

## Родителям детей от 0 до 3 лет

Воспитание детей – непростая задача. Это целая наука и настоящее искусство, которому можно и нужно учиться! В первые 3 года жизни ребенка родителей ждет много приятных сюрпризов и запоминающихся событий. Но период до 3-х лет будет сопровождаться не только приятными хлопотами, но и