

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

«...есть качества души, без которых человек не может стать настоящим воспитателем, и среди этих качеств на первом месте - умение проникнуть в духовный мир ребенка»

В.А. Сухомлинский

В настоящее время накоплен большой положительный опыт организации приема детей в дошкольное образовательное учреждение. В методической литературе даны педагогические рекомендации, как облегчить привыкание ребенка к новым условиям, учитывая возрастные и индивидуальные особенности, в какой мере считаться с его привычками и др.

Нужно отметить, что в большинстве случаев ни педагоги, ни родители не отдают себе в полной мере отчета в том, насколько ответственен момент выхода ребенка в детский сад, насколько серьезные, хотя не всегда бросающиеся в глаза последствия он может иметь.

В каком бы возрасте ребенок ни пришел впервые в детский сад, для него это сильное стрессовое переживание, обусловленное несколькими факторами.

Во - первых ломается привычный стереотип жизни, в котором ребенок чувствовал себя спокойно и уверенно, так как успел к нему приспособиться и уже примерно знал, что за чем в течение дня последует и как это будет происходить.

Второй чрезвычайный психотравмирующий фактор - разлука с матерью и другими близкими взрослыми, которые заботились о ребенке с рождения. Это порождает ощущение тревоги, неуверенности, незащищенности, к которому часто примешивается чувство покинутости, брошенности.

Чтобы удостовериться, что этого не произошло, дети иногда начинают вести себя недопустимым образом, как бы проверяя, насколько может разгневаться на него мама, которая не хочет его больше видеть, а заодно и эта новая тетя, с которой его оставляют, и определить, таким образом, добрая она или злая, любит его или нет.

Наконец, совершенно непривычно для ребенка и представляет значительную нагрузку для его нервной системы пребывание среди 15-20 сверстников. Ребенок включается в достаточно сложную систему отношений, распределения игрушек и внимания воспитателя, даже уровень шума в группе по началу может быть сильным психотравмирующим фактором.

Очень важно в этот момент относиться к ребенку очень бережно и внимательно, стремиться помочь ему пережить этот трудный момент, а ***не упорствовать в своих воспитательных планах, не бороться с капризами.***

Психологи советуют взрослым в период адаптации:

- ***Не впадать в панику, когда ребенок строптив;***
- ***Не пытаться переделывать психику ребенка;***
- ***Распознать, понять, принять ребенка таким, какой он есть.***

Чтобы привыкание ребенка к детскому саду было максимально безболезненным, нужно сделать его постепенным.

Этап. Работа заведующей с родителями

Когда родители в первый раз приходят в детский сад, чтобы оформить документы на своего малыша, сразу же проведите с ними беседу. Обратитесь к ним с просьбой найти

возможность начать водить ребенка не с того дня, когда мама должна выйти на работу, а, как минимум, за месяц до этого, чтобы постепенно увеличивать длительность его пребывания в детском саду — от 1,5— 2 часов до полного дня.

Не забывайте, что не только дети, но и многие родители тяжело переживают предстоящую разлуку с ребенком, тревожатся, хорошо ли ему будет в детском саду. У многих родителей есть изначальное предубеждение против дошкольного учреждения. Тревога взрослых неизбежно передается малышу, и эта тревога естественна, она не может рассматриваться как какой-то каприз. Вам надо успокоить родителей, убедить их в том, что рядом с их малышом будут внимательные, добрые, грамотные люди. Расскажите о воспитателях и их помощнике, которые работают в группе, отметьте их достоинства. Затем можно провести родителей по детскому саду, зайти в группу, познакомить родителей с тем воспитателем, к которому они приведут своего ребенка.

II этап. Работа воспитателя с родителями

Когда родители (желательно мама) ребенка приходит к вам в группу, выйдите к ней навстречу, поздоровайтесь, обращаясь по имени и отчеству, представьтесь. Затем пригласите ее осмотреть группу. Покажите шкафчики, в которых дети хранят свою одежду, расскажите, куда какие вещи они убирают, чтобы мама почувствовала: у вас в группе — порядок, и вы следите за вещами детей. Объясните, что ребенок сам может выбрать из свободных шкафчиков тот, который ему понравится, и принести из дома красивую картинку, чтобы наклеить на шкафчик. Расскажите, какие вещи нужны в качестве сменных.

Затем проведите маму в групповую комнату. Покажите игрушки и пособия. Расскажите, что с детьми будут проводиться занятия, они будут рисовать и лепить, петь и танцевать, слушать сказки, что ребенок, если захочет, может принести из дома любимые игрушки.

