском саду, как вы понимаете, это сделать невозможно. Они словно руководствуются принципом: лучше быть голодным, чем есть что попало. Для них, к сожалению, еда в саду – это «что попало».

Основу питания в детском учреждении составляют каши, супы, разного рода запеканки, тушеные овощи и котлеты. Сейчас, конечно, рацион меняется в сторону большего разнообразия. Меняется и форма: стали появляться на столах так милые детскому сердцу йогурты и творожки в стаканчиках, джемы, масло, зефир в индивидуальных упаковках. И это один из шагов, чтобы привлечь ребят к еде. Тем не менее супы и каши тут как тут. Чем же они так неуютны детям?

Каждый ребенок индивидуален, с этим никто не спорит. Индивидуальность проявляется в том числе и в степени ощущений. Для кого-то неприятны очень громкие звуки (и он реагирует на повышенный тон воспитателя, пугаясь, даже если обращались не к нему). Кого-то раздражает яркий свет. Кого-то – колючая или некомфортная одежда. А кто-то особенно тонко чувствует запахи и вкус пищи. Каша варится на молоке, а молоко, особенно в больших кастрюлях, нередко подгорает. И это создает резкий неприятный запах и привкус.

И если один ребенок, не обладающий повышенной чувствительностью, вполне спокойно будет есть подгоревшую кашу, то другому достаточно одного раза, чтобы потом не захотеть пробовать даже нормальную. С супом тоже не все так просто. В нем много жира, а также не слишком аппетитный лук, морковь и разваренная крупа. Многие дошкольники не переносят «мешанины», хотя по отдельности готовы съесть все эти продукты. Блюдо для них должно быть понятным. Если же там много чего намешано, ребенок с тонкими вкусовыми ощущениями может отказаться его есть.

Взрослым только кажется, что он отказывается есть из-за упрямства. На самом деле, чтобы включился нормальный физиологический процесс переваривания пищи, нужно немало. Во-первых, чтобы нравился запах (обонятельная система). Во-вторых, чтобы блюдо выглядело аппетитным (зрительное восприятие). Уже в этот момент начинается выработка слюны и желудочного сока.

Если же еда не нравится, ни слюноотделения, ни желудочного сока не будет. А значит, даже засунутую ложку пищи, особенно не жидкой, ребенку сложно прожевать. Да и желудок начинает сокращаться, выталкивая еду, которую он не готов принять. Поэтому сложно кормить ребенка «через силу»: пользы от этого вряд ли больше, чем от воздержания. Детей, которых насильно кормят, часто «рвет» за столом, что доставляет всем массу неприятных моментов.

Иногда тревожные дети, даже с обычными ощущениями, тоже закрепляют нежелание кушать в саду. В общем-то, они готовы есть если не всю пищу, то хотя бы часть.

Например, они отказались бы от нелюбимого молочного супа с пенками, но съели бы макароны с котлетой. Но можно считать невезением, если им попался особенно «принципиальный» воспитатель, который требует от всех, чтобы тарелки сверкали чистотой.

В результате тревожный ребенок привыкает есть через силу, а затем может просто отказаться от еды.

Мини-тест: Ребенок и еда в саду

Проанализируйте утверждения и поставьте «галочку» в нужной графе.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1	Ребенок говорит, что ему не нравится еда в саду		
2	Воспитатели жалуются, что он плохо ест, и беспокоятся за его здоровье		
3	Приходя домой, ребенок «отъедается»		
4	Иногда в саду у него бывает рвота во время еды		
5	Он замыкается, когда вы спрашиваете, как он сегодня ел, или начинает в красках рассказывать, как ему не понравилось то, что было на тарелке		
6	Воспитатели говорят, что ребенок во всем хорош, «вот только еда»...		
7	Ребенок говорит, что ему нравится в садике (друзья, игрушки, воспитатели), «вот только еда»...		

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ВЕРНО	НЕВЕРНО
8	У него и дома избирательный аппетит, его непросто накормить		
9	Вы замечали, что ребенок вообще остро реагирует на запахи, не только связанные с пищей		
10	Вашему ребенку сложно решиться на то, чтобы попробовать новую пищу		

Подведем итоги. Чем больше раз вы сказали «верно», тем больше вероятность того, что ребенок не хочет ходить в сад именно из-за проблем с едой. И с этим нужно что-то делать!

Что же делать с малоежкой

Многое, конечно, зависит от воспитателей. Именно с ними разговариваем мы, психологи, чтобы повысить их психологическую грамотность. Ее основы заключаются в простых принципах: не заставлять, не пугать, не сравнивать, не наказывать бесконечным сидением над тарелкой, а лишь доброжелательно предлагать и стараться вызвать к еде интерес и положительные эмоции. Не получается – оставить все, как есть. Не ест сейчас, значит, поест потом дома. Что же могут сделать родители?

Рекомендации для ситуации, когда проблема только-только проявилась

1. *Пока ребенок адаптируется к детскому саду, не нужно утром кормить его дома.* Логика проста: голодный малыш более настроен попробовать еду в детском саду, чем плотно накормленный. К тому же завтрак сразу станет важной частью его дня в новом месте. В первые дни можно давать ему дома кусочек яблочка или хлеба с чаем. Даже если он в садике не поест, вы его все равно скоро заберете. Но к моменту, когда ребенок находится в саду хотя бы до обеда, домашние завтраки стоит отменить.

2. *Лучше подготовиться заранее.* При подготовке ребенка к детскому саду нужно знакомить его с едой, которую там будут давать. Не так уж редко встречаются дети, которые кашу раньше не видели, так как дома завтракают исключительно бутербродами. Так вот, хорошо, если каши и супы хотя бы периодически будут появляться в рационе вашей семьи. Ребенок, увидев в саду знакомое блюдо, попробует его гораздо охотнее. Не поздно начать это делать, если вы уже столкнулись с проблемой: начинайте готовить дома то, что он не решается попробовать в саду. Возможно, процесс пойдет!

3. *Не делайте из еды культа.* Иначе говоря, не делайте тему питания напряженной. Не спрашивайте постоянно, что он ел или почему не ел снова. Это может лишь закрепить проблему, ведь ребенок чувствует вашу тревогу. Получается связь: «тревога – тема еды – ощущение опасности – нежелание есть».

4. *Не ругайте ребенка!* Приходилось общаться с родителями, которые старались решить проблему силовыми методами. Ругали ребенка и наказывали, например, не разрешая дома есть то, что он любит. Грозили тем, что он не вырастет или заболеет. Сравнивали с другими детьми, которые «так не расстраивают свою маму, а хорошо кушают». Некоторые и до рукоприкладства доходили! Все эти методы недопустимы. Но главное, они совершенно неэффективны. Даже если ребенок начинает есть, будучи запуганным, ему это на пользу не пойдет. Ни физически, ни психологически.

Если ребенок продолжительно отказывается от еды в саду (например, в течение нескольких недель) и прогресса не наблюдается, то в силу вступают иные рекомендации

1. *Перестройте режим питания и нахождения ребенка в детском саду.* Обязательно кормите его с утра, чтобы он не был голоден хотя бы первую часть дня. Если возможно, договоритесь о том, чтобы приносить ему обед в термосе (в государственных садах на это идут редко, а в частных – без проблем). Без полдника можно как-то обойтись, особенно если вы забираете его не слишком поздно. Дома кормите его полноценно.

2. *Обязательно посетите гастроэнтеролога.* В случаях с «плохим аппетитом» нередко выявляются особенности функционирования желудочно-кишечного тракта. Для этого сдаются анализы, проводится УЗИ и другие исследования. Затем врач даст вам рекомендации и назначит курс препаратов, которые смогут улучшить аппетит.

