**«Как и с кем предпочитает общаться ваш ребёнок?»**

В **дошкольном возрасте** мир ребёнка уже не ограничивается семьёй. Значимые для него люди – это не только мама, папа или бабушка - но и другие дети, сверстники. И чем старше будет ваш малыш, тем важнее для него будут контакты и **конфликты** с ними.

Общение со сверстниками существенно отличается от общения ребёнка с взрослым:

**Первое отличие** общения ребенка со сверстниками заключается в его чрезвычайной эмоциональной насыщенности.

Если с взрослым ребёнок обычно разговаривает относительно спокойно, то разговоры со сверстником, как правило, сопровождаются резкими интонациями, криком, смехом. В общении со сверстниками наблюдается больше **экспрессивно-мимических** проявлений, выражающих самые различные **эмоциональные состояния** – от яростного негодования до бурной радости, от нежности и сочувствия - до драки. Начиная с 4-хлетнего возраста, сверстник становится более предпочитаемым и привлекательным партнером по общению, чем взрослый.

**Вторая важная черта** контактов детей заключается в их нестандартности и нерегламентированности.

В общении с взрослым, даже самые маленькие дети придерживаются определенных норм поведения. При взаимодействии со сверстниками дошкольники используют самые неожиданные и оригинальные действия и движения, которым свойственна особая раскованность: дети прыгают, принимают причудливые позы, визжат, бегают друг за другом, передразнивают друг друга, придумывают новые слова и небылицы, и т.п. Подобная свобода общения обычно утомляет взрослых, и они стремятся прекратить это «безобразие». Однако для самих детей это очень важно. Такое «кривляние» имеет большое значение для развития ребёнка: помогает проявить свою оригинальность и свое самобытное начало. Взрослый несет для ребенка культурно нормированные образцы поведения, сверстник создает условия для индивидуальных, ненормированных, свободных проявлений.

С возрастом контакты детей все более подчиняются общепринятым правилам поведения.

**Третьей отличительной особенностью** детского общения является преобладание инициативных действий над ответными.

Общение предполагает не только собственные высказывания, но и внимание к партнёру, способность слышать его и отвечать на его предложения. У маленьких детей, по отношению к сверстнику, такой способности нет. Для ребенка значительно важнее его собственное действие или высказывание, а инициатива сверстника им не поддерживается. В результате, каждый говорит о своём, а партнёра никто не слышит. Такая несогласованность коммуникативных действий детей часто порождает конфликты, протесты, обиды.

Для ребенка одного года - полутора лет сверстник интересен как объект познания, а не как партнер по общению. Ребенок его бьет, кусает, трогает пальцем. Обследуя, таким образом, сверстника, ребенок как бы изучает и себя.  После полутора лет количество бесцеремонных действий по обследованию сверстника сильно сокращается, появляется стремление заинтересовать его собой, все чаще малыши испытывают удовольствие от совместного пребывания.

В **дошкольном возрасте** (от 3 до 6-7 лет) общение и отношения детей проходят достаточно сложный путь возрастного развития.

В 2-4 года ребёнку необходимо и достаточно, чтобы сверстник присоединился к его шалостям, поддержал и усилил общее веселье.

Каждый участник такого эмоционального общения озабочен, прежде всего, тем, чтобы привлечь внимание к себе и получить эмоциональный отклик партнера. Общение целиком зависит от конкретной обстановки, в которой происходит взаимодействие, и от практических действий партнера. Характерно, что привлекательный предмет, игрушка могут разрушить общение детей: они сразу переключают внимание со сверстника на предмет. Борьба за привлекательную игрушку и невозможность отдать свою – отличительная особенность общения малышей. Игрушки становятся поводом для бесконечных споров и конфликтов.

Призывы взрослых играть дружно с общей игрушкой для малышей бесполезны – они могут воспринимать либо сверстника, либо игрушку. Чтобы малыш увидел в сверстнике равноценную личность, нужно участие взрослого. Только он может открыть маленькому ребёнку привлекательные стороны ровесника, показать, что он умеет делать те же простые действия (хлопать ручками, прыгать, кружиться и пр.) В младшем возрасте лучше организовывать игры без предметов, в которых дети действуют одновременно и одинаково. Это широко известные хороводные игры или простые игры с правилами («Каравай», «Зайка», «Карусели», «Пузырь», «Кошки-мышки» и пр.)

После 4-х лет у детей, в особенности тех, кто посещает детский сад, сверстник по своей привлекательности начинает обгонять взрослого и занимать все большее место в их жизни. Этот возраст является периодом расцвета детской игры. Если младшие дети действовали рядом, но не вместе, им важно было внимание и соучастие сверстника, то в игре дошкольники заняты общим делом, они должны согласовывать свои действия и учитывать активность своего партнера для достижения общего результата.

Если дети после 4-х лет не умеют играть вместе и их общение ограничивается только вознёй и беготнёй, то это явный признак отклонения в **социальном развитии.**

В 4-5 летнем возрасте дети часто спрашивают у взрослых об успехах  товарищей, демонстрируют свои преимущества, пытаются скрыть от сверстников свои промахи и неудачи.

Дети пристально и ревниво наблюдают за действиями сверстников и оценивают их. Успехи сверстников могут вызвать огорчения детей, а  неудачи вызывают нескрываемую радость. Данный возраст является достаточно трудным для налаживания контактов детей друг с другом. Другой ребёнок становится предметом постоянного сравнения с собой. Это сравнение направлено не на обнаружение общности (как у трёхлеток), а на противопоставление себя и другого. Всё это порождает многочисленные конфликты детей и такие явления как хвастовство, демонстративность, конкурентность.