Покажите маме спальню, расскажите, что за каждым ребенком закреплена определенная кровать, на которую тоже можно наклеить картинку. Если у мамы будут пожелания, куда лучше положить ее малыша, по возможности выполните ее просьбу. Покажите туалетную комнату, отметьте специально, что у каждого ребенка свое полотенце и свой горшочек, которым пользуется только он. Затем расскажите о режиме дня, выясните, соблюдается ли он дома и насколько отличается от принятого в детском саду. Постарайтесь убедить маму, что принятый в детском саду режим желательно соблюдать и в выходные дни.

Присядьте вместе с мамой и расспросите ее, как она настроена, тревожит ли ее что-нибудь в связи с тем, что ее ребенок пойдет в детский сад. Пусть подробно расскажет вам, что ее беспокоит, и вы вместе обсудите, как облегчить период адаптации. Важно, чтобы мама почувствовала: вы выделяете ее малыша из общей массы детей и готовы принимать во внимание особенности его характера.

Договоритесь точно, когда ребенка в первый раз приведут в детский сад (желательно утром, ближе к концу завтрака, накормленного).

Родители надеются на то, что:

- Вы будете внимательно прислушиваться к их просьбам и пожеланиям относительно детей;
- с Вами можно будет посоветоваться о ребенке;
- Вы будете рассказывать, чем занимаетесь с детьми, как ведет себя их ребенок в группе, что у него хорошо получается;
- Вы будете ласковы с детьми;
- дети всегда будут чистыми, тепло и аккуратно одетыми, сытыми и жизнерадостными.

В общении с родителями и родственниками нужно придерживаться следующих правил:

- в любое время они могут прийти в группу и находиться там столько, сколько сочтут нужным;
- они могут приводить и забирать ребенка в удобное для них время;
- воспитатель должен неуклонно выполнять их просьбы относительно питания, сна, одежды ребенка.

Для того чтобы обрести в лице родителей ребенка союзников, нужно учитывать, что общение имеет свои закономерности. Прежде всего следует настроиться на диалог, а не на поучение.

Некоторые советы Дейла Карнеги позволят вам сберечь собственную энергию и душевные силы и сделать общение с родителями приятным и конструктивным.

Итак, помните, что «критика бесполезна потому, что она заставляет человека обороняться и, как правило, стремиться оправдать себя. Критика опасна потому, что она наносит удар по его гордости, задевает чувство собственной значимости и вызывает обиду».

«Знаете ли вы кого-нибудь, кого вам хотелось бы переделать, исправить и усовершенствовать? Прекрасно! Но почему не начать с самого себя? С чисто эгоистической точки зрения это намного полезнее, чем пытаться усовершенствовать других».

«Будьте чистосердечны в своей оценке и щедры на похвалу, и люди будут хранить в памяти ваши слова и повторять их через много лет после того, как вы их уже забудете».

«Улыбка... ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче».

III этап. Первые контакты с ребенком

Первая неделя

Вы выходите навстречу маме и малышу, ласково улыбаетесь, здороваетесь, располагаетесь так, чтобы ваши глаза оказались на одном уровне с глазами ребенка. Протяните к нему руки, погладьте его, возьмите за руки, если он охотно идет на физический контакт. Если же ребенок прижимается к маме — не настаивайте. Пусть мама держит ребенка за руку столько, сколько он захочет. Не надо ругать его за то, что он испугался. Постарайтесь его чем-нибудь заинтересовать. В раздевалке покажите шкафчики, расскажите, что у каждого из детей есть свой шкафчик с любимой картинкой, куда они кладут свои вещи. Скажите ребенку, как можно вас называть. Форма обращения может быть разной в зависимости от того, какую считаете приемлемой вы сами. Вполне допустимы и такие варианты, как «баба Таня, тетя Надя, Анна, Ира» и т. п.

Предложите ребенку раздеться на банкетке и пойти посмотреть игрушки. Вводя его в группу, обратитесь к другим детям: «А это к нам пришел... А вот Саша, это Нина, это Олег...» Если малыш сразу побежит к игрушкам, пусть играет. Если же он не отпускает руку мамы, пусть они пройдут в игровой уголок вместе. Через какое-то время вы покажете ребенку, где туалет, предложите воспользоваться им. По мере надобности помогите ему раздеться и одеться.

Помните: первые контакты с ребенком — контакты помощи и заботы. Он должен понять, что на вас можно положиться, как на маму, что вы готовы помогать ему и защищать его в этом новом для него месте.

