

День **1**

## РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ И МАЛЫШУ СПОКОЙНЕЕ РАССТАВАТЬСЯ ПО УТРАМ

### ЧТО ТАКОЕ РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Ритуал прощания – ваши действия и слова, которые транслируют ребенку посыл, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь» и, самое главное, «я тебя люблю». Ваша задача – использовать ритуал каждый раз, когда вы куда-то уходите. Не убегайте, пока малыш не видит, не обманывайте его. Обнимайте и целуйте у дверей, говорите, когда вернетесь.

### ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Для ребенка важна стабильность. Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаетесь у порога и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее, когда утром вы оставите его в группе. Конечно, ребенку будет грустно, в первое время он будет плакать и скучать. Но психологически он будет готов, ведь вы уже много раз доказывали ему – вы каждый раз приходите обратно.

### ЗАЧЕМ ВАМ РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Ритуал помогает маме психологически подготовиться к тому, что придется отпустить малыша. Часто происходит ситуация, когда после прощания с мамой малыш плачет и воспитатель общается с ним, придумывает игры, чтобы его отвлечь. Но как только малыш отвлекается, мама вдруг вспоминает, что забыла положить ему носовой платочек, и заглядывает в группу. И ребенок заново испытывает тот же стресс. В другой ситуации мама тоже вспоминает про условный платочек, но не возвращается, потому что знает о последствиях. Она весь день корит себя, чувствует вину. Такая мама тоже не научилась отпускать ребенка.

### КАК СОЗДАТЬ СВОЙ РИТУАЛ

Не убегайте, прощайтесь каждый раз одним и тем же способом. Четко проговаривайте, во сколько вернетесь: «Я вернусь, когда закончится мультик», «Ты погуляешь, пообедаеть, и я приду за тобой». Сразу уходите. И запомните: малыш имеет право расстраиваться и плакать, когда вы уходите, ведь он вас очень любит. Это нормально.

### ЗАДАНИЕ ДЛЯ СЕМЬИ

Придумайте свой ритуал и начните использовать его.



## НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ПОМОГУТ РЕБЕНКУ УСТАНОВИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

### ПОЧЕМУ ВАЖНО УМЕТЬ РАЗДЕВАТЬСЯ

Умеет ли ваш ребенок сам снимать носочки, колготки, шортики или юбочку, сандалики? Ребенок, который уже научился, сможет беспрепятственно пользоваться горшком. Малыш без этих навыков будет ждать, когда кто-то из взрослых его разденет и посадит, а в группе 20 детей. Проверьте одежду. Даже если ребенок умеет снимать ее, но она тугая и неудобная – он может не справиться, будет мучиться с пуговками, тугими резинками и может не успеть, написать в штанишки. Так у ребенка может возникнуть негативная реакция на горшок в детском саду.



### ПОЧЕМУ ВАЖНО УМЕТЬ ВЫТИРАТЬ ПОПУ

Умеет ли ваш ребенок пользоваться горшком? А самостоятельно вытирать попу салфеткой? Ему будет комфортнее, если не чужая тетя будет вытирать его попу, а он сделает это сам. Обращали ли вы внимание, как дети вытирают лицо после непрошеного поцелуя или не дают себя обнять? Они не идут на руки к посторонним людям, иногда даже к бабушкам и дедушкам. Это нормально, так дети демонстрируют границы собственного тела. Эти границы сейчас еще формируются: «ко мне прикасаются только самые близкие, мама и папа», «это мое тело», «у меня есть интимные части тела, которые я никому не показываю».

### ЧЕМ ОПАСНО НАРУШЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ РЕБЕНКА

Поверьте, испачканные трусики – это не конец света по сравнению с действиями взрослых против желания ребенка. Навык самостоятельно вытирать попу – важный этап сексуального воспитания, личные границы ребенка должны сформироваться без нарушений. Во взрослом возрасте люди с нарушенными границами не могут отказать, даже если согласие не вписывается в их внутренние нормы. Они теряются перед хамом или агрессором. Это группа риска для физического, психологического и сексуального насилия.