К 6-7 годам значительно возрастает способность к общению, никак не связанному с тем, что происходит здесь и сейчас, не связанное с играми и игрушками. Дети рассказывают друг другу о том, где они были и что видели, делятся своими планами или предпочтениями, дают оценки качествам и поступкам других. Дети могут достаточно продолжительное время разговаривать, не совершая при этом никаких практических действий.

К 6–7 годам значительно возрастает дружелюбность и эмоциональная вовлечённость в деятельность и переживания сверстника.

Конкурентное, соревновательное начало сохраняется в общении детей. Однако, у многих уже возникает потребность помочь сверстнику, подарить или уступить ему что-то. Дети способны сопереживать как успехам, так и неудачам ровесника, который становится для ребёнка не только средством самоутверждения и предметом сравнения с собой, не только предпочитаемым партнёром по общению и совместной деятельности, но и самоценной личностью, важной и интересной.

К концу дошкольного возраста возникают устойчивые избирательные привязанности между детьми, появляются первые ростки дружбы. Дошкольники «собираются» в небольшие группы (по 2-3 человека) и оказывают явное предпочтение своим друзьям. Споры и проблемы возникают в связи с тем «кто с кем дружит» или «водится». Дети ссорятся и мирятся очень легко и, как правило, быстро забывают обиды.

Выбор товарищей по игре может быть связан с самыми разными причинами. Каждый внимательный родитель со временем замечает у своего ребенка определенную склонность к играм с теми или иными детьми - сами ребята могут меняться, но все они оказываются схожи по каким-либо признакам. Или наоборот, ребенок наотрез отказывается играть с какими-то детьми, говоря: "Не хочу!" или "Мне с ними не интересно!" Такое упрямство ребенка огорчает родителей: «Смотри, какой хороший мальчик (девочка)! Ну почему ты не хочешь с ним (ней) поиграть?"

Какие качества могут влиять на выбор партнера по игре.

Первой важной характеристикой является возраст.

С кем предпочитает играть ребенок - со своими сверстниками, с взрослыми, с ребятами старше себя или с малышами?

Бывают такие общительные дети, которые легко идут на контакт с любой возрастной категорией и успешны практически в любых ситуациях общения. Но таких детей немного, к тому же и у них, все-таки, есть свои предпочтения. Такой ребенок наделен, так называемым, *социальным интеллектом*, т. е. способностью понимать и прогнозировать поведение людей, замечать и верно истолковывать детали человеческого общения. Он достаточно эмоционально устойчив, имеет положительные установки по отношению к окружающему миру и людям.

Большинство детей предпочитают играть со своими сверстниками. Это естественно, так как уровень их развития находится примерно на одном уровне и интересы чаще совпадают. Такой выбор подкрепляется и современной практикой посещения детского сада, где ребенок общается преимущественно только в своей группе, где собраны его ровесники.

Некоторые дети больше любят играть со старшими товарищами. Родители нередко гордятся этим, считая такой выбор ребенка проявлением его опережающего развития. Иногда стремление к игре со старшими действительно вызвано тем, что ребенок интеллектуально опережает своих сверстников, поэтому те не принимают его в игру (он все слишком усложняет) или он сам давно "перерос" интересы своих ровесников.

Однако причина более успешного общения со старшими детьми может крыться в недостаточно хорошо развитых способностях ребенка к общению "на равных". Представьте, что вы общаетесь с несдержанным, капризным или конфликтным взрослым. Как будет протекать ваше общение? Естественно, оно вызовет у вас раздражение, и при первой удобной возможности вы его прекратите. Теперь попробуйте представить аналогичную ситуацию общения, но только с ребенком. В нем вы будете чувствовать себя "выше" и "умнее", что позволит вам набраться терпения и быть снисходительными ко многим негативным проявлениям ребенка. Примерно то же происходит и в общении ребенка со сверстниками и детьми старше себя.

Поэтому нередко дети, особенно воспитанные как "кумиры семьи" и ожидающие к себе симпатии, снисхождения и уступок от всех окружающих, не могут ужиться со сверстниками, зато старшие дети могут находить их позицию детской и забавной, что делает их общение бесконфликтным.

 О чем говорит предпочтение ребенком роли старшего товарища в общении с ребятами младше себя? Наверное, время от времени в такой роли приятно побыть каждому ребенку - именно сравнивая себя с младшими, он чувствует себя достаточно взрослым и умелым, поэтому может проявлять по отношению к ним ответственность и снисходительность.

 Особое значение возня с малышами имеет для девочек. Мальчиков младенцы интересуют гораздо меньше. В процессе своего полового развития современные девочки имеют не так много возможностей приобщиться к жизни взрослых женщин. При этом девочка все равно отождествляется с мамой, бабушкой, учительницей или старшей сестрой. Маленькие девочки пытаются быть похожими на них внешне, копируют манеры и интонации, но, только будучи занятыми важным делом, как женщины (то есть, заботясь о малыше и воспитывая его), они чувствуют себя по-настоящему взрослыми.

Однако, если ребенок общается только с младшими и практически не играет со своими сверстниками, это должно привлечь внимание. Такие ситуации возникают, когда ребенка не принимают его ровесники.

Среди "домашних" детей много тех, которые предпочитают играть только с взрослыми. Зачастую эти ребята имеют хорошо развитую "взрослую" речь, "степенное" поведение и весьма интеллектуальные увлечения.