Когда дети начинают собираться на прогулку, помогите ребенку застегнуть пуговицы, завязать шапку, если он согласится; если нет — пусть ему поможет мама. Мама может помочь вам

одевать и других детей. С прогулки мама забирает ребенка домой. Так проходит вся первая неделя.

Вторая неделя

В течение второй недели воспитатель постепенно начинает принимать все большее участие в одевании, раздевании ребенка, предлагает ему различные игры. Мама может уйти по своим делам спустя 10—15 минут, обязательно четко сказав ребенку, что она придет за ним, как обычно, после прогулки. Малыш остается в группе в течение такого же времени, что и в первую неделю, но без мамы. Если ребенок сам выразит желание пообедать или поспать вместе с другими детьми, адаптационный цикл закончится быстрее. Хорошо, если в течение этой недели ребенок привыкнет к вам настолько, что будет сам идти на руки, на колени, будет принимать вашу ласку.

Третья неделя

Взрослому трудно понять, насколько значим для ребенка переход к новым условиям кормления, новому вкусу того, что ему предлагают за завтраком, обедом. Чтобы дополнительно не травмировать малыша утром, в течение первых двух недель желательно кормить его дома. В течение третьей недели вы постараетесь приучить его есть в детском саду. ***Никогда и ничем нельзя кормить ребенка насильно!*** Докормливать можно только в том случае, если ребенок не возражает. Ребенок имеет право не любить то или иное блюдо, оно может показаться ему невкусным.

Желательно, чтобы в первые два-три дня мама приходила за малышом к концу прогулки, помогала ему раздеться и он обедал в детском саду в ее присутствии. Если он захочет, мама покормит его даже в том случае, если ребенок может есть сам. В следующий раз предложите ему свою помощь: покажите, что вы готовы покормить его так же спокойно и ласково, как мама, что вы не будете настаивать на том, чтобы он доел все или ел то, что ему заведомо не нравится. По окончании обеда, если ребенок отказывается ложиться спать, мама забирает его домой. Если ребенок хорошо адаптируется, через два-три дня можно предложить ему остаться и поспать со всеми детьми в группе, выбрать для себя кроватку. Если ребенок отказывается — эта работа переносится на четвертую неделю.

Четвертая неделя

Многие дети любят класть с собой в постель любимую игрушку. Если такая игрушка у ребенка есть, предложите ему принести ее с собой в детский сад. Пока

ребенок будет есть, медвежонок или собачка могут устроиться в кроватке и ждать малыша там. Если ребенок не захочет, можно разрешить ему не спать, сказать, что он только полежит на кровати со своей игрушкой, может тихонько с ней поговорить.

Обязательно нужно посидеть с ребенком, ласково погладить его. Желательно при этом тихо, шепотом говорить что-то ласковое, например: «Сашенькины ручки будут отдыхать, им тепло и хорошо-тепло и спокойно... Они лежат свободно... тепло и свободно... Глазки закрываются, тоже будут отдыхать... и ножки будут отдыхать...» Можно тихонько напеть колыбельную песню. Детей удивительно успокаивает всем известная мелодия песенки «Баю-баюшки-баю, не ложися на краю...» Вы можете просто тихо напевать ее, как бы про себя, без слов.

Работая с детьми этого возраста, выбирая стиль общения с ними, важно помнить следующее: ребенок должен решить для себя, что ***воспитатель совсем как мама.***

Итак, в адаптационный период очень важно:

- проявить максимум терпимости ко всем просьбам и даже капризам ребенка и заслужить его доверие;
- сохранять постоянство обстановки в группе и порядка следования разных событий

жизни, обозначая переходы от одного события к другому так, чтобы ребенок успевал на него настроиться;

- найти возможность индивидуального общения с каждым ребенком; не форсировать начало «групповой» жизни;
- исподволь познакомить детей друг с другом и установить незыблемые правила общежития.

Что нравится детям в воспитателях?

- Искренность всех проявлений.
- Доброта и отзывчивость к живым существам.
- Веселое, доброе настроение и умение создать его у других.
- Богатая фантазия и воображение, способность увлеченно играть на равных, придумывать праздники и развлечения.
- Красивая одежда и прическа, украшения.
- Мелодичный, певучий голос, ласковые обращения, негромкая речь.
- Мягкие, ласковые движения.
- Умение придумывать и рассказывать истории.