### ЗАДАНИЕ ДЛЯ СЕМЬИ

Ответьте себе на вопросы: «Умеет ли мой ребенок надевать и снимать носочки, колготки, трусики, шортики?», «Сможет ли мой ребенок вытереть попу салфеткой?». Если да – отлично! Если нет – у вас еще есть время для ежедневных тренировок. Удачи!

## РЕБЕНОК БУДЕТ МЕНЬШЕ УСТАВАТЬ, ЕСЛИ ЗАРАНЕЕ ПЕРЕЙДЕТ НА РЕЖИМ ДНЯ ДЕТСКОГО САДА

### КАК ФИЗИОЛОГИЯ МАЛЫША СВЯЗАНА С РЕЖИМОМ ДНЯ

На режим детского сада нужно перейти минимум за месяц. Причина в физиологии малыша. Если ребенок привык обедать в час дня, то к этому времени у него начинает вырабатываться желудочный сок и он испытывает чувство голода. Такой малыш не захочет кушать в 11:30, когда в ясельной группе начнется обед. Потом, к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпаться и плакать. Таким же образом на ребенка повлияет смещенное время дневного сна.

### КАКОГО РЕЖИМА ДНЯ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ

Постепенно переходите на режим дня детского сада. Завтрак начинается в 8:30, прогулка с 9:40 до 11:20, обед в 11:40, сон с 12:10 до 14:40, полдник в 15:00, ужин в 16:15. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста – мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» – кортизола, гормона стресса.

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕРИОДАХ ДНЕВНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Период выносливости – это временной промежуток без сна, который ребенок может выдержать без переутомления. То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента, когда он заснет. Для ребенка двух лет период дневной выносливости длится 5–6 часов. Это значит, что если ваш ребенок проснулся после дневного сна в 14:40, то в 19:40–20:40 он устанет и захочет спать. Точное время индивидуально: один малыш готов уснуть через 5 часов, другой – только через 6.



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ СЕМЬИ

Постепенно переходите на режим дня детского сада.

## День 4

# НАВЫКИ ДЕРЖАТЬ ЛОЖКУ И СКЛАДЫВАТЬ ОДЕЖДУ ПОМОГУТ МАЛЫШУ БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ

### ПОЧЕМУ ВАЖНО УМЕТЬ ДЕРЖАТЬ ЛОЖКУ

Продолжаем осваивать навыки самообслуживания. Ответьте на вопрос: «Мой ребенок кушает самостоятельно или он только пережевывает пищу, а ложкой орудует мама?» Ребенок, который хорошо держит ложку и активно пользуется ею, не будет испытывать стресс во время приема пищи. Ему не придется ждать, пока его покормит малознакомая тетя. Воспитатель и няня докармливают всех, кто не берет ложку, но не каждый ребенок к этому готов. Поэтому задача родителей – помочь ребенку быть самостоятельным, когда он ест.



### КАК УЧИТЬ МАЛЫША СКЛАДЫВАТЬ ОДЕЖДУ НА СТУЛЬЧИК

Расскажите малышу, что в детском саду после обеда все ребята ставят свои стульчики в кружок и раздеваются, аккуратно складывают одежду на стульчик и идут в свою кроватку. Научите ребенка просить помощи в тех случаях, когда он не может что-то снять самостоятельно, и поощряйте, когда у него будет получаться. Когда станете учить ребенка, заодно протестируйте его одежду на удобство. На первые месяцы уберите из гардероба вещи, которые можно снять и надеть только с помощью взрослого. Ведь наша главная задача – научить навыкам самообслуживания, а красивые сложные наряды можно достать чуть позже.

### ЗАДАНИЕ ДЛЯ МАМ

Научите ребенка раздеваться и аккуратно складывать вещи на стульчик. Заодно проверьте его одежду – насколько удобно будет малышу снимать и надевать ее самостоятельно.

### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПАП

Купите и повесьте в доме два пластиковых крючка на уровне плеч ребенка – в ванной для полотенца и в прихожей для верхней одежды. Приучайте ребенка вытирать руки после мытья и самостоятельно вешать полотенце на крючок. Помогайте снять верхнюю одежду, но учите вешать ее на крючок без вашей помощи. Выполняйте задания и присылайте фотоотчет.

## РЕБЕНОК САМ ЗАХОЧЕТ В ДЕТСКИЙ САД, ЕСЛИ ВЫ ПРАВИЛЬНО О НЕМ РАССКАЖЕТЕ

### КАК НАЧАТЬ РАЗГОВАРИВАТЬ С МАЛЫШОМ О ДЕТСКОМ САДЕ

Постарайтесь объяснить, что такое детский сад, зачем детям надо туда ходить, почему вы хотите, чтобы он туда пошел. Например: «Детский сад – это огромный дом для маленьких деток. Их туда приводят родители, чтобы они могли вместе покушать, поиграть и погулять. Пока ты будешь там, вместо меня о тебе будет заботиться тетя-воспитатель. Она покажет тебе много-много игрушек, детскую площадку, песочницу, научит играть с другими детками в разные игры».

### ЧТО ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ И КАК ЧАСТО

Ближайшие три месяца повторяйте ребенку две установки. Первая: «Мама и папа ходят на работу, а все детки твоего возраста ходят в детский сад». В этой фразе нужно сделать упор на слове «все». Вторая: «Дети в садике не живут, их родители приводят туда по утрам, а вечером забирают домой». Делаем упор на «не живут». Всякий раз, когда вы идете с ребенком мимо детского сада, напоминайте, как ему повезло, ведь совсем скоро он будет сюда ходить. При ребенке говорите близким, как гордитесь им, ведь его взяли в садик. Скоро ребенок сам начнет хвастаться садиком.

### ЧТО РАССКАЗАТЬ О РАСПОРЯДКЕ ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Чтобы ребенок был готов к детскому саду, говорите с ним о будущем распорядке дня – чем и в какой очередности он будет там заниматься. Детей пугает неизвестность, и чем подробнее вы опишете режим, тем спокойнее ребенок будет себя чувствовать. Переспрашивайте у него, помнит ли он, что произойдет после прогулки, куда следует сложить вещи, кто ему поможет раздеться, что будут делать дети после обеда.

### ЧТО РАССКАЗАТЬ О ТРУДНОСТЯХ В ДЕТСКОМ САДУ

Спокойно расскажите, с какими возможными трудностями он столкнется и как их преодолеть. Например: «Если ты захочешь писать, скажи об этом тете-воспитателю». Мягко предупредите ребенка о том, что в группе много детей, и иногда ему нужно будет подождать своей очереди.

### ЗАДАНИЕ ДЛЯ СЕМЬИ

Поговорите с ребенком о детском саду. Напишите, как он отреагирует.



## ПЕРЕХОД НА ГОРШОК ОТ ПАМПЕРСОВ ПРОЙДЕТ БЕЗ СТРЕССА, ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА

### КОГДА МОЖНО СЧИТАТЬ, ЧТО РЕБЕНОК УМЕЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГОРШКОМ

Навык сформирован, только если ребенок без напоминаний, осознанно садится на горшок. Если вы каждый раз просите ребенка, используете определенные слова или звук воды – сформирован не навык, а условный рефлекс. В стрессовой ситуации при адаптации к детскому саду ребенок начнет игнорировать горшок. То же самое, если ребенок только показывает, что хочет на горшок, но все за него делает мама.