3. *Обязательно поговорите с воспитателями!* Они часто стараются накормить ребенка любой ценой, боясь претензий родителей. Так вот, они должны знать о том, что претензий по этому поводу у вас не будет! Напротив, настраивайте их на спокойное восприятие ситуации и настоятельно просите не трогать ребенка, если он не ест. В остальном – стройте разговор по схеме, данной в прошлой главе. Самая главная задача, чтобы воспитатели не внесли свою лепту в невротизацию ребенка, которому и так несладко. И не бойтесь идти к администрации, если вас «не слышат». Возможно, вам предложат перейти в другую группу, к более лояльным воспитателям.

Сон и прогулка

Мы поговорили о том, что еда может быть серьезной причиной для нежелания ходить в детский сад. Но не менее важны и другие «режимные» моменты. Это дневной сон и, как ни странно, прогулка.

Многие дети с трудом укладываются днем, а от выпускников часто приходится слышать: «А в школе спать не нужно!»

Принуждение ко сну «по режиму» – непростое испытание для любого дошкольника, когда нужно лежать тихо, чтобы не навлечь на себя гнев, но сделать это почти невозможно из-за активности натуры.

Если краеугольный камень нежелания – сон, то справиться с этим будет непросто. Вы вряд ли сможете уговорить воспитателя государственного садика разрешать вашему ребенку не спать днем. Варианта два: или забирать до сна, или пойти в частный садик, где дневной сон необязателен.

Прогулка тоже может стать неприятным моментом. А точнее – одевание и раздевание. Есть дети, чья моторика не позволяет им одеться и раздеться в том ритме, который ожидается. Есть дети с несложившимися навыками по причине слишком большой опеки со стороны взрослых.

Малыш «не одевается», воспитатель нервничает, сравнивает его с другими, ругает, а порой и поминает родителей, которые «не научили». Все это может вызвать у ребенка переживания и ощущение своей никчемности. А от этого захочется сбежать!

Выход один: нужно приобретать необходимые навыки. Не помогать ребенку в том, что он должен делать сам. Проявить разумную требовательность дома. И постепенно он научится делать все быстрее, что снизит напряженность и в саду. А воспитателю скажите, что это у вас под контролем. Этого бывает достаточно, чтобы воспитатель перестала возмущаться и просто набралась терпения.

А как же малоежка Вера?

Я, поговорив с мамой Веры, дала ей самую важную рекомендацию: «отпустить» ситуацию, связанную с едой. Прекратить длинные разговоры о том, как это важно – хорошо есть. Перестать вообще ходить вокруг да около этой темы при общении с дочерью. По возможности, кормить ее по утрам и пораньше забирать вечером.

С воспитателями сначала должна была поговорить мама, перестав занимать виноватую позицию «извините-моего-ребенка-за-причиненные-неудобства». Маме следовало проявить активность и высказать, наконец, свою точку зрения: не хочет – пусть не ест! Тем более что при таком режиме питания Вера не была изможденным ребенком и весь день в саду сохраняла активность.

Я тоже поговорила с воспитателями. И услышала: «Если мы Веру не будем заставлять, как же другие дети? Они тоже не будут есть, глядя на нее!» Я рекомендовала не заставлять никого – всем спокойнее будет.

Мало-помалу обстановка начала меняться. Вера стала гораздо спокойнее, и слова «не хочу в садик» постепенно исчезли. Теперь она собиралась туда с удовольствием, с вечера готовя кукол, которых возьмет для игры с подружками.

Хотелось бы закончить историю тем, что Вера начала хорошо есть в саду. Но, увы и ах, этого не случилось. Она стала есть хотя бы некоторые блюда, что уже было достижением. Но, по крайней мере, девочка перестала нервничать и тревожиться.

РЕЗЮМЕ: Его Величество Режим

Все, что касается еды, сна, прогулок, занятий, относится к Его Величеству Режиму, великому и ужасному. И родителям не под силу изменить его, сколько ни говори об индивидуальном подходе. Как говорится, подход подходом, «а их у меня больше двадцати».

Если садик вам необходим, помогите своему ребенку приспособиться. Ищите поддержки у воспитателей. Они любят, когда родители проявляют заинтересованность в том, чтобы улучшить ситуацию.

Нежелание ходить в детский сад, связанное с едой, сном или другими элементами режима, в общем-то, преодолимо.

Очень важно, чтобы у ребенка были позитивные стимулы, которые помогут смириться с некоторыми неприятными моментами. Например, дружба, интересные игры или любимые занятия. Найдите их вместе с ним, и «режимные» трудности будет преодолеть гораздо легче!

История четвертая: Нежная Таня

Таня пришла в детский сад в среднюю группу в возрасте 4,5 года. Она с первого дня покорила воспитателей своей правильной речью и скромностью. «Какая замечательная девочка к нам пришла!» – сказали они в один голос. Но дальше начались проблемы. У Тани плохо получалось одеваться самостоятельно. Но помощи она не просила, а заливалась слезами, когда ей что-то не удавалось. С едой тоже были проблемы – Таня была крайне настроженна. К тому же она знала, что за ней придут после обеда (на сон девочку не оставляли), и понимала, что дома ее накормят. Она грустила, редко улыбалась и, казалось, только ждала момента, когда же бабушка постучится в дверь группы. Но больше всего ее мама расстроилась, когда Таня на празднике в саду (первом в ее жизни) громко расплакалась и побежала к ней. Мама пришла ко мне с вопросом: «Что делать?» Она только вышла на работу, а бабушке предстояла длительная госпитализация. Тане просто необходимо было ходить в садик. Вот только она не хотела, плакала и просила остаться дома.

Причина: Гиперопека в семье

Привязанность и любовь ребенка к своим родным – неоспоримое благо. Именно эта взаимная любовь помогает ему расти и крепнуть, как цветку под ласковым солнышком. Но где та грань, когда привязанность становится слишком сильной, почти проблемной? Пока ребенок находится в домашнем мирке, это может быть неочевидным. Но как только он выходит в «большой мир» (а детский сад – это его часть), то многое становится ясным. Ребенок, привыкший быть ведомым, не может действовать активно. Он тревожен, безынициативен, пуглив в отсутствие «группы поддержки». Он «замирает» и переживает ситуацию, где он один, никак не пытаясь вписаться в нее. Часто такие дети идут в сад позже, в 4–5 лет, и на контрасте с другими ребятами заметно, как неразвиты их навыки самообслуживания. Действительно, их родные многое брали на себя, стараясь облегчить то процесс одевания «непослушной» одежды, то еды, то уборки.

Хорошо ли такому ребенку в детском саду? Бывает по-разному. Если в нем есть активное начало и здоровое «хулиганство», то он вздыхает с облегчением, когда мама скрывается за дверью. Он быстро адаптируется, осознав преимущества детского сада. Да, режим, да, правила, но свободы тут гораздо больше! Еще минуту назад он был несамостоятельным паинькой, а теперь – нормальный ребенок с озорными бесенятами в глазах. Иногда такими, что воспитателю непросто их сдержать!

Но бывает, как в случае с Таней. Связь между тремя женщинами – бабушкой, мамой и Таней – была столь сильна, что ее можно назвать *симбиозом*. Если выразиться образно, то при привязанности-симбиозе мама воспринимает ребенка так, как будто он еще не родился, как будто их еще соединяет пуповина. На разлуку, даже кратковременную она реагирует сильной депрессией. Мама (иногда бабушка) слишком опекает его, не позволяя ему то, что он способен делать по возрасту, а на прогулке никогда не отпускает далеко от себя. Конечно же, на ситуацию «отрыва» при поступлении в сад у женщин проявляется собственная тревога, столь сильная, что она передается ребенку по необрезанной «пуповине».

Симбиотические отношения являются нормой для матерей и детей до года. Остатки можно еще наблюдать у малышек ясельной группы и их мам. Но когда речь идет о 3–4–5-летних карапузах, это становится проблемой.