АДАПТАЦИЯ - это не только процесс привыкания ребенка к ДООУ на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни. *Адаптация* начинается с внутриутробного периода и продолжается после рождения человека до конца жизни, так как на организм постоянно действуют различные раздражители, к которым нужно приспособляться.

Чем младше ребенок, тем больше степень утомления организма и тем труднее вырабатываются приспособительные реакции, следовательно, и большое значение имеет индивидуальный подход к ребенку.

Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

- От особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка;
- От наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;
- От состояния здоровья;
- От резкого контраста между обстановкой в которой ребенок привык находиться, и той, в которой он находится в детском саду; от разницы методов воспитания.

Особое внимание нужно уделять детям, которые только поступили в детский сад, так как их нервная система испытывает значительные нагрузки в условиях новой, непривычной обстановки.

Тяжело переносят приход в группу дети, давно посещающие ДООУ, но которые часто и длительно болеют. Они забывают некоторые умения, если они не были закреплены, плачут, сторонятся новых детей

Показателем окончания периода адаптации является

- глубокий сон,
- хороший аппетит,
- бодрое положительное эмоциональное состояние,
- активное поведение.

ПАМЯТКА

для родителей по успешной адаптации ребенка к детскому саду

- Дать ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, постепенно увеличивать длительность его пребывания в детском саду - от 1,5-2 часов до полного дня;
- Продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги ребенок возьмет с собой в детский сад;
- Служить эмоциональной опорой для ребенка, проявлять интерес к его делам, внимательно выслушивать все, что он будет рассказывать о детском садике;
- Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду - соблюдать в домашних условиях режим сна и питания, принятых в детском саду, поддерживать привычки, вырабатываемые в детском саду;
- Не впадать в панику, когда ребенок строптив;
- Не пытаться переделать психику ребенка;
- Распознать, понять, принять ребенка таким, какой он есть.

Истерики

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои нужды. Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках. Ребенок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики, и который не страдает задержками языкового и умственного развития, возможно, находится в стрессовом состоянии. Причин этому может быть множество - слишком высокие или слишком низкие требования взрослых, пренебрежение к его потребностям или жестокие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.

Как предотвратить проблему

- Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.
- Эмоциональных срывов будет меньше, если вы дадите ребенку возможность действовать по собственному плану и разумению (с вашей поддержкой и присмотром), т.е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Старайтесь не обращать внимания на истерики, только следите, чтобы проблема осталась в пределах безопасности. Помните, что цель такого поведения — добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, если вы обращаете на истерику внимание (неважно, позитивное или негативное), вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.
- Если своей истерикой ребенок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону подальше от «зрителей». Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сильно сердится, и это нормально. Но совсем НЕ нормально, когда этот человек начинает мешать всем остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».
- Попросите, чтобы вместе с вами за ребенком понаблюдали более опытные люди, возможно, вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребенка на истерики.
- Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.

Активные дети

Активность частенько раздражает взрослых, которым хочется, чтобы все вокруг было «чинным и благонравным». В то же время, для ребенка движение - это и признак, и средство развития и роста, т.е. естественная потребность.

В большинстве своем дети хотят справиться со своими проблемами, потому что видят реакцию взрослых, недовольных их поведением. Но по-настоящему это можно сделать, только поняв, действительно ли это проблема, а не естественная потребность ребенка в движении, а также, выяснив ее причины.

Как предотвратить проблемы

- Важно помочь перевозбужденным детям почувствовать себя уверенно, научить самоконтролю и, самоуважению.
- Информировать детей заранее о предстоящих делах «Сейчас мы оденемся и пойдем гулять. Примерно через час вернемся, и будем обедать. Надевай сапожки, куртку и пойдем».
- По возможности, придерживайтесь режима дня — сон, еда, прогулка, в одно и то же время.
- Научитесь видеть положительные стороны в активности ребенка: он быстро включается в действие, быстро выполняет работу.
- Не предлагайте ребенку занятий, требующих слишком долгого сидения на одном месте.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Слишком энергичному ребенку нужно давать время и возможность выплеснуть свою энергию так, чтобы это не принесло вреда ни ему, ни окружающим: кувырнуться на матрасе, пролезть под стульями, сжимать в руке мячик или силомер.
- Чтобы помочь активному ребенку сосредоточиться, возьмите его на колени, или придерживайте его рукой за плечи, двумя руками за предплечья.
- Как можно чаще, когда ребенок спокоен, давайте ему знать, что его сверхактивное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог надолго сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой».
- Поручайте ему дела, в которых нужно проявление его активности — собрать всех к столу, принести необходимый предмет.

