

Ничего подобного раньше не встречала и не читала! По моему мнению, эта книга просто обязана стать бестселлером! Жаль, что она не появилась раньше, — возможно, мне удалось бы избежать многих ошибок при адаптации старшего ребенка сначала к расставанию со мной (я вышла на работу), а потом и к садику.

Мария, Москва

Очень полезная книга, с жизненными историями и реальными советами. Читаешь — и легче на душе становится: уже не коришь себя за то, что должна отдавать любимое чадо кому-то, потому что уверена — с ним все будет хорошо.

Ольга, Екатеринбург

Вспоминаю себя в детском саду, куда ходила, как на каторгу, и понимаю, насколько важно любящей маме (то есть КАЖДОЙ МАМЕ) хотя бы полистать эту книгу! Она читается на одном дыхании, а выводы делаешь — ого-го какие! Несмотря на «веселые» картинки, все сказанное в ней серьезно, профессионально и пронизано мудростью и опытом автора! Спасибо огромное, Анна!

Марина, Челябинск

Удивительно добрая, трогательная и не-реально полезная книга! Каждая мама должна ее прочитать, еще и выделить важные места (а они в книге на каждой странице). Мамочки, не пожалейте денег — психологическое здоровье ребенка гораздо дороже!

Виктория, Санкт-Петербург

Была приятно удивлена, что наконец-то появилась стоящая книга про психологию ребенка в детском саду. Была б моя воля — в принудительном порядке заставляла бы ее читать всех родителей, а главное — воспитателей!

Полина, Краснодар

Тот редкий случай, когда понимаешь, что, попади эта книга тебе в руки лет пять назад, жизнь могла сложиться если не кардинально по-другому, то уж точно не так, как сейчас идет. Я бы не осталась с ребенком дома, забросив перспективную и любимую работу, а ребенок не получил бы явной психологической травмы быть без мамы. Мораль: девочки, читайте умные, полезные книги, они действительно способны сделать нашу жизнь счастливой.

Ольга, Москва

Мамина главная книга

Анна Быкова



ПРАЙМ
У

Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.7 *Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
ББК 88.8 форме без письменного разрешения владельца
Б95 авторских прав.*

Быкова, Анна.

Б95 Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад! /
Анна Быкова. — Москва : Издательство АСТ, 2018. —
222,[1] с. — (Мамина главная книга).

ISBN 978-5-17-102718-6

Анна Быкова — талантливый педагог, практикующий психолог, мама двух сыновей, ее советам по воспитанию доверяют более 10 тысяч родителей!

В этой книге вы найдете ответы на очень важные вопросы, от которых зависит — ни много ни мало — счастье ребенка, его нормальное психическое развитие:

- как облегчить ребенку расставание с мамой;
- как быстрее адаптироваться к детскому саду — не только ребенку, но и родителям;
- как научиться спокойно реагировать на детские слезы, истерики, отсутствие аппетита, нежелание оставаться с «чужой тетей»;

— что на самом деле происходит с ребенком в детском саду.

А еще о важности новых трусов, постоянстве и маминых тревогах.

Практический опыт, реальные истории, бесценные советы!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-102718-6

© Быкова А., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2018



Содержание

| | |
|---|-----|
| Введение | 8 |
| Максимка. О страшной чужой тете | 10 |
| Марина. О жажде внимания | 19 |
| Виталик. Об умении ждать | 28 |
| Бориска. О важности новых трусов | 31 |
| Кирюша. О постоянстве | 40 |
| Танечка. А нужен ли садик? | 49 |
| Когда мама хочет работать | 68 |
| Мамина тревога | 72 |
| Как перестать тревожиться за ребенка, оставляя его в садике | 73 |
| Сонечка. Спокойствие. Только спокойствие | 82 |
| Агрессия, капризы, истерики | 88 |
| Полина. Не исчезайте незаметно | 94 |
| Карина. О важности ритуалов | 101 |
| О проблеме аппетита | 110 |
| Общие рекомендации касательно аппетита в адаптационном периоде | 114 |



| | |
|--|-----|
| Что могут сделать родители, чтобы у ребенка был хороший аппетит | 119 |
| Степа. Психосоматика | 124 |
| Настя. Опять кашель | 129 |
| Что мешает адаптации | 137 |
| Дениска. Кусочек дома | 140 |
| Когда оставить на целый день? | 144 |
| Показатели того, что ребенка уже можно оставлять до вечера | 145 |
| Схема хорошей постепенной адаптации | 145 |
| Проблемы, связанные с горшком | 149 |
| Детский сад и грудное вскармливание | 155 |
| Друзья и как их обрести | 158 |
| Хорошо ли ребенку в детском саду? | 163 |
| Рисунок расскажет правду | 163 |
| Аппликация | 168 |
| Игра в детский сад | 171 |
| Техника «Цветик-семицветик» | 175 |
| Сказки | 177 |
| Конфликты. Укусы. Падения | 179 |
| Как реагировать, если это ваш ребенок кусается? | 185 |
| Стройте отношения! | 192 |