Дети, находящиеся в симбиотической привязанности, реагируют на разлуку очень остро. Плачут так, что кажется, будто разверзлись небеса. Для них это настоящее горе. Но их родные на вопрос «Почему он не хочет в садик?» редко обращаются за ответом к себе. Сначала они ищут внешние причины: не нравится воспитатель, грубое обращение, нет индивидуального подхода. Их тревожность рисует безрадостные картины: ребенок сидит в уголке, никому не нужный, и плачет. И борются с ветряными мельницами, вместо того чтобы увидеть истинную причину.

Мини-тест: Есть ли гиперопека?

Проанализируйте утверждения и поставьте «галочку» в нужной графе.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1	Я считаю, что хорошие родители должны уделять максимум сил своему ребенку, а собственные дела могут и подождать		

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ВЕРНО	НЕВЕРНО
2	Если ребенок расстроился, лучше сделать так, как он хочет, лишь бы у него было хорошее настроение		
3	Иногда мне кажется, что мы с ребенком — одно целое		
4	У меня разрывается сердце, если ребенок плачет		
5	Я быстро прощаю ребенка, что бы он ни натворил		
6	Я считаю, что ребенок должен начать посещать детский сад как можно позже		
7	Иногда мне кажется, что глава нашей семьи — это ребенок		
8	Про моего ребенка в детском саду говорят, что он очень несамостоятельный		
9	У моего ребенка слабое здоровье		
10	Я стараюсь предусмотреть все опасности, которые могут угрожать моему ребенку		

Подведем итоги. Чем больше раз вы сказали «верно», тем больше вероятность того, что причина нежелания ребенка ходить в садик – слишком сильная привязанность к родным, а вовсе не «злые» воспитатели или отсутствие индивидуального подхода. Вам предстоит большая работа!

Любовь без слова «слишком»

Итак, ребенок не хочет в садик. И причина – не «плохой» детский сад, воспитатели и отношение к нему, а то, что он скучает без родных, без привычного мира с его сложившимся распорядком и заботой. Это нормально, пока не становится «слишком». Ребенок так любит вас, что это мешает ему перейти на новую ступеньку независимости и самостоятельности. Как действовать, чтобы и любовь осталась, и садик перестал быть враждебным местом?

1. *Предоставьте ребенку самостоятельность.* Конечно, это нужно было бы сделать гораздо раньше. Но и сейчас не поздно. Не нужно «облегчать» ему жизнь, одевая, кормя с ложечки и убирая его игрушки. Любовь – это вовсе не мелочное служение. Напротив, настаивайте на том, чтобы у него появились обязанности. Все, что по возрасту он должен делать, обслуживая себя, должно войти в его и ваш быт. Конечно, это не слишком быстрый путь. Начните с того, что ему будет необходимо в первую очередь: самостоятельное одевание, еда, туалет, уборка. Одинаковые требования дома и в саду снизят напряжение.

2. *Это – необходимость.* Решив, что ребенку нужно посещать детский сад, очень важно оставить все сомнения. Дети, чьи родители уверены в правильности своего выбора, адаптируются быстрее и легче. Они ощущают себя частью семейной системы и, если посещение садика необходимо, принимают это. Гораздо хуже, когда ребенок чувствует неуверенность взрослых: то ли нужно ходить, то ли не нужно. Конечно, он будет противиться. Каким бы прекрасным садик ни был, дома ему все равно лучше. Особенно необходима уверенность тревожным и опекающим женщинам.

3. *Доверяйте воспитателям.* Чтобы снизить собственную тревожность, излишне опекающим мамам и бабушкам нужно знать, что они передают ребенка в хорошие руки. Поэтому особенно важно идти «к воспитателю». Это поможет и вам, и ребенку в первое время. В минуты сомнений напоминайте себе о том, что рядом с вашим крохой хорошие люди, которым можно доверять.

4. *Переживите этот момент!* В случае с гиперпривязанностью и гиперопекой адаптация никогда не бывает простой. Но не стоит отказываться от детского сада. Ребенок, поняв, что ходить туда придется, начнет искать преимущества. А они обычно такие: друзья, интересные игрушки, игры и занятия. Наберитесь терпения, приструните собственную тревожность и верьте в то, что ребенок обязательно привыкнет. А через некоторое время, возможно, будет ходить в садик с удовольствием.

А как же нежная Таня?

Я поговорила с мамой, и главной моей задачей было снижение ее тревоги. Действительно, без этого процесс бы «не пошел». Если связь слишком тесная, то и эмоции по ней передаются со скоростью электрического тока. Успокоится мама – легче будет Тане. Я рассказала о воспитателях группы, подчеркнув их исключительные профессиональные и личные качества (не приукрашивая, Тане действительно повезло). Рассказала о том, как проходит день в садике, какие требования предъявляются к детям и какие правила существуют. Мама почувствовала себя спокойнее. Я мотивировала ее на то, чтобы дать дочке большую самостоятельность и стимулировать к развитию необходимых навыков. Также я рекомендовала дома играть с девочкой в «день в саду», взяв любимых кукол или мягкие игрушки. Проходить в игре путь от начала дня (подъем) до того, как мама забирает дочь из сада. Эта игра – настоящая палочка-выручалочка для ребят во время адаптации к детскому саду. Она помогает успокоиться не только им, но и родителям!

Постепенно ситуация стала меняться. Таня начала «раскрываться», охотнее общаться и с воспитателями, и с девочками из группы. У нее появились подружки, о которых она рассказывала дома и с которыми хотела увидеться. Стала оставаться до полдника. Мама с бабушкой радовались растущей самостоятельности девочки. Они были готовы «отпустить» ее, и садик им в этом помог. Таня влилась в группу и уже через несколько месяцев чувствовала себя вполне комфортно.

РЕЗЮМЕ: Время отпустить

По мере взросления ребенок делает шаги на пути к самостоятельности. Привязанность к родным при этом остается, но опеки с их стороны должно становиться меньше. Проблема в том, что родителям бывает трудно позволить ребенку стать самостоятельнее, хотя сам он к этому уже готов. Один из ключевых моментов – поступление в детский сад. И узы лучше ослабить заранее, чтобы малыш чувствовал себя увереннее. Мелочная опека – скорее помеха, и не только в этом случае. Ребенок становится тревожным, неуверенным в себе, стеснительным. Поэтому если в ваших отношениях сохраняется опека в превосходящей степени, стоит ее ослабить. От этого выиграют все: и вы, и ребенок. У него не будет страха перед выходом в «большой мир», частью которого является детский сад.

История пятая: Обиженный Вася

Васе 6 лет, он пришел в подготовительную группу из другого детского сада. Вася – полный мальчик и носит очки. Он сразу попал под прицел «насмешников» – группы ребят под предводительством Влада. Они стали обзывать его «толстым» и «очкариком». Конечно, воспитатель, как могла, ругала Влада и его команду, но они все равно исподтишка продолжали свое дело. Возмущенная мама пришла на прием к психологу с просьбой «как-то повлиять на этих детей». Оказывается, Вася, у которого не было проблем в старом садике, куда он ходил с ясельной группы, теперь отказывается ходить в новый сад.

Причина: «Меня обижают!»

Многие дети очень обижаются, если их дразнят. Дразнилки – это «норма жизни», и их сложно избежать как в саду, так и в школе. Но некоторые реагируют на них слишком остро. Особо чувствительные дети могут отказываться ходить в садик, если кто-то выбрал их мишенью для насмешек.

Какие именно особенности, служащие для словесных «уколов», дети отмечают друг в друге?