Умственное развитие такого ребенка часто действительно опережает развитие его ровесников, так как он все время общается с взрослыми. Но интеллект - далеко не единственное направление, которое надо развивать в детстве. Эмоциональному развитию детей следует придавать не меньшее, а в дошкольном возрасте, даже большее значение.

Такие дети, как правило, с детства лишены возможности общения с другими. Они не посещают детский сад, а находятся дома с бабушкой, мамой или гувернантками. Совсем не повезло, если братьев и сестер тоже нет. С бабушкой и нянями не порезвишься, не побегаешь и не подурачишься. Поэтому, попадая в детский коллектив в школьном возрасте или раньше, такие «домашние» дети пугаются детских игр. В отличие от игры с взрослыми в них всегда есть непредсказуемость, некоторый риск и соперничество. Впервые попавший в такие условия ребенок, особенно тревожный, вряд ли найдет такую игру забавной и бросится в нее "с головой". Если в эту трудную минуту его опасения не развеют близкие взрослые, не помогут понять, что здесь происходит и по каким правилам, то велика вероятность того, что ребенок откажется от таких развлечений раз и навсегда.

Следующей важной характеристикой товарища по играм является его пол. Принимаются ли в игру дети противоположного пола, зависит от того, о какой возрастной стадии идет речь.

Малыши, примерно до двух лет, еще не замечают отличий между мальчиками и девочками и одинаково реагируют и на тех, и на других.

В два-три года происходит осознание своей половой принадлежности. Хотя дети трех-четырех лет могут неплохо играть вместе, уже начинает проявляться предпочтение к партнерам по игре - выбору детей своего пола. В этом возрасте разделяются игровые интересы мальчиков и девочек: первые сосредоточиваются на машинках и пистолетиках, а вторые - на куклах и мини-копиях бытовых приборов. Игры мальчиков уже на этом этапе становятся более шумными и подвижными, чем игры девочек. Играя с детьми того же пола в игры, имитирующие действия взрослых соответствующего пола, ребенок укрепляется в своей будущей роли мужчины или женщины.

Некоторым детям интереснее играть с детьми противоположного пола.

Чтобы понять, не является ли такой выбор свидетельством трудностей в полоролевом развитии ребенка, понаблюдайте за тем, как именно он играет.

Если мальчик играет в куклы, это еще не значит, что у него есть трудности в развитии. Дети этого возраста очень склонны к подражанию в игре, поэтому мальчик просто может копировать действия девочек. Если после кормления и укачивания куклы он переключается на игру в водителя с другими мальчиками, то не стоит беспокоиться. Если же он вообще старается избегать мальчишеских развлечений и стойко предпочитает общество девочек, то стоит задуматься. Общается ли этот мальчик с папой или дедушкой? Если да, то какие у них отношения и достаточно ли времени они проводят вместе? Кого хотела мама - сына или дочку? Как это отражается на ее отношении к ребенку? Словом, имеет смысл проанализировать, не мешают ли мальчику какие-то внешние или внутренние конфликты на пути становления его мужественности.

В пять-шесть лет тенденция к раздельным играм еще более проявляется. Одновременно с этим возрастает интерес ребенка к детям противоположного пола.

Однако для мальчиков уже становится неприемлемым играть в "девчоночьи" игры, поэтому, если и встречаются совместные игры, то часто мальчикам в них может быть заготовлена мужская роль, а девочкам - женская, или же роль не имеет половых отличий. Дети могут играть в "дочки-матери", где мальчик будет папой, работающим шофером (или капитаном, словом, будет ездить где-нибудь, не мешая традиционной игре), или же в "магазин", где каждый ребенок - просто покупатель и половые различия не важны.

Если мальчик любит играть с девочками или девочка - с мальчиками, то, прежде всего, необходимо проанализировать, какие роли он (она) выбирает в этих играх, а затем понять, что является некомфортным для ребенка в общении с детьми своего пола. И не поддерживают ли родители сами такой выбор?

Бывает так, что маме очень нравится иметь мягкого, спокойного сына (тем самым она неосознанно поощряет его к женскому стилю поведения, который выражается в игре), или папа восхищается тем, что его дочь "настоящая пацанка" (разумеется, девочка будет оправдывать это, чтобы не разочаровать отца).

С шести-семи лет в сексуальном развитии детей наступает относительно спокойный период. Соответственно, друг к другу мальчики и девочки становятся более терпимы. На какое-то время их всех объединяет общая роль учеников и школьные интересы, игры на переменах, чаще всего подвижные, у всех ребят. Если первоклассник или второклассник любит играть с детьми противоположного пола, то в данном возрасте это не очень показательная характеристика. Тем более, если речь идет об интеллектуальных играх. Хотя большинство детей все-таки сохраняют в играх предпочтение к "товарищам по полу".

К концу начальной школы снова начинается разделение классов на "мужскую" и "женскую" подгруппы. Взаимные симпатии уже не принято выражать открыто, поэтому отношения между полами иногда напоминают боевые действия с настоящим "полем брани" и вылазками в тыл противника. Если ваш ребенок в этом возрасте предпочитает играть с детьми другого пола, не маскируя свое отношение под "вредоносные" действия, то нужно обратить внимание на то, как к этому относятся его однополые товарищи, замечает ли он эти неписаные правила общения и учитывает ли их. Попробуйте ответить на вопрос, к кому себя чувствует ближе ваш ребенок - к мальчикам или девочкам - и чего он добивается, "изменяя" своему "лагерю". В каждом человеке есть и мужские и женские качества, но, возможно, их соотношение слишком изменено или не складываются его отношения в своей подгруппе.