| | |
|---|-----|
| Не усложняйте! | 198 |
| Опоздания | 198 |
| Игнорирование рекомендаций воспитателя | 199 |
| «Сложная» одежда и перчатки | 200 |
| Снова опоздания, но уже вечерние | 202 |
| Серьги в ушах у девочек | 202 |
| Прием лекарств в детском саду | 203 |
| Попытки устроить индивидуальный режим | 204 |
| Телефонные звонки по пустякам | 205 |
| Запугивание детским садом и воспитателем | 205 |
| Своя еда, сладости, напитки | 206 |
| Утренник в детском саду. Каким он не должен быть | 209 |
| О наказаниях | 216 |
| Заключение | 221 |





Введение

С проблемой адаптации ребенка к детскому саду я сталкивалась неоднократно и с разных сторон: как мама, как воспитатель младшей группы, как семейный психолог. Данная тема имела для меня большую личную значимость. Я помню, как ужасно адаптировался к детскому саду мой старший сын. Много плакал, много болел. Частые ангины, тяжелые затяжные отиты. Это прекратилось только тогда, когда я, оставив преподавание в колледже, устроилась на должность воспитателя в его детский сад. Это как раз совпало с периодом моей учебы на психолога в дополнение к моему высшему педагогическому образованию.

Учитывая практическую деятельность, для написания выпускной работы я выбрала тему «Психологическое сопровождение процесса адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению», руководствуясь желанием помочь детям своей группы, особенно тем, которые уже на протяжении четырех-шести месяцев не могли привыкнуть к садику. Они тосковали по дому, плакали, болели, словом, демонстрировали все те симптомы, которые я видела в период затяжной адаптации у своего старшего сына. В результате проделанной работы у всех адаптирующихся детей наблюдалась положительная динамика. Даже у тех, кто ее



не проявлял в течение нескольких месяцев посещения детского сада. Некоторые привыкшие к садику дети, но посещающие его без особого желания, стали ходить в детский сад с удовольствием.

Мой младший сын адаптировался быстро и бесслезно. Для этого у меня уже были опыт и знания, которыми я с открытым сердцем делюсь с вами в этой книге. Тут вы найдете следующее.



Реальные истории сложных адаптаций с победным завершением.



Анализ педагогических ошибок.



Объяснение реакций ребенка.



Работающие фишки и приемы.



Никаких банальностей типа: придерживайтесь дома принятого в садике режима дня, ибо совсем не это определяет успешность адаптации.

В книге я делюсь своим практическим опытом, который опирается на знания детской психологии.



Максимка. О страшной чужой тете

Мой первый рабочий день в детском саду совпал с началом адаптации Максимки. Прежний воспитатель, работавшая на группе, предупредила меня, что будет сложный ребенок, который маму совсем не отпускает. Малыш уже посещал садик пару дней, потом неделю болел и вот опять выходит... Даже не знаю, кто больше испугался нашей встречи, я или Максимка.

Мне тоже нужно было время для адаптации к детскому саду, я сама в состоянии стресса первого рабочего дня, а тут ребенок, который с ужасом смотрит на меня, как на олицетворение зла. Ситуация осложнялась отсутствием помощника воспитателя. Няни или нянечки, как обычно ее называют родители. Максимка орал, вцепившись в маму: «Мамочка, не оставляй меня, пожалуйста!» Мне полагалось силой оторвать ребенка от мамы (а как иначе?), отвлекая, придержать его до момента ее ухода, а потом утешать до маминого возвращения.

Но у меня в руках кастрюля, я раскладываю детям кашу, потому что сегодня нет помощника воспитателя.



Я не могу взять ребенка, потому что руки заняты кастрюлей.


И не могу поставить кастрюлю, потому что надо разложить по тарелкам двадцать порций каши.

А потом еще разлить кофейный напиток по чашкам.

А еще нарезать хлеб и намазать маслом.

А еще покормить с ложки тех, кто не умеет есть сам.

В это время родители продолжают приводить детей. Они хотят познакомиться с новым воспитателем, задать вопросы, рассказать про особенности своего ребенка.

 А я режу хлеб чертовски тупым ножом, пока Максимка громко орет, вцепившись в маму.

Я знаю, что нужно поговорить с родителями, проводить вновь пришедшего малыша до умывальника, помочь ему вымыть руки, посадить за стол. Но я все еще не сделала двадцать бутербродов.



Масло. Как будто только что из морозилки. Оно же не мажется!

А Андрюшка уже пролил на себя кофейный напиток.



А Юлечка так далеко засунула ложку в рот, что вызвала рвотный рефлекс. Ее стошнило на стол, на пол, на сарафанчик. Я в полной растерянности. Сначала переодевать детей или сначала вытирать пол? А пол от рвотных масс отмывать просто водой или с «Деохлором»?