- особенности внешности: «толстяк», «скелет», «рыжий», «косой». А также характеристики, связанные с аккуратностью («грязнуля», «неряха», «лохматый»);

- особенности поведения. «Черепаша», «плакса», «трус», «жадина», «драчун» – в этих словах проявляется нетерпимость к чертам характера или поведения другого ребенка;

- национальный вопрос. Слова нетерпимости в этом случае дети «подхватывают» у взрослых. Именно с их подачи они обращают внимание на цвет глаз и волос и делают на основе этого неправомерные выводы;

- пол и возраст. «Девчонкой» могут дразнить мальчика, который дружит с девочками, также это синоним «плаксы». А «малыш» или «маленький» часто используется как синоним слову «глупый»;

- ум и успешность. Если ребенок не отличается ни активностью, ни хорошими навыками общения, ни достижениями в занятиях, то он может услышать: «тупица», «неудачник», «зануда», «тихоня».

Зачем дети дразнят друг друга? Далеко не всегда за этим стоит стремление по-настоящему обидеть другого ребенка или самоутвердиться за его счет. Иногда это просто веселая игра для обоих, и никто не «пострадает», если она вовремя завершится. Порой – проба на прочность: что именно он скажет в ответ, сможет ли защитить себя, отстоять свое место в группе? Еще один из мотивов – привлечение внимания взрослых.

Может быть и зависть: у тебя что-то есть, а у меня нет, так я хотя бы тебя обзову, чтобы «восстановить справедливость». Или выплеск агрессии: ты не захотел мне отдать машинку, вот я тебя и обозвал!

Некоторые дети принимают дразнилки даже ближе к сердцу, чем рукоприкладство. Ведь душа тоньше чувствует, чем тело. И это может стать причиной нежелания встречаться с тем, кто ее ранит.

Такие ребята скорее предпочтут избегание, чем прямое противостояние с обидчиком. И «бегство» может выразиться в нежелании посещать садик.

Мини-тест: Страдает ли ребенок от насмешек

Проанализируйте утверждения и поставьте «галочку» в нужной графе.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1	Ваш ребенок — человек тонкой душевной организации		
2	У вашего ребенка есть яркая особенность, которая может стать поводом для дразнилок		
3	Он рассказывает вам о ребятах, которые обидели его		
4	Вы замечаете, что, даже если дома произнесете смешное прозвище по отношению к нему, он может обидеться		
5	Он скорее заплачет, чем попросит помощи у взрослого		
6	Он скорее отойдет, чем будет обзываться в ответ		
7	Про него можно сказать «обидчивый»		

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ВЕРНО	НЕВЕРНО
8	Он запоминает ту несправедливость, с которой столкнулся в общении с другими детьми		
9	Про него можно сказать «робкий» или «стеснительный»		
10	Воспитатели говорят, что он часто обижается на других детей		

Подведем итоги. Чем больше раз вы сказали «верно», тем больше вероятность того, что причина нежелания ребенка ходить в садик – насмешки других детей. Нужно ему помочь!

Победить пересмешников

Жертва дразнилок всегда имеет какое-то яркое отличие от других, которое и провоцирует нападки. Но особенность – не главное. Очень важно, как ребенок сам относится к этой особенности, как реагирует на дразнилки в свой адрес. Ситуация закрепляется, если он не пытается справиться с ней, выказывает явную обиду, не предпринимает попыток исправить то, над чем смеются, если это в его силах, и не обращается за помощью ко взрослым.

Для начала родителям стоит вспомнить, что «на чужой роток не накинешь платок», а значит, «педагогические» внушения обидчикам ребенка вряд ли принесут результат. Борьба с другими детьми подобна битве с ветряными мельницами: такое же бесполезное, но энергозатратное занятие. Если их родители не готовы работать над тем, чтобы ребенок стал более терпимым, или даже поощряют его поведение, то ваши усилия будут напрасны.

Что вы можете сделать?

1. *Если особенности внешности или поведения можно изменить, это надо сделать.* Слишком полному ребенку можно помочь побороть этот недостаток, пересмотрев его питание, а при необходимости – обратиться к врачу. Ребенка дразнят «неряхой»? Тут уж прямая обязанность родителей лучше следить за его внешним видом. Если речь идет об особенностях поведения, то нужно подумать, как помочь ребенку стать более инициативным, общительным, активным. Подумайте о причинах дразнилок и помогите исправить ситуацию.

2. *Изменить точку зрения.* Когда речь идет не о недостатке, а об особенности (цвете волос, длине носа, веснушках, очках), то нужно переориентировать восприятие ребенка, сделав «недостаток» достоинством. Рыжему можно сказать, что он похож на солнышко. Если ребенок носит очки, обязательно отметьте, что он очень солидный. Кстати, с очками многих детей примирила сага про Гарри Поттера. У малыша, которого дразнят по национальному признаку, нужно формировать гордость по отношению к родной национальности. Если он уверенно и пылко бросится защищать не столько себя, сколько свой народ, обидчики быстро успокоятся.

3. *Научить воспринимать реальность.* Бывают ситуации, когда ничего изменить нельзя. Тогда надо примирить ребенка с тем, что внешность у него особенная. Это непросто, но именно в этом выход. Тогда «уколы» дразнящихся не будут задевать его сильно. Да и другие дети, увидев, что их озорство не вызывает обиды или слез, перестанут докучать. Зденек Матейчек, чешский психолог, пишет: «Наша воспитательная цель не в том, чтобы оградить ребенка от интереса и любопытных взглядов, а в том, чтобы свою необычность он воспринимал как само собой разумеющуюся часть своего Я и жил с ней, не обращая на нее внимания и не делая из нее проблемы».

4. *Сформировать адекватную самооценку!* Исследования американских психологов показали, что детей с адекватной самооценкой сверстники обычно принимают с большей готовностью, чем тех, у кого самооценка слишком высокая или заниженная, а именно этими особенностями отличаются дети-«жертвы». Беседа о самооценке ребенка – это слишком объемная тема, чтобы уместить ее в короткую рекомендацию. Но слишком низкую самооценку надо повышать, вселяя в ребенка уверенность в своих силах и возможностях. А слишком завышенную – снижать до адекватной. Тогда ребенок обретет способность понимать реальный уровень своих возможностей и требований, которые он может выдвинуть другим.

Пусть реагирует!

Именно вы можете научить ребенка реагировать на обзывания эффективно, т. е. так, чтобы дразнилки не закрепились:

- *игнорирование*. Ребенка обзывают, а он делает вид, что не слышит. Однако надо иметь крепкие нервы, чтобы потом не «взорваться»;

- *реагирование необычным способом*. Например, если ребенка дразнят «Черепашка!», можно ответить одним из вариантов: «Черепашка? Вообще-то меня зовут Ваня, а черепаху можем поискать вместе», или «Приятно познакомиться, Черепашка. А меня Ваней зовут»;

- *поговорить*. Пусть ребенок скажет другому: «Почему ты хочешь меня обидеть?» Но этот способ лучше срабатывает в более старшем возрасте;

- *выучить отговорки*. Очень эффективный вариант именно для дошкольников. Нужно выучить с ребенком отговорки – короткие стишки, позволяющие достойно ответить, при этом ни проявляя обиды, ни вовлекаясь в ответные оскорбления.

«Кто так обзывается, тот сам так называется».

«Черная касса, ключ у меня, кто обзывается – сам на себя!»

«Шел крокодил, твое слово проглотил, а мое – оставил».

Если ребенок смело вступает в «бой» с помощью отговорок, дразнилки в отношении его не закрепляются. И вообще стоит ориентировать ребенка на активную реакцию. Необязательно грубую, но активную. Только в этом случае обидчики поймут, что выбрали не ту «жертву». Возможно, они предпримут несколько попыток, но если он выстоит, то отстоит свое место в группе. И желание убежать подальше от обидчиков тоже исчезнет!

А как же обиженный Вася?