Если ребенок кусается

Чаще всего дети кусаются в возрасте от 12 до 24 месяцев. Причиной «кусачести» может быть прорезывание зубов, возбужденность, гнев. Иногда ребенку не хватает слов и, пытаясь завладеть игрушкой, он кусается, считая это хорошим способом добиться своего. Чаще всего это происходит как мгновенная реакция, импульсивное действие и ребенок слишком мал, чтобы продумать какие-то другие, более приемлемые действия.

Как предотвратить проблемы

- Помогайте детям выражать свои чувства и потребности словами: «Катя говорит: «Дай, дай». Это значит, она хочет поиграть с этой игрушкой». «Катя скажет: «Нет, нет». Это значит, Катя не хочет кушать».

- Если ребенок чем-то расстроен, не спешите занять его нужными вам делами. Сначала помогите успокоиться — подержите на руках, поговорите с ним, добейтесь улыбки.
- Позаботьтесь, чтобы у ребенка было достаточно безопасных предметов для режущихся зубов.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Дети ясельного возраста, как правило, еще слишком малы, чтобы соотносить между собой то, что они кого-то укусили и то, что взрослый сердится. Поэтому в такого рода ситуациях наказание, как правило, мало помогает. Лучше утешьте того, кого укусили и достаточно резко скажите «кусаке»: «Это же больно!». Лицо ваше должно быть строгим, чтобы ребенок видел, что вы его не одобряете.
- Внимательно понаблюдайте и попробуйте выяснить, в чем причина «кусачести». Если удастся, попробуйте его поймать в тот момент, когда он еще только вознамерится укусить. Остановите его и скажите: «Нельзя! Будет больно».
- Если ребенок готов кусаться от отчаянья — у него отняли игрушку, остановите его и, помогите «озвучить» нужду: «Скажи ему: «Дай».
- Если ребенок кусается в какое-то определенное время — перед сном, обедом, — подумайте, что можно изменить в режиме. Например, перед обедом дайте ему кусок морковки, кочерыжки.

Если ребенок все время льнет к вам

Если ребенок не отходит ни на шаг, льнет к вам, цепляется за вас, это может быть показателем нервного напряжения, которое он испытывает. Такое поведение бывает достаточно типичным, если ребенок только пошел в детский сад или болел, если в доме появился малыш или не удовлетворены какие-либо его насущные, оправданные потребности. Например, в общении, игре, движении, сне.

Как предотвратить проблемы

- Предлагайте ребенку побольше увлекательных активных практических занятий. Дайте ему достаточно свободы, чтобы действовать так, как он считает нужным.
- Снимите чувство неуверенности и тем, что из разных концов комнаты говорите с ним: «Я вижу, ты снимаешь колечки с пирамидки», «Ты решил покачать куклу»
- Старайтесь удовлетворять потребности ребенка: у него должно быть удобное место для отдыха и игр, должны быть в свободном пользовании игрушки. Если ребенок хочет грызть что-нибудь, поставьте на видном месте мисочку с кусочками моркови, капусты, репы.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Вы знаете, что ребенок переживает сложный период, связанный с семейными обстоятельствами, то какое-то время уделяйте ему дополнительное внимание.
- Введите ограничитель вашего прямого контакта, например, поставьте таймер и скажите: «Через две минуты я займусь своими делами, а ты выберешь себе игру».
- Не толкайте и не тяните его, это еще сильнее усугубит ощущение незащищенности. Поддержите его, похвалите, когда он будет играть на расстоянии: «Умница, играй с куклами. Я буду рядом гладить белье»

- Пригласите в гости друзей или сверстников ребенка, предложите им разные игры и игрушки. Попросите ребенка научить друзей играть в его любимую игру.
- Обеспечьте ребенка обязанностями по дому: убирать со стола, подметать, наливать воду в кошкину мисочку.

Если ребенок слишком много капризничает и плачет

Такое поведение, безусловно, беспокоит, а иногда и раздражает взрослых или приводит к тому, что ребенка начинают дразнить сверстники.

Чтобы изменить ситуацию, нужно понять причины такого поведения ребенка.

