

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 садiku.

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-Петербурге

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



Самая известная в стране
«ЛЕНИВАЯ МАМА»

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

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

Быкова, Анна.

Б95 Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад! Самая известная в стране «ЛЕНИВАЯ МАМА» / Анна Быкова. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 222,[1] с. — (Мамина главная книга).

ISBN 978-5-17-097378-1

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 978-5-17-097378-1

© Быкова А., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016



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 садiku 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