Итак, мама Васи пылала праведным гневом и требовала «что-то сделать». И неожиданным для нее прозвучал вопрос, как они в семье пытались помочь Васе. Это поставило ее в тупик: ведь дразнят его в детском саду, и разбираться должны воспитатели и психолог! Так-то, конечно, так. Но в ходе разговора мне удалось несколько изменить ее мнение. Мне как психологу, работающему с детьми, кажется необходимым, чтобы родители были помощниками в решении любой проблемы, которая проявляется в садике. Когда родитель понимает, что может влиять на ситуацию и чем-то помочь ребенку, это вселяет в него оптимизм. Вот и я дала маме Василия те рекомендации, которые вы уже прочли выше. Особенно ей понравились отговорки. Оказалось, что с лишним весом они борются и регулярно обследуются у врача.

Со своей стороны, мы с воспитателями взяли ситуацию под контроль. Конечно, мы обращали внимание детей на недопустимость такого поведения. Но были подключены еще и специальные методы: придумывание, разыгрывание и обсуждение специальной сказки, где именно Влад выступил в роли Толстого Бегемота. Также мы играли в специальные игры «на сотрудничество», и Вася оказывался в паре со своими обидчиками.

Что именно повлияло на ситуацию, которая стала меняться уже через неделю? Точно ответить нельзя. Наверное, все вместе: внимание и помощь родителей, психологические приемы, желание воспитателей справиться с проблемой, а также крепость характера самого Васи. Дразнят ли его теперь? Да, иногда. Но он научился реагировать, переводя все в шутку и общий смех. Наверно, поэтому и дразнят, чтобы немного посмеяться вместе с тем, кто готов к веселью, а не к обиде.

РЕЗЮМЕ: Пусть он победит!

Конечно, очень неприятно, когда ребенок является объектом внимания для «злых языков». Родители бывают возмущены: «Почему этим детям разрешают так себя вести? Почему они издеваются над нашим чадом? Почему им позволено принижать других?» Но хочется остановить поток праведного гнева. Нет, детям ничего этого не позволено. Но в каждой группе, а потом в каждом классе, да и во взрослой жизни таких людей немало! И лучше, чтобы ребенок научился реагировать на нападки эффективно уже в дошкольном возрасте. Тогда по мере взросления он лишь будет наращивать свой потенциал и никогда не станет «жертвой».

Конечно, ему придется пройти через период беспомощности и непонимания, что именно делать и как действовать. Он будет пробовать разные способы. И хорошо, если родители станут помощниками и «группой поддержки». Научившись отражать нападки, он почувствует себя гораздо более уверенным, и «бегство из садика» будет остановлено!

И еще несколько причин «на закуску»

Итак, я рассказала вам пять историй, иллюстрирующих пять самых, пожалуй, популярных причин нежелания ходить в детский сад. Есть и еще дети, которым в садике приходится очень непросто. И они тоже могут заявить: «Не хочу!»

Агрессивные дети. С ними сложно и ребятам, и воспитателям, так как они предпочитают не разговаривать, а бить. Часто воспитатели сами «отодвигают» их от общения с другими, чтобы не провоцировать конфликты и травмы. Иногда такие дети дружат «по интересам», создавая группки, всегда готовые подраться с другими.

Рекомендация: Нужно работать над снижением агрессии в поведении! Но для начала выяснить ее причины. Они могут быть самыми разными. Семейные: неприятие родителями (нежеланный ребенок); равнодушие; деспотичный стиль воспитания; проблемы в отношениях; неуважение к личности ребенка. Личные: неуверенность в собственной безопасности (воспринимает другого ребенка как источник реальной опасности); подсознательное ощущение опасности; эмоциональная нестабильность и др. Лучше всего в этом случае обратиться к психологу – и за диагностикой, и за рекомендациями, которые помогут справиться с проблемой.

Стеснительные дети. Такие ребята предпочитают созерцание, а не активное общение. Они редко считаются проблемными. Более того, из-за своего спокойствия и правильности часто получают похвалу воспитателей, что поддерживает их «рейтинг». У них немного друзей, но они очень верны своим привязанностям. Причина, по которой такие дети не хотят посещать садик, – их часто дразнят более активные дети, что вызывает обиду. А ведь они почти не могут за себя постоять!

Рекомендация: Для начала стоит выяснить, истинная у ребенка стеснительность или нет. Если она мешает ему общаться, отстаивать свое мнение и самого себя, с этим стоит работать. Как – в одном абзаце не напишешь. И конечно, нужно учить стеснительных детей отражать дразнилки. Для них лучше всего подходят заготовленные и не раз отрепетированные дома фразы-отговорки.

Гиперактивные дети. С ними сложно другим ребятам, так как они не концентрируются на цели игры, быстро теряют ее «нить», не желают соблюдать правила. Они слишком подвижны, предпочитают ударить, нежели поговорить. И слишком невнимательны для того, чтобы хорошо выполнять задания и следовать правилам. Они нередко получают от воспитателя нарекания в присутствии всей группы, и поэтому другие дети относятся к ним пренебрежительно. Их часто дразнят или просто повторяют слова воспитателя, что вызывает «вспышки», за которыми следует очередное наказание.

Рекомендация: Про гиперактивных детей я написала целую книгу¹, в которой изложено много рекомендаций. Конечно же, нужно много общаться с воспитателями, чтобы объяснить причины поведения ребенка. И, разумеется, отстаивать его интересы, чтобы он не был постоянной мишенью для замечаний и упреков. Также необходимо заниматься его здоровьем, регулярно наблюдаться у невролога, выполняя все рекомендации. Улучшение состояния ребенка сразу улучшает качество его жизни и общения.

«Неудобные» дети. Такие ребята не хотят соблюдать правила и всеми силами стараются им противиться. То игнорированием, то непослушанием. Для них ненавистно все, что нужно делать «по расписанию» и «стройными рядами». Они по сути своей – индивидуалисты. Воспитатели часто сердятся на них, критикуют. Конечно, вследствие этого часть ребят в группе начинают считать их «плохими». Но «неудобные» дети часто имеют яркую индиви-

¹ Василькина Юлия. Что делать, если ребенок непоседа. М.: Эксмо, 2012.

дуальность и становятся неформальными лидерами, несмотря на отношение воспитателей. Хотя пребывание в детском саду может стать для них проблемным.

Рекомендация: Старайтесь поддерживать авторитет воспитателей дома. Если своенвольный ребенок не чувствует уважения ко взрослому, он никогда не будет воспринимать его просьбы и указания. Возможно, стоит выбрать таких воспитателей, которых вы сами уважаете, и такой садик, где нет правил, которые вы сами считали бы «странными». Такого ребенка можно направить в русло усвоения правил, только если вы будете полностью уверены в их целесообразности. Прикладывайте силы для того, чтобы объяснить ему «отчего и почему», а не просто настаивайте на их выполнении.

Часто болеющие дети. Если ребенок находится дома больше, чем ходит в садик, то ему сложно влиться в коллектив. Ребенка 2–3 лет сверстники из группы просто «забывают». Дети постарше формируют стойкие дружеские связи по интересам, принося игрушки и организуя игры. Часто болеющий ребенок не может в них вписаться. Он как бы остается «чужим» – тем, кто приходит ненадолго. Конечно, он чувствует себя не слишком комфортно!

Рекомендация: У таких детей обычно есть родные, которые не работают. Замечено, что чем больше заняты родители и чем быстрее им нужно выйти на работу, тем реже и менее продолжительно болеют дети. Не держите ребенка дома просто так, «чтобы окреп». Чаше эта мера не только не помогает, но и мешает. Ведь естественный иммунитет вырабатывается и поддерживается в «активной» среде. Если все же ваш ребенок часто пропускает садик, постарайтесь организовать неформальное общение. Приглашайте ребят из его группы в гости, гуляйте на площадках, где можно встретить друзей из садика. Так он не будет одинок и растерян, возвращаясь после болезни в свою группу.