Как предотвратить проблемы

- Убедитесь в том, что ребенок здоров, в том, что никто не пугает, не обижает его исподтишка.
- Предлагайте ребенку побольше увлекательных активных практических занятий. Дайте ему достаточно свободы, чтобы он мог решать и действовать так, как считает нужным.
- Снимите чувство незащищенности и неуверенности тем, что из разных концов комнаты говорите с ним: «Я вижу, как ты рисуешь», «Ты решила прибраться в кукольной комнате».
- Старайтесь максимально удовлетворять потребности ребенка: у него должно быть удобное место для отдыха и игр, должны быть в свободном пользовании игрушки. Если ребенок испытывает потребность постоянно грызть что-нибудь, поставьте на видном месте мисочку с кусочками моркови, капусты, свеклы, репы.
- Не ограничивайте рисование, просите объяснить рисунки.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Капризничает ребенок трех лет и старше, не реагируйте на его слезы, но скажите: «Скажи мне, в чем дело и я буду знать, как помочь тебе».
- Когда ребенок успокоен, скажите ему: «Как приятно видеть (играть, разговаривать с тобой), когда ты не плачешь».
- Если ребенок начинает говорить капризным тоном, прервите его и скажите: «Говори нормально, чтобы я могла понять, в чем дело».
- Скажите ребенку; что он может поплакать, сколько хочется, но только в таком месте, где никому не будет мешать.
- Понаблюдайте за ребенком, убедитесь, что его поведение не связано с определенным временем дня или определенными людьми. Например, ребенок может плакать перед сном, обедом. В таком случае проявите гибкость и измените время сна и еды.

Если ребенок плохо ест

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды, втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

Как предотвратить проблему

- Вы — пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком, и то же, что

и он.

- Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.
- Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- За едой вовлекайте ребенка в спокойный разговор.
- Почаще что-нибудь готовьте вместе.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу:

Объясните ребенку, что пищу нужно прожевывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

Если ребенок ест слишком вяло:

Накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребенок слишком разборчив в еде:

Для начала начните давать ребенку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благоприятный тон, продемонстрируйте свое отношение к этой еде.

Если ребенок упрямится

Причинами такого поведения далеко не всегда является личная особенность ребенка. Чаще всего, это реакция на необоснованные требования взрослых, слишком регламентирующих, лишаящих ребенка инициативы и самостоятельности.

Подумайте, прежде чем предпринимать «ответственные меры».

Что значит упрямиться? Проанализируйте примеры упрямства. Спросите других членов семьи, воспитателей, как отзывается ребенок на их просьбы и предложения.

Как быть

- Если все дело в ваших действиях — начинайте с себя.
- Пересмотрите ваши собственные требования к послушанию ребенка. Определите ему достаточное пространство для проявления самостоятельности, инициативы.
- Измените свой словарь. Исключите слова, подчеркивающие негативные стороны действий ребенка: «опять ты упрямисься», «делаешь мне назло» и т.д. Напротив, используйте слова, подчеркивающие эффективность действий, инициативы ребенка: «ты решил сам надеть ботинки и у тебя все получилось», характеризующие его лучшие стороны и достижения: «я так рада, что ты не забыл положить щетку на место», «я люблю твоими игрушками — там такой порядок». Кому же не захочется повторять и повторять свои хорошие действия, если мама их видит и так приятно оценивает?

- Попробуйте разобраться, что не любит ребенок, и чем совершенно безболезненно для ребенка и вашего родительского авторитета это можно заменить. Например, ребенок категорически отказывается от купания в ванне. Нельзя ли заменить омовение душем? Или спросить, что может сделать купание в ванне приятным?
- Не пытайтесь переупрямить упряма. Вы можете сдать быстрее, и тогда он и в другой раз найдет, как применить свою власть над вами.
- Причинами такого поведения далеко не всегда является личная особенность ребенка. Чаще всего, это реакция на необоснованные требования взрослых, слишком регламентированных, лишаящих ребенка инициативы и самостоятельности.

Дети учатся тому, что видят в своей жизни.

Если ребенок окружен критицизмом,

Он учимся обвинять.

Если ребенок видит враждебность,

Он учится драться.

Если над ребенком надсмехаются,

Он учится быть робким.

Если ребенка постоянно стыдят,

Он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенок окружен терпимостью,

Он учится быть терпимым.

Если ребенка поддерживают,

Он учится уверенности.

Если ребенка хвалят,

Он учится ценить других.

Если с ребенком обходятся справедливо,

Он учится справедливости.

Если ребенок чувствует себя в безопасности,

Он учится верить.

Если ребенка одобряют,

Он учится нравиться самому себе.

Если ребенка принимают и обращаются с уйм дружелюбно,

Он учится находить любовь в этом мире.

Дорие Лоу Ноулт