Как же все сложно!



Через несколько дней я уже ловко управлялась с кашей, успевая общаться с родителями. Ножи наточила, а сливочное масло догадалась оттаивать на крышке кастрюли с горячим кофейным напитком или чаем. Да и рвоты у детей случались крайне редко. Просто в первый день все так навалилось. Как будто Мироздание проверяло на устойчивость мое желание работать в детском саду: «А не вернуться ли тебе в колледж преподавать дискретную математику, руководить дипломным проектированием? Очень хотела работать с маленькими детьми — получай все прелести работы с ними. Хорошо подумала? Вот орущий Максимка, которого ты боишься взять на руки...»

А мама Максимки все ждет, когда я возьму ребенка. Но терпение уже на исходе:



— Возьмите уже у меня ребенка! Сколько можно?! Я так больше не могу! — возмущается она.

Максимка с ужасом смотрит на меня. Я с ужасом смотрю на Максимку, на рвотные массы и кофейный напиток на полу, и честно признаюсь:

— Я не могу. Я не готова. Пожалуйста, можно не сегодня? Вам нужно на работу?

Наверное, у меня была очень умоляющая интонация. Мама сжалилась:

— Я пока не работаю. Мы можем сейчас уйти домой. Но я все-таки хочу, чтобы мой сын ходил в садик. Как нам быть?

— Я подумаю и позвоню вам вечером. — Первый рабочий день мне дался очень нелегко.

Я подумала. Решение пришло явно нестандартное. И я даже сомневалась, согласится ли мама Максима с ним.

— Понимаете, для Максима в садике все чужое. И я такая же чужая. Он боится и садика, и меня как часть страшного садика. Нужно, чтобы я установила с ним контакт вне стен садика. Чтобы он сначала привык ко мне и уже потом шел не в садик, а поиграть с Аней. Только ненавязчиво. Давайте будем по вечерам гулять на одной площадке. Я со своим сыном, а вы с Максимом. И обязательно устраивать совместные игры. А в садик пока не ходите.

Мама Максима адекватно восприняла такое предложение. Я объяснила своему сыну Арсению задачу, который в свои пять лет очень ответственно подошел к выполнению миссии и каждый вечер придумывал,



что можно взять с собой на прогулку, чтобы заинтересовать Максимку.

Набор развлечений был достаточно стандартный: мыльные пузыри, цветные мелки для рисования, машинки на радиоуправлении, мяч, самокат, качели. Максимка сначала проникся доверием к Арсению, и я в его картине мира стала Аней — мамой Арсения. А Арсений, как бы между прочим, рассказывал про игры, в которые он играет в садике с ребятами. Так садик в восприятии Максима стал местом, где играет Арсений.

Не скажу, что через неделю Максимка оставался в садике без слез, но он отпускал маму, шел ко мне на руки и давал себя утешать.



Хуже, чем остаться без мамы, может быть только необходимость остаться совсем одному. «Совсем один» страшнее, чем «без мамы». Ребенок не должен идти просто в садик. Он должен идти к человеку, который будет заменять ему маму. Это придает спокойствие и уверенность: «Этот человек обо мне позаботится, поможет мне».

Легче к садикам адаптируются дети, у которых уже был опыт разлуки с мамой. Например, ребенок часто оставался с папой, или бабушкой, или тетей. Такие дети уже понимают, что может быть кто-то



замещающий маму, и легче идут на контакт с воспитателем.

Этот же прием — знакомство с воспитателем до садика и вне стен садика — я рекомендовала своей знакомой, у которой был очень застенчивый ребенок. Для него сам по себе факт присутствия рядом чужого человека — сильный стресс. А уж если вокруг все чужое — и стены, и люди... Надо, чтобы хоть кто-то был знакомый. Лучше всего — воспитатель.

— Воспитатель же не согласится! Ей это надо? Личное время тратить на чужого ребенка.

— А это уже вопрос денег. Сколько предложишь. И насколько корректно предложишь.

— Это что? Взятка?

— Нет. Это плата за услугу. Почасовая. Как няне, как репетитору. Потраченное время должно оплачиваться — это нормально.

Сначала воспитатель просто общается с мамой, находится рядом, в поле зрения малыша. Он привыкает ее видеть. Потом воспитатель аккуратно налаживает контакт, начинает разговаривать с ребенком. Он привыкает ее слышать. Потом они вместе играют: при прямом участии мамы, при ее наблюдении со стороны, а потом мама может совсем уйти на некоторое время. Конечно, это все не за час. Вероятно, понадобится несколько встреч, прежде чем ребенок перестанет бояться чужой тети. Когда малыш придет в садик, у него уже будет «свой» человек в группе.

Это может показаться нереалистичным. Я понимаю, что у нас так не принято. Но знаю несколько