Дети с одиночеством внутри. Есть дети с малой потребностью в общении с кем бы то ни было. Таков склад их личности. Им никто не нужен – ни дети, ни взрослые. Для них целый мир – это они сами. Конечно, им гораздо комфортнее дома, чем в садике, где рядом постоянно шумят другие ребята. Дети-отшельники тоже часто подвергаются нападкам со стороны сверстников. Возможно, это их способ попробовать расшевелить «одиночку».

Рекомендация: Не стоит позволять ребенку оставаться в своей «раковине» слишком надолго. Ему просто необходимо общение, как непосредственное, так и (хотя бы) наблюдение за тем, как общаются другие. Если есть возможность, ребенку можно облегчить режим, забирая его после обеда. Если нет – то как можно раньше вечером. И конечно, разговаривать с ним о садике и ребятах, стараясь вызвать его интерес и положительное отношение.

Еще одной из причин нежелания ребенка ходить в детский сад может быть *временная ситуация в общении с другими детьми*. Например, Паша хочет дружить с Сеней, а Сеня дружит с Егором и Пашу к себе «не пускает». Или Света поссорилась с лучшей подружкой Дашей. Или Вите на празднике дали роль Колобка, а он хотел играть Волка. Временная ситуация может быть связана и с ощущением ребенком вины. Например, он случайно попал другому малышу в глаза песком и испугался его слез. Или взял без спроса игрушку из сада и теперь боится разоблачения. Или как-то сломал крючок в шкафу и опасается наказания. В общем, речь идет о чем-то ситуативном, но вызвавшем глубокие переживания ребенка. Главное в этом случае – разобраться и помочь. Лучше всего – выслушать его и дать возможность самому придумать выход. И конечно, поддержать его!

И «на сладкое» еще одна причина: тема детского сада и нежелания его посещать – одна из любимых у детей-манипуляторов. Иначе говоря, *ребенок манипулирует родителями*, говоря: «Не пойду в садик!» Причины могут быть разными. Желание обратить на себя внимание слишком занятых родителей. Желание переключить внимание родителей с темы, которая была неудобна для него (например, «почему ты снова не убрал игрушки»). Желание «нажать на кнопку», получив привычную реакцию. Желание получить какую-то награду за согласие (некоторые всерьез платят «зарплату» за посещение детского сада). Иногда мани-

пуляция бывает неосознанная, поэтому не стоит считать ребенка дальновидным «злодеем». Но порой она столь часто повторяется, что становится понятно: он делает это вполне сознательно. Причем воспитатели могут говорить, что в садике ребенку комфортно: веселится, играет, шалит и в грусти-печали вообще не замечен. Как бороться с манипуляциями со стороны детей – тема обширная. Но в контексте нашего повествования важно знать, что садик здесь ни при чем.

РЕЗЮМЕ: Хоровод причин

Итак, причин для того, чтобы не желать ходить в детский сад, у ребенка не так уж мало. Но практически все представляют временные трудности, с которыми по силам справиться внимательным родителям. Вы уже видели мини-тесты, которые были в каждой истории. Но поделюсь самым главным, секретным способом. Просто предложите ребенку поиграть в детский сад. С вашей стороны – минимум активности. Принесите игрушки и приготовьтесь: сейчас начнется самое интересное! Ребенок в своей игре покажет вам то, о чем никогда не расскажет, отвечая на вопросы. А также то, о чем всегда молчат воспитатели. Понаблюдав, вы сможете узнать, что воспитатель покрикивает на детей во время еды. Что один из мальчиков постоянно обижает других. Что есть девочка, с которой хотелось бы дружить, а не получается. Что он испугался, толкнув другого мальчика, и чувствует себя виноватым. В общем – все тайное станет явным. Несколько таких игр – и картина будет вам ясна. А это – половина успеха!

3. Чтобы нравилось!

В силах родителей сделать многое, чтобы ребенку было комфортно в детском саду. И тогда проблемы нежелания его посещать можно будет избежать. Иначе говоря – «болезнь» легче предупредить, чем лечить!

Готовимся к поступлению!

Казалось бы, детский сад – не институт и даже не школа. Неужели подготовка нужна и здесь? Конечно! Ведь процесс адаптации, о котором мы уже говорили, пройдет гораздо более гладко, если подготовить ребенка заранее.

1. А нужен ли детский сад? Определитесь, действительно ли вашей семье необходимо, чтобы ребенок пошел в садик именно сейчас. Если уверенности нет, ваши эмоции передадутся малышу, и он будет хуже адаптироваться. Сомнения в течение нескольких месяцев («А может, лучше не идти?..») сыграют злую шутку в сентябре. Легче всего к садику привыкают дети, родители которых не могут предложить им замену в виде домашнего воспитания или няни. Эти родители ощущают внутреннюю уверенность: «А куда деваться? Нужно ходить, и будет ходить!» Именно эта уверенность передается малышу.

2. «Режимные» моменты. Мне приходилось слышать от молодых мам: «Зачем я буду заранее мучить ребенка? 1 сентября встанем в 7.30, и все будет отлично!» К сожалению, скорее всего «отлично» не будет. Режим сна – один из главных регуляторов всей активности в течение дня. И ребенок, разбуженный в непривычно раннее время, в первый же день испытает сильнейший негатив в отношении садика. Приблизьте домашний режим к будущему садовскому как минимум за месяц до поступления. Если вы не привыкли будить ребенка по утрам, обязательно начните делать это. В первое время вы можете делать это не в 7.30, но теперь вы оба должны привыкнуть к тому, что вы решаете, когда ему просыпаться. Помочь создать с утра хорошее настроение помогут бодрая музыка и любимая игрушка. Удивительно, но плюшевого мишку дети часто слушаются лучше, чем родную маму! Скорректируйте время прогулки с учетом того, что в садике дети гуляют с 10.30 до 11.45. Также измените, если необходимо, время засыпания днем и вечером. Помните, что в саду дети ложатся спать около 13.00, а просыпаются после 15.00.

3. Еда – это наше все! Приблизьте домашний рацион питания ребенка к рациону садика. Помните, что основу составляют разнообразные каши на молоке, супы, котлеты и запеканки (мясные, рыбные, творожные), тушеные овощи (капуста белокочанная и цветная с зеленым горошком или картофелем), бутерброды с маслом. Постарайтесь познакомить ребенка с этими блюдами дома, и тогда он будет более благосклонен к ним в дальнейшем. Также перейдите на 4-разовое питание, если до этого было по-другому. Режим питания в садике построен так: завтрак в 8.15–8.30, обед в 12.30, полдник в 15.30.

4. А что со здоровьем? Лучше всего адаптируются дети, не имеющие врожденных и хронических заболеваний, а также редко болеющие ОРВИ. Получите рекомендации врачей. Возможно, в комплексную подготовку нужно будет ввести прием общеукрепляющих средств, физкультуру, массаж.