### КОГДА РЕБЕНОК ГОТОВ ПЕРЕЙТИ НА ГОРШОК

В 18 месяцев ребенок начинает чувствовать позывы к мочеиспусканию и стремится показать это – вербально или жестами. Он дергает за штанишки, становится необычно сосредоточенным. Другие критерии – малыш умеет самостоятельно снимать и надевать штанишки, проявляет негативные эмоции, когда на нем грязный подгузник, становится брезгливым.

### КАКИЕ ЕСТЬ ПРАВИЛА ДЛЯ ГОРШКА

Горшок должен быть один. Он должен быть устойчивым и физиологически удобным для ребенка. Не ставьте горшок среди игрушек, не покупайте горшки с музыкой или подсветкой – он не должен ассоциироваться с игрой. Не передвигайте горшок, пусть он стоит на одном месте и днем, и ночью. Если ночью ребенок просыпается по нужде, то идет к горшку на его обычном месте. За горшок можно только хвалить, ругать за оплошности нельзя.

### КАК НАУЧИТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГОРШКОМ

В многодетных семьях дети учатся садиться на горшок быстрее, потому что перед глазами есть пример старших братьев и сестер. Чтобы помочь ребенку, сходите в гости, где есть малыш одного пола с вашим ребенком. На своем примере он покажет, что горшок – это удобно. Дома сажайте ребенка на горшок только при полном мочевом пузыре, чтобы сформировать связку «ощущение наполненности – горшок – мочеиспускание». Как только ребенок сам, без вашей просьбы, сходил на горшок, убирайте дневные памперсы и надевайте обычные трусики. Оставляйте ребенка на ночной сон без памперса только после двух недель без дневных промашек.

## ПОЧЕМУ В ДЕТСКОМ САДУ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ЧАЩЕ БОЛЕТЬ И КАК ЭТО СВЯЗАНО С АДАПТАЦИЕЙ

### КАК АДАПТАЦИЯ ВЛИЯЕТ НА ИММУНИТЕТ

Некоторые дети начинают часто болеть в детском саду. Причина может быть в иммунитете. В период адаптации он часто снижается, вылезают недолеченные инфекции. Чтобы этого избежать, лучше привести ребенка в группу, когда она только формируется. Дети поступают в группу в разное время, и иммунитет малыша будет постепенно привыкать к чужеродной микрофлоре. Хуже, когда ребенок приходит в конце, когда в группе уже 20 детей. Иммунной системе новичка придется адаптироваться сразу к 20 микрофлорам.



### КАК РОДИТЕЛИ ВЛИЯЮТ НА АДАПТАЦИЮ РЕБЕНКА

Причина болезней может быть в психологии матери – так называемая вторичная выгода мамы, которую она не осознает. Готовность родителей отправить ребенка в детский сад – решающий фактор во всей адаптации. Если мама позволяет малышу взрослеть и отделяться, понимает, что детский сад нужен и ребенку, и ей, – адаптация пройдет успешно.

### КАКИЕ ТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ МАМЫ МЕШАЮТ АДАПТАЦИИ

Тяжелая адаптация из-за мамы бывает в трех случаях. Первый – если у мамы есть возможность сидеть дома, и ей не хочется расставаться с ребенком. Второй – у мамы нет возможности сидеть дома, но и на работу выходить не хочется. В этих случаях ребенок будет подсознательно помогать и болеть, а мама будет сидеть с ним на больничных. В третьем случае мама живет жизнью ребенка, очень тревожится, гиперопекает. Такая мама обычно активный участник форумов, лучше всех знает, что нужно ее ребенку. Она переживает, когда малыш в садике – накормлен ли он, не обижают ли его, не потерял ли он носовой платочек. В этом случае мама не дает ребенку шанса повзрослеть и отделиться, а ребенок подчиняется.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ В ДЕТСКОМ САДУ

В случае частых болезней приведите ребенка к инфекционисту и иммунологу. А если вы допускаете, что можете относиться к типам поведения из абзаца выше, проконсультируйтесь у психолога. Важно осознать проблему и принять ее, а дальше пробовать ее решить.