В подростковом возрасте происходит окончательное становление половой идентичности: юноша и девушка принимают свою половую роль и стиль поведения, связанный с ней. Совместным невинным играм больше не находится места в их жизни. Девочки «кучкуются» и развлекаются вместе, правда, стараются сделать так, чтобы это было на глазах у мальчиков. Мальчики продолжают играть друг с другом. Если подростки организовывают совместные игры, то, как правило, они обязательно имеют легкий эротический оттенок (чаще всего это спортивные игры). Так что, если ребенок именно в этом возрасте вдруг полюбил играть (не важно, на компьютере или в спортзале) с представителями противоположного пола, то это показатель его нормального полового развития.

Еще один аспект - количество детей, с которыми ребенок предпочитает играть одновременно. Некоторые дети любят быть членами большой шумной компании, а некоторые - играть с одним-двумя партнерами. Вряд ли можно считать какую-то из этих позиций более выигрышной. Но обе - показательны. Первая говорит о том, что ребенок, скорее, склонен к экстраверсии: его личность больше направлена на окружающий мир, он весьма общителен, хорошо адаптируется в обществе, умеет проявлять гибкость при взаимодействии с разными людьми.

Если же ребенок больше удовольствия получает от игры с одним или двумя детьми, то, скорее всего, он – интроверт: его личностные интересы сосредоточены на собственном внутреннем мире, ему ценно то, что происходит в его душе, он склонен к самоанализу. Такая позиция иногда может сочетаться с некоторой замкнутостью, зато внутренний мир таких людей богат и гармоничен.

Кроме этих личностных характеристик, дети могут отличаться в игре:

* склонностью к соревновательности или сотрудничеству,
* предпочтением интеллектуальных или подвижных игр,
* акцентированием внимания на отношениях или предметах.

Все эти различия влияют на то, с кем приятнее играть ребенку. Если у него хорошо развито умение общаться, то разница личностных игровых предпочтений не должна приводить к серьезным конфликтам или одиночеству: он всегда сможет договориться о чередовании игр, найти интерес в играх с иным, чем он сам, человеком.

       Опыт первых отношений со сверстниками является тем фундаментом, на котором строится дальнейшее развитие личности ребенка. Этот первый опыт определяет отношение человека к себе, к другим, к миру в целом. Вовремя увидеть проблемы в межличностных отношениях ребенка и помочь ему преодолеть их - важнейшая задача родителей.

Литература:

 Галигузова Л.Н., Смирнова Е.О. «Ступени общения: от года до шести».

 М.: ИНТОР, 1996.

Т. А. Ломтева «Большие игры маленьких детей», М., Дрофа-плюс, 2005

**Кризис трех лет**

Кризис трех лет — первое настоящее испытание терпения взрослых. Именно в этот период, проявляющиеся и ранее у малыша конфликтность, капризность и упрямство усиливаются настолько, что пропустить наступление критического возраста практически невозможно.

Когда речь заходит о ступенях развития, возрастные рамки кризиса весьма условны. Он может начаться и в 2,5 года, и в 4 года. Продолжительность его, в большей степени, зависит от умения и желания взрослых подстроиться под изменившиеся способности и желания ребенка. При наихудшем стечении обстоятельств кризис может длиться до года, с ярким проявлением самых негативных его особенностей. В то же время, новые приобретения в результате кризиса настолько серьезны, что вряд ли малышу удастся справиться с ними быстрее, чем за полгода.

Психологи заметили: от того, как ребенок переживает этот первый серьезный кризис, как родители помогают (или мешают) ему приобретать новые навыки, напрямую зависит характер ребенок.

В ПОИСКАХ ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЫ

К трем годам ребенок начинает ощущать силу своих мышц, а его умственное развитие достигает такого уровня, что он с легкостью может делать выводы. Два этих фактора толкают еще вчера беспомощного и полностью зависимого от взрослых карапуза на исследование собственных возможностей.

 Естественным следствием появившейся уверенности является протест против самых близких людей и установленных ими рамок, которые мешают ребенку осваивать окружающий мир.  Он постепенно отделяется от родителей психологически и начинает ощущать себя личностью — свободной и полноправной.

Ребенок очень избирательно проявляет свои отрицательные эмоции. Как правило, к человеку, на которого направлено больше всего негатива, он испытывает большую привязанность.

Формирование нового, захватывающего чувства «Я» — главное достижение кризиса трех лет. И именно с ним связаны все «прелести» этого периода. Почувствовав силу, ребенок требует от близких признания своей независимости и самостоятельности. А отсутствие умения ощущать временные рамки приводит к нетерпимости. Он не может ждать, когда станет взрослым, потому что хочет и, главное, чувствует в себе силы сделать ЭТО сию минуту! Вот тут и понадобится огромное терпение, приправленное уважением желаний ребенка и принятием произошедших в нем изменений.

Но проблема в том, что трехлетка из-за возрастных особенностей может далеко не всё и по-прежнему остается зависимым от взрослых. Потому дети этого возраста так обидчивы, чувствительны и эмоциональны. А их возмущение часто выливается на родителей, особенно на маму, которая больше остальных проявляет заботу.

Именно на взрослых лежит вся ответственность за тяжесть протекания кризиса, возможные на его фоне сложности и последствия.

От характера взаимоотношений с близкими зависит течение кризиса: чем больше давление на ребенка, тем сильнее его сопротивление.

Авторитарность, часто необходимую в общении даже с двухлетним малышом, трехлетка не приемлет. Если взрослые не чувствуют необходимости изменить тактику взаимоотношений, продолжают излишне проявлять собственную волю и ограничивать самостоятельность ребенка, кризис приобретет характер противостояния. Капризность, агрессивность и крайняя раздражительность будут усиливаться и могут закрепиться, став отрицательными чертами характера, бороться с которыми придется, возможно, всю жизнь. Во взрослом возрасте такой человек не будет чувствовать в себе достаточно уверенности, ему будет тяжело находить общий язык с окружающими, он станет пассивным и тревожным.

Но и излишняя мягкость вредит не меньше. Уступая капризам и истерикам, родители подрывают собственный авторитет и формируют в ребенке завышенную самооценку и эгоизм. Поняв, что криками и истеричными выходками можно достичь всего, трехлетка будет применять их всегда, когда чего-то захочет. И никогда не научится согласовывать свои желания с реальными возможностями, что, безусловно, повредит ему в будущем.

 Нелегко найти середину между этими крайностями. Но проявленные в течение кризисного периода тактичность, доброжелательность и гибкость в скором времени принесут свои плоды в виде самостоятельности, инициативности и сговорчивости ребенка.

ПРИЗНАКИ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Психологи выявили семь характеристик поведения ребенка, переживающего кризис трехлетнего возраста:

•        негативизм,

•        упрямство,

•        строптивость,

•        своеволие,

•        обесценивание,

•        протест-бунт,

•        деспотизм.

Эти особенности, в той или иной мере, присущи каждому ребенку. Представление о них дает возможность взрослым с наименьшими потерями пережить кризис самим и помочь в этом малышу. *Важно!* Подобные «симптомы» кризиса являются признаками позитивных изменений личности ребенка, необходимых для его полноценного развития. А негативными их делает, в большей степени, отношение к ним.

Под негативизмом понимается стремление «сделать наоборот». Направлен он на взрослого и не имеет никакого отношения к желаниям ребенка. Противоречие исходит лишь из желания делать не так, как говорят взрослые, даже если ребенок только что сам хотел это сделать.

Эта форма протеста иногда приводит к таким крайностям, как отказ от своих любимых конфет или нежелание гулять с лучшим другом только по той причине, что это предложение исходит от взрослого. Он действует так потому, что пока еще не умеет отстаивать собственное «Я» другими способами.

Часто вспышки негативизма взрослые провоцируют сами, отдавая приказы, крича, требуя беспрекословного подчинения и не проявляя элементарной заинтересованности в достижениях маленького капризули. Лучший способом избежать или хотя бы уменьшить проявление этой черты — дать ребенку возможность делать то, что он хочет. В пределах разумного, конечно. Если задуманное удастся, ребенок почувствует себя более уверенным и получит заряд положительных эмоций. Если же не удастся — это будет ему уроком, который он усвоит надолго.

Желание «поступать как взрослый» эффективнее всего перенаправляется в игру (кукла «понарошку» пошла в магазин за продуктами) или соревнование (кто быстрее оденется). Родители  помогут ребенку сформировать уверенность в себе, предоставляя ему возможность выбирать, из какой тарелки есть, с какими игрушками идти гулять, во что играть, что читать. В крайних случаях можно давать ребенку задание, противоположное тому, чего взрослые хотят от него добиться. Это следует делать в шутливой форме и, не увлекаясь. Ведь обман и манипуляция — не лучшие приемы воспитания.

Упрямство отличается от негативизма тем, что ребенком в этом случае движет стремление отстоять свою точку зрения. Он будет упорно двигаться к цели, пока не почувствует, что с его мнением считаются.

Это проявление свидетельствует о развитии такой положительной черты характера, как умение отстаивать свое мнение. Важно лишь, чтобы родители не устраивали с ребенком соревнований в упрямстве, упорствуя там, где без риска для здоровья крохи и авторитета взрослого можно уступить. Ситуации с проявлением упрямства легко сглаживать, научив ребенка находить компромиссы и проявив, со своей стороны, уважение к мнению другого, достаточную гибкость и долю здорового упорства.

 Строптивость, в отличие от негативизма, безлична — она направлена против норм и привычного образа жизни. А от упрямства отличается «глобальностью». Часто приступы строптивости встречают естественный отпор уверенного в своей правоте взрослого и поэтому сопровождаются истериками. В этом возрасте истерики уже меньше связаны с переутомлением и больше являются инструментом манипуляции взрослыми.

Здесь, по возможности, следует на время отступить и предоставить ребёнку возможность обдумать смысл того действа, которого ждет от него взрослый. Эффективнее будет, если при этом ребенку отказывают в получении чего-то желаемого, пока он не сделает то, что необходимо (не пойдет гулять, не соберет игрушки). Соответственно, избежать протеста можно, заранее предоставив приятную перспективу («Мы сейчас уберем игрушки, а потом пойдем кататься с горки»).

Во время истерики не следует говорить с ребенком — он не услышит. К разным детям необходим различный подход для успокоения: одним требуется полное игнорирование, другим помогает, когда их «жалеют», третьих легко отвлечь. Но в любом случае важно проявить твердость и всем видом излучать уверенность и спокойствие.

Проявлению своеволия, как правило, сопутствует фраза: «Я сам!»

Малыш настойчиво требует, чтобы ему предоставили право самому завязывать шапку, застегивать молнию, нести из магазина пакет с покупками, вырезать картинки... Он категорически не желает идти за ручку, с раздражением отказывается от любой помощи. Вспомните, что главной заслугой периода кризиса трех лет является появление собственного «Я». Отстоять его возможно, лишь проявив самостоятельность, доказывая этим и себе, и окружающим свою «взрослость».

Конечно, часто дети пытаются быть самостоятельными там, где их сил еще недостаточно. Но как они узнают об этом, если не попробуют?  Если взрослые ведут себя адекватно, в пределах разумного разрешают ребенку проявить самостоятельность, то скоро он удостоверится в своих возможностях, научится оценивать их и будет доверять взрослым еще больше, чем прежде.

Энергию своеволия легко направить в «мирное» русло, используя ролевые игры и предоставив ребенку определенную свободу действий в быту. Но, во избежание неприятностей, территория приложения самостоятельности должна быть максимально безопасной. Кроме того, следует установить четкие запреты, касающиеся жизни и здоровья (нельзя зажигать плиту, включать электроприборы, открывать горячую воду и пр.).

Имея дело с проявлениями своеволия, важно не переусердствовать с либерализмом и вовремя пресекать демонстративное поведение.

При обесценивании ребенок отказывается от всего, что было ему интересно и любо раньше. Забросив любимого мишку или порвав любимую книгу, ребенок отказывается от себя прежнего, показывает, что больше не нуждается в том, что ему нравилось, когда он был «маленьким». В этом случае, не следует настаивать на прежних занятиях. Пусть малыш сам выбирает себе занятия и игрушки. Помочь ему можно, ненавязчиво предлагая новые игры и развлечения, каждый раз подчеркивая, что малыш вырос и теперь уже с ним можно играть по-новому.

Тяжело дается взрослым (особенно родителям) протест-бунт, который проявляется в повышенной конфликтности ребенка. Он напрямую связан с обесцениванием, но направлен уже не на игрушки, а на окружающих, причем только взрослых. В общении с людьми, которые ухаживают за ним, такой бунтарь постоянно провоцирует ссоры, обзывается, говорит «плохие слова». Он намеренно делает то, что запрещено, с единственной целью — вызвать возмущение окружающих, заставить их проявить сильные эмоции. Ребенок может делать это, чтобы привлечь к себе внимание или чтобы доказать свою силу и даже превосходство над взрослыми. Если в этот момент в порыве гнева опуститься до уровня трехлетки, он поймет, что способен играть чувствами других людей. И, получив удовольствие от такой игры, будет пробовать новые способы воздействия, манипуляции.

Бывает сложно удержаться от шлепка или окрика, когда трехлетний карапуз вдруг вытворяет что-то из ряда вон выходящее. Но только сдержанность и терпение могут остановить этот способ самоутверждения. С помощью мимики и жестов, которые дети этого возраста уже очень хорошо понимают, можно показать бунтарю, насколько его поведение неприятно. Важен и пример взрослого: его слова и отношение к другим людям.

*Важно!* Ребенок, переживающий кризис, не может контролировать свои эмоции и часто поддается порывам. И расстраивается от этого ничуть не меньше, чем взрослые!

Деспотичный ребенок диктует окружающим правила поведения и требует от них «послушания». Он не просто настаивает, а указывает, кому с ним играть, чем его кормить,  где кому сидеть, пытается запрещать что-то.

Если при этом он не единственный ребенок в семье, то энергия направляется на других детей, принимая различные формы ревности.

Для преодоления этой неприятной черты взрослым бывает достаточно, проявив чувство собственного достоинства, сказать твердое «нет» и объяснить, что каждый вправе решать сам за себя. В случае, когда взрослые поддаются на манипуляции, в ребенке развиваются авторитарные черты характера.  Не самый лучший пример поведения показывает и  взрослый, сам проявляя упрямство.

Опыт показывает, что деспотичными детей делают завышенные требования, усиленный контроль и недостаток внимания.

Часто у детей определенного склада — эмоционально неустойчивых, тревожных, с нарушениями сна,  нарушенным обменом веществ, с психомоторными нарушениями и общей ослабленностью организма — во время кризиса проявляются такие невротические реакции, как:

•        энурез,

•        ночные страхи,

 •       резкие затруднения в речи,

•        заикание,

•        припадки бессильной злобы.

Таким образом, детский организм  проявляют протест. В таких случаях детям и их родителям, конечно, необходима помощь специалистов (медиков, психологов, логопедов).

Кроме психологических особенностей, этот период характеризуется и некоторым физическим напряжением, которое связано с бурным ростом ребенка — его тела и органов. Организм на время становится более чувствительным к инфекциям.

Тяжело проходит кризис как у детей, к которым предъявляются слишком строгие требования, так и у детей, родители которых излишне мягки. В первом случае только появившееся «Я» ребенка подавляется, во втором — отсутствие сопротивления также не дает возможности проявить личность.

ЧЕГО ХОЧЕТ РЕБЕНОК?

Теперь, зная, почему трехлетка становится капризным, можно предположить, чего он хочет от взрослых, проявляя упрямство и строптивость. Научившись понимать желания ребенка, которые он еще не умеет высказывать, взрослые смогут построить с ним отношения, соответствующие возрасту малыша.

Таким образом, в основе кризиса трех лет лежит мечта ребенка о том, чтобы взрослые изменили свое отношение к нему. Уважение и терпение — вот главные помощники в переживании этого трудного периода. Это время признания за ребенком определенной самостоятельности, время формирования иного типа взаимоотношений. А каким он будет — зависит и от характера ребенка, и от характера взрослых, и даже от их прежних отношений. Вот наиболее типичные потребности и желания ребенка:

1. «*Хочу быть взрослым!»*

     Малыш к трем годам уже не так мал, как это может казаться. Да и сам он чувствует себя уже почти взрослым. Всячески поддерживая это убеждение, взрослые помогут формированию здоровой психики. Кстати, под понятием «быть взрослым» в первую очередь подразумевается желание иметь право на те же ошибки и недостатки, которые есть у взрослых.

1. «*Хочу общаться на равных!»*

       А с взрослым человеком и разговоры уже должны быть серьезными. Ребенок этого возраста ценит, когда взрослые с ним говорят, обсуждают, оценивают (поступок, а не ребенка).

1. *«Хочу кричать! Хочу плакать!»*

      Умением контролировать негативные эмоции может похвастаться не каждый взрослый. Что уж говорить о детях. Но эмоции, которые во время кризиса могут захлестывать, надо куда-то девать. Сдерживание их ведет к напряжению, а длительное напряжение чревато стрессом. Задача взрослых — помочь ребенку дать выход эмоциям так, чтобы от этого никто не пострадал. Лучше всего малышам подходят подвижные игры: попрыгать, побегать, покричать, «побеситься». А смех разрядит атмосферу и даст ребенку уверенность в том, что «все хорошо».

     Мнение о том, что не переживший кризиса ребенок отстает в развитии, — ошибочно. Некоторые дети вовсе не проявляют негативных черт или проявляют их слабо, другие всегда одинаково агрессивны, уперты и непослушны. Намного важнее, чтобы к четырем годам  ребенок стал достаточно самостоятельным и инициативным.

1. *«Хочу знать, что можно и что нельзя!»*

       Не все дети чувствуют границы приемлемого поведения. И виноваты в этом, как правило, взрослые, которые не проявляют необходимой последовательности. Абсолютные запреты должны существовать в любой семье. Они утверждаются с целью сохранения здоровья. В остальных сферах пусть у ребенка остается достаточно пространства для действий и выбора. Конечно, желательно единодушие в этом вопросе со стороны всех членов семьи. И требуется проявлять всю свою твердость в те моменты, когда ребенок проверяет неизменность запретов.

1. *«Хочу знать свои обязанности!»*

     В решении этой задачи поможет правильный режим дня. Если четко ему следовать и объяснять ребенку назначение действий (руки надо мыть, чтобы грязь не попала в рот; спать надо, чтобы отдохнуть, и т.д.), со временем он сам уже пойдет мыть руки после прогулки и спать — после обеда. Если ребенок ЗНАЕТ, что после одного действия всегда следует другое, это уже не будет вызывать у него протеста. Конечно, если распорядок дня предполагает достаточно времени для игр и саморазвития ребенка.

1. *«Хочу, чтобы меня хвалили!»*

      Похвала — это источник положительных эмоций и уверенности в себе. Именно похвалы взрослых ждет ребенок, достигнув новых высот, получив новые умения. Хвалить, может быть, даже важнее в тех случаях, когда ребенок потерпел неудачу в чем-то.  Всегда можно порадоваться старанию и устремленности малыша.

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ТРЕХЛЕТКИ

«Вредные» советы предназначены родителям, которые получают удовольствие от кризиса, хотят увеличить его длительность и считают недостаточной силу негативных проявлений.

•        Чаще требуйте от ребенка невозможного. Настаивайте на том, чтобы он мгновенно вставал утром, быстрее мамы одевался, не крошил хлеб и не болтал ерунды.

•        Будьте всегда строги и даже суровы: ругайте каждую минуту, посильнее шлепайте, наказывайте даже с целью «профилактики», при любом удобном случае подчеркивайте свое превосходство, критикуйте за неудачи и противодействуйте во всем с целью мести.

•        Долго и нудно объясняйте, чего вы от него хотите. Чем меньше ребенок поймет — тем лучше.

•        Постоянно меняйте требования. Строго следуя запретам, вы проявите излишнее упрямство. Не забывайте: если сегодня залезать на дерево нельзя, то завтра это обязательно нужно будет разрешить.

•        Чтобы ребенок не закатил истерику, предложите ему конфету или катание на карусели. Вы ведь не деспот — не можете пережить ни одной слезинки на любимом личике своего крохи.

•        Всегда всё делайте сами, не разрешайте ребенку самому одеваться, есть, чистить зубы. Ведь он так расстроится, если что-то не получится!

По материалам статьи Н. Урываевой «В защиту ребенка»,

 («Школьный психолог», № 10, 2009).

**«Сама в садик я ходила…» (и снова об адаптации)**

**Адаптация малыша к детскому саду**

Родители, отдавая ребенка в дошкольное учреждение, беспокоятся за его судьбу. И это обосновано. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей - потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же, как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш раним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспосабливаться. Нужна помощь взрослых - родителей и воспитателей. Как же сделать этот процесс менее болезненным?

**Адаптация**

Как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, такое?

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Однако,  можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что до 2-3,5 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому  обычно ребенок не может быстро адаптироваться к детскому саду, поскольку сильно привязан к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в  детском саду. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка. Ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение полугода и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов, средний срок адаптации в норме составляет:

* в яслях - 7-10 дней,
* в детском саду в 3 года - 2-3 недели,
* в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию. Как правило, нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны. При этом,  возможно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, тяжелая и средняя. Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того,  некоторые малыши часто болеют. Болезни нередко связаны с нежеланием ребенка ходить в детский сад.