5. Важные навыки. Адаптация легче проходит у тех детей, которые:

- *умеют сами есть и пить.* Пока есть время, приучайте ребенка есть самостоятельно, если вы часто кормили его с ложки. Поверьте, ребенок не будет добровольно голодать, через несколько дней он начнет есть сам;

- *умеют частично одеваться и раздеваться.* Примените методику «маленьких шажков»: в первый день вы надеваете колготки почти до конца, так что ребенку остается лишь чуть-чуть подтянуть их. Хвалите малыша за успех. На следующий день вы оставляете колготки чуть ниже и снова хвалите, когда ребенок справится с задачей. За неделю вы сможете научить малыша этому непростому делу. И так – с каждым элементом одежды;

- *просят на горшок или остаются сухими,* пока взрослый не напомнит про горшок. Постарайтесь приучить малыша к горшку (о том, как это сделать, сейчас много пишут);

- *умеют самостоятельно засыпать.* Начните заранее, здесь главное – постепенность;

● *умеют занять себя какой-то игрой.* Учите кроху этому. Вы можете начать игру вместе с ним, а затем отойти по «важным» делам. Если ребенок может себя занимать сам на некоторое время, а также продолжать игру, начатую со взрослым, – это хороший знак. Чтобы ребенок умел играть сам, сначала нужно, чтобы он играл со взрослым. Возраст 1,5–2,5 года – это возраст познания свойств и действий с предметами. Ребенок, которому не показали, как играть, не будет это делать сам, потому что не умеет! Первый шаг к самостоятельности в играх – это совместная игра с малышом.

6. Общение, общение и еще раз общение! Готовьте малыша к общению с другими детьми и взрослыми. Бывайте в разных местах, где присутствуют незнакомые ему люди. Если раньше вы предпочитали гулять отдельно, то теперь ходите с малышом на детские площадки, в детские парки, клубы. Берите его с собой, когда идете в гости.

● Наблюдайте, как он общается со взрослыми, с другими детьми. Особое внимание обратите на то, как он осваивает новое пространство (жметесь к вам, просит поддержки или начинает исследовать самостоятельно). Если ребенок боязлив, пройдите вместе с ним по незнакомому помещению, познакомьте с другими детьми, предложите совместную игру. Называйте других детей по имени (Оля, Миша, Вова), спрашивайте о них. Научите ребенка обращаться к людям за помощью, сотрудничать.

7. Что такое детский сад? Вы можете слышать, как в ответ на ваш вопрос: «А ты в садик хочешь?» – ребенок твердо отвечает: «ДА!» Это вовсе не значит, что он готов к этому. Малыш просто не знает, что это такое. Он не понимает, что придется расстаться с мамой и целый день быть под опекой воспитателя и в окружении других детей.

● Расскажите ему про садик, и как можно подробнее. В этом вам поможет игра: «День в саду». Возьмите мягкие игрушки и играйте: вот Медведица будит с утра своего Мишку, они умываются, одеваются, идут в садик. Пусть там их встретит воспитательница-Белка и другие дети-игрушки. Проиграйте момент ухода мамы, ритуал прощания, который вы будете в будущем применять (например, поцеловать, сказать «Пока-пока», улыбнуться и помахать рукой). Дальше покажите, как малыши идут на горшки, завтракают, играют, гуляют, приходят с прогулки, обедают, ложатся спать и т. д. вплоть до момента прихода мамы. Внимание! Игру нельзя обрывать, пока вы не проиграете момент возвращения мамы. Именно расставание с мамой – наиболее травматичный момент, и ребенок должен твердо запомнить: мама всегда возвращается. Эта игра поможет ему понять, что такое детский сад.

8. Книжки про садик. Читайте ребенку книги о том, как детки (или зверятки) собирались в детский сад. Такие книги сейчас есть в продаже. Слушая истории про симпатичных героев, малыш создаст позитивное представление о садике. Эти книги очень вам пригодятся, особенно в течение первого месяца посещения.

9. Посмотреть воочию. Познакомьте малыша с садиком. Когда будете проходить мимо, каждый раз говорите, что он пойдет именно сюда. Расскажите, как будет интересно, сколько новых игрушек там будет. Детям очень нравятся рассказы о том, что в садике есть специальные маленькие вещи: стульчики, столики, унитазики, кровати. Вы даже можете погулять на площадках садика или хотя бы походить по дорожкам.

10. А кто наши воспитатели? Не упускайте возможность заранее познакомиться с воспитателями. Узнайте об их педагогической позиции. Для этого задайте им вопросы, которые вас волнуют (вы можете написать вопросы, чтобы не забыть), и не удовлетворяйтесь шаблонным «Не беспокойтесь, мамочка!». Разговаривайте исключительно вежливо и уважительно. Постарайтесь получить ту информацию, которая вам интересна. Ведь воспитатель – тот человек, которому вы доверите самое дорогое. Отдельно обговорите вопрос, принято ли в садике присутствие мамы в первые 2–3 дня. Если да, то это позволит вам самой тревожиться меньше, зная, что вы сможете побыть рядом. Также обговорите вопросы «садовского» гардероба, чтобы иметь возможность не спеша подобрать обувь и одежду. Поинте-

ресуйтесь, помогают ли детям, а также кормят ли их, если они не хотят. Выразите свои пожелания.

- Обязательно узнайте, как зовут воспитателей, и в рассказах ребенку о садике употребляйте не расплывчатое «воспитатель», а «тетя Ира» (если это ясли) или «Ирина Ивановна» (если младшая группа). Хорошо, если и малыш сможет заранее познакомиться с этими людьми.

11. Скорая разлука. Готовьте ребенка к моменту «отрыва» от себя. В моей практике был случай, когда мама и ее малыш не расставались до момента поступления в сад. Они вместе ходили в магазин, вместе ездили в гости и т. д. В общем, опыта разлуки у них не было вовсе. И конечно, момент отделения был для обоих очень травматичным. Тёма плакал все дни напролет, не подходил к игрушкам, почти не реагировал ни на что, находясь в своем горе. И только специальная помощь облегчила ситуацию, позволив малышу посещать садик, а его маме выйти на работу.

- Очень важно, чтобы к моменту начала посещения детского сада вы оба приобрели опыт разлук и встреч. Постепенно начните передоверять заботу о малыше другим родственникам, начиная с нескольких часов, постепенно увеличивая время. Потом вы можете «потренироваться», отправив малыша на несколько дней в гости к бабушке.

12. Когда на работу? Уже сейчас надо планировать как минимум первые три месяца нахождения малыша в саду. И хорошо, если в это время вы не станете спешить на работу. Первый месяц посвятите тому, чтобы помочь ребенку постепенно адаптироваться. Вы не сможете в первый же раз оставить его в саду на целый день. Мягкая схема адаптации такова: первые дни – посещение садика на 1–2 часа и лучше на прогулке, пока вы гуляете где-то рядом. Далее можно привести малыша к завтраку и оставить до возвращения с прогулки. Еще через 1–2 дня при условии хорошей адаптации оставьте до обеда. Лишь на следующей неделе можно попробовать оставить малыша на сон, забрав его до полдника. А еще через 1–2 дня прийти за ним после полдника. Доводить пребывание в саду до 17–18.00 нужно еще в течение недели. Таким образом, вам потребуется не менее 2 недель на то, чтобы оставлять малыша на полный день, и то при условии хорошей адаптации. В иных случаях этот процесс может продлиться до месяца.

Также вы должны учитывать, что малыш, скорее всего, заболеет в первые две недели посещения сада. Потребуется время, чтобы он выздоровел, находясь с вами дома. Водить в садик полубольного ребенка, пока он не адаптировался, неразумно. Следующие несколько месяцев он, скорее всего, будет болеть часто, и лучше, если вы сможете лечить его дома, не заботясь о том, что о вас подумают на работе.

Как говорится, кто предупрежден, тот вооружен. Теперь у вас есть все возможности, чтобы правильно подготовить своего кроху к такому важному в его жизни событию, как поступление в детский сад. Надеюсь, что на этом пути у вас будет больше звезд, чем терний!

Родители: «5» за отношение!

Наверно, никто не поспорит с тем, насколько важен контакт между людьми. И отношения, которые складываются между родителем и воспитателем его ребенка, – краеугольный камень. Возможно, мира и согласия, а быть может, и будущего конфликта. По опыту общения с воспитателями могу сказать, что они всегда учитывают, какие у ребенка родители. Одно дело: «Его мама всегда спросит, поинтересуется, да и нас выслушает». И совсем другое: «Да она даже не здоровается!» Если у вас хороший контакт с педагогом, это убережет вашего ребенка от многих проблем. Если родитель и воспитатель «на одной волне», если воспитатель чувствует уважение родителя, то проблема «предвзятого» отношения обычно не возникает. От вашей позиции многое зависит, в том числе и взаимная доброжелательность.

1. *Вежливость – основа конструктивного общения.* Странно, но некоторые родители не считают нужным ни здороваться, ни попрощаться с воспитателем, хотя употребление «волшебных» слов – это основа культурного общения, которой учат еще в детстве. К сожалению, проблема невежливости, а иногда и грубости родителей не так уж редка. Помните, что вы – пример для малыша. Не забывайте в общении с воспитателем улыбаться, быть приветливыми, говорить «спасибо», «пожалуйста», а в пятницу вечером желать приятных выходных.

2. *Выполняйте требования.* В детском саду есть ряд требований для родителей, которые стоит выполнять:

- *вещи малыша должны быть опрятными и подходящими по размеру.* Ребенок может запачкаться, и это процесс естественный, особенно для малышей раннего возраста. Поэтому следите, чтобы в шкафчике всегда был запас одежды на «непредвиденный» случай;

- *если что-то должно быть куплено и принесено, то это нужно сделать своевременно,* например: физкультурная форма, чешки, краски, кисточки, альбом и другие предметы для творчества. Если у ребенка нет необходимого, это вносит напряжение в работу воспитателя. Подумайте и о своем ребенке: ему обидно, что у всех есть, а у него – нет;

- *плата за детский сад должна быть внесена своевременно.* Дело в том, что воспитатели должны предоставить информацию об оплате родителями детского сада в полном объеме. Воспитателю непросто работать, и в том числе с вашим ребенком, если из-за вашей «забывчивости» ей пришлось побывать «на ковре» у начальства. А если такие случаи повторяются часто, какое у нее сложится мнение о родителях?

- *если ребенок заболел, нужно позвонить и предупредить.* Это общее требование во всех детских садах, и его не следует игнорировать. В ваших силах сделать работу воспитателя чуть удобнее, а также не переплачивать за лишние отмеченные дни.

3. *Сохраняйте авторитет воспитателя.* К сожалению, есть категория родителей, общающихся с воспитателем свысока. Стоит помнить, что ребенок перенимает манеру общения взрослых и может начать выказывать педагогу явное неуважение. Поэтому начинаются конфликты, которых вполне можно было бы избежать, займи мама иную позицию в общении. Даже если вы считаете, что педагог в чем-то не прав, старайтесь сохранить его авторитет, если не собираетесь переводить малыша в другую группу или садик. Правила просты: при ребенке о воспитателе или хорошо, или ничего; все спорные вопросы обсуждаются с воспитателем один на один.

4. *Проявляйте интерес к жизни ребенка в саду.* Родители, интересующиеся своими детьми, сами спрашивают у воспитателя, как ребенок ведет себя, как занимается, какие трудности и успехи у него есть. К таким родителям воспитатели относятся с особым уважением, что отражается и в общении с детьми.

5. *Проявляйте интерес к делам группы.* Воспитатели очень ценят родителей, готовых помочь садику. И речь идет не только о материальной помощи. Помочь украсить группу к

празднику, починить песочницу, повесить шторы – в этих и других делах помощь родителей всегда имеет особую ценность. И мамы, и папы, готовые помочь, пользуются у воспитателя особым уважением.

Итак, родители сами должны предпринять усилия, чтобы подготовить базу для бесконфликтного общения. Если вы невежливы, не исполняете разумные требования, не поддерживаете авторитет, не интересуетесь ребенком и делами группы, то можете ли вы рассчитывать на ответное уважительное отношение? Скорее всего, нет. Старайтесь придерживаться данных рекомендаций, быть доброжелательнее, и многих проблем можно будет избежать.

Ошибки, которые не стоит допускать

Иногда родители совершают ошибки, приводящие к тому, что ребенок начинает бояться садика. Чего же делать нельзя?

1. Нельзя показывать ребенку свою тревогу. Нужно исключить все высказывания типа: «Бедненький, в садик тебе придется идти!», «Как же ты в садике без мамы?» Не говорите это сами и не позволяйте «доброхотам» говорить такое малышу. Также не обсуждайте тему того, как вы встревожены, со своими подругами при ребенке. Даже если он не понимает всех фраз, он способен выделять ключевые слова «детский сад», «воспитатель» и связывать их с вашим встревоженным выражением лица. И у него может закрепиться уверенность: садик – это плохо и опасно.

2. Нельзя пугать детским садом. «Вот пойдешь в садик, там тебе покажут, как не слушаться!», «Не будешь хорошо себя вести, отдам в садик, пусть тебя там воспитывают!», «В садике воспитатель тебе ремня даст за такое поведение!» Родители применяют такие фразы в качестве «воспитательной» меры: напугаешь, он и слушаться будет лучше. О таких родителях можно сказать: «Не ведают, что творят». Да, возможно, в этой ситуации ребенок и послушался. Но вред нанесен ему долговременный! Теперь ребенок твердо знает: садик – это опасное место, где его будут ругать, наказывать, а может, и бить. Захочет ли он туда пойти?

3. Нельзя критиковать садик и воспитателей перед ребенком. Возможно, вам не слишком нравятся детский сад и воспитатели, но по каким-то причинам вы не можете выбрать другой. Что ж, придется мириться с тем, что есть. Ошибкой было бы обсуждать при ребенке ваше недовольство. Иначе ваш настрой передастся ему, и он будет воспринимать атмосферу в детском саду как недружелюбную. Старайтесь вообще поменьше обсуждать садовские проблемы при ребенке, это лишь способно его дезориентировать.

4. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы «заберете его пораньше», если не предполагаете этого делать. Пусть лучше знает, что мама придет не скоро, чем потеряет к вам доверие.

Вместо заключения: В добрый путь!

Я надеюсь, что вы почерпнули из этой книги немало полезной информации, которая сможет вам помочь. Кому-то разрешить ситуацию с нежеланием ходить в детский сад. А кому-то – не допустить такой ситуации. В завершение я хочу рассказать еще одну историю.

Ясельная группа, сентябрь. Плачущие малыши, и не знаешь, кого первым начать успокаивать. Хочется взять в охапку, обнять сразу всех и приласкать «оптом». А их мамам с грустными глазами рассказать, что все это обязательно пройдет, нужно только верить и немного помогать своим малышам.

...Подготовительная группа, уже взрослые, торжественные 6–7-летние дети. Читают стихи, поют песни про школу. И теперь уже плачут педагоги, украдкой вытирая слезы заранее припасенными платочками. И гордость: вырастили, провели по пути дошкольного детства! И воспоминание: пришли к нам плачущими малышами, а стали серьезными людьми!

Даже если на каком-то этапе в «садовской» жизни у ребенка возникают проблемы, не отчаивайтесь и не спешите отказываться от детского сада. Через некоторое время, уже оглядываясь назад, вы поймете, что все было преодолимо. Не пытайтесь быть «одним в поле воином». Если проблема касается детского сада, то возьмите себе в союзники воспитателей, психолога и других педагогов. И конечно, верьте в своего ребенка. Ведь вместе мы – сила!

Благодарности

Большое спасибо всем моим друзьям, знакомым и коллегам, поделившимся со мной своим родительским опытом. Без вашей помощи эта книга была бы не столь интересной!

И, конечно, от души благодарю свою семью: мужа Дмитрия за поддержку и вдохновение в те моменты, когда я особенно уставала, детей – Влада, Олега и Анечку – за то, что относились с пониманием к тому, что мама работает, моих родителей и родителей мужа за то, что всегда были готовы помочь.