Если родителям пустить ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя обойтись без консультации  детского психолога и невролога. Если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно, стоит подумать о том, чтобы прекратить посещать детский садик.

Второй тип адаптации - легкая, противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно (это происходит приблизительно в течение месяца), ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны.

И последний тип адаптации - средняя, когда малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Чаще всего в это время заболеваний не избежать В среднем  этот период длится до двух-трех месяцев.

Вне зависимости от типа адаптации ребенка, в первое время вероятность подхватить вирус очень высока, особенно на 4-10 день пребывания в детском саду. К этому  родителям надо быть готовыми.

**Психологическая подготовка**

Еще до поступления в детский сад родители посещают учреждение и знакомятся с заведующей, с воспитателями той группы, которую будет посещать малыш. Когда вы подбираете детский сад, самое главное не в его внешнем виде, удобствах и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад - место очень шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другой садик для вашего ребенка.

1. Приблизительно за месяц, а то и раньше, можно начинать  готовить ребенка: рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит.  Желательно  как можно чаще гулять вблизи  него, чтобы малыш привыкал к территории.

2.  Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

3. Узнайте, быть может, в этот сад ходят дети ваших соседей или знакомых. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. Посетите детский сад в то время, когда дети на прогулке, и познакомьте своего малыша с воспитательницей и с детьми.

4. Старайтесь чаще отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернутся, и это не должно вызывать у него особых потрясений.

5. К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15 часов. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад ребенку и, прежде всего, самой маме, нужно начинать, как минимум, за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после «Спокойной ночи, малыши!», в 21.00. К этому времени ребенок "созреет" и быстро уснет.

**Первый день**

Первый день труден, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

1. Не показывайте свою тревогу накануне первого посещения ребенком детского сада. ПОМНИТЕ! Тревога и беспокойство родителей передаются детям.

2. Отправляйте в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях Вашего ребенка: что ему нравиться, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы.

4. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Целесообразно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора; здесь ребенку легче сориентироваться, проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.

5. Дайте ребенку с собой любимую игрушку. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и поможет отвлечься ему от расставания с близкими. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как Вашему малышу удается привыкать к садику.

**Первая неделя**

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым в семье нужно запастись терпением. Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

Как помочь ребенку на этом этапе?

1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить ослабленную нервную систему ребенка. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

2.  Спокойно  относитесь к капризам и не наказывайте за них.

3. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.

4. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в  игру «Детский сад». Понаблюдайте, что делает ребенок в игре, что говорит,  как находит друзей и решает проблемы. Это отражает состояние ребенка в детском саду.

5. Когда вы уходите утром из садика, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно, Вы беспокоитесь о том, как будет Вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица вызовут у ребенка тревогу, и он долго не будет Вас отпускать.

6.  Поддерживайте и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!

7. Не кутайте ребенка,  одевайте его так, как необходимо в соответствии с температурой воздуха в  помещении.

8.  Разрешите первые несколько недель отводить ребенка  в детский сад кому-то из близких,  если ребенок с  большим трудом расстается с матерью.

9. Не совершайте ошибки: не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

**«Детсадовская» еда**

Отдельная тема - еда в детском саду. Вопреки распространенному мнению о том, что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей: в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду – вина, отчасти, их родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим «изыскам». Поэтому совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет. Вот только нередко встречаются дети, не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь главное -  поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию, чтобы он, ни в коем случае,  не заставлял ребенка есть насильно - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям

**Практические советы родителям**

1. Не спешите, выбирая для Вашего ребенка детский сад,  будьте наблюдательны и предусмотрительны. Плохо, если придется слишком часто менять садики. Лучше, если ребенок посещает один и тот же.

2. Бывает, что ребенок не принимает воспитателя: "Я не пойду к ней, она кричит, злая" и т.д. Если это повторяется каждый день, то остается только посочувствовать и попытаться перевести ребенка в другую группу. Не давайте ему страдать и общаться с неприятными людьми. "Вторая мама" для вашего ребенка должна быть похожа на вас по своим воспитательным методам,  учитывать и понимать уникальность и индивидуальность каждого ребенка.

3. Не отдавайте  старшего ребенка в садик только потому, что у Вас родился еще один. Ваш сын или дочь и без того переживает, что Вы предпочитаете ему новорожденного. Если Вы все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления младшего.

4.  Укреплять иммунитет необходимо всем детям без исключения, а тем, кто собирается ходить в садик - тем более. Делать это нужно заблаговременно - путем закаливания, оздоровления, плавания и принятия витаминов.

5. Приучать ребенка к самообслуживанию надо также заранее. Хорошо, если малыш будет самостоятельно есть, хотя бы частично одеваться - раздеваться и, конечно, ходить на горшок.

6. Одевать ребенка в садик нужно по принципу не "последних тенденций в моде", а удобства и комфорта. По опыту родителей, самой практичной одеждой являются колготы, легкие футболки или рубашки (в зависимости от сезона), сандалии на липучках. С собой обязательно нужно давать запасной комплект (лучше - несколько) одежды в случае "непредвиденных обстоятельств".

7. Первые несколько дней, ни в коем случае, не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском садике. Психологи рекомендуют: около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на целый день. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому, при возможности, хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

8. Когда ребёнок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать  ему больше времени - гулять с ним, играть, чтобы он не почувствовал, что его "бросили".

 И каким бы ни был хорошим детский сад, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью.

(по материалам книги Арнаутовой Е. П., Овсепян К.Р. «Сама в садик я ходила», М., изд-во «Карапуз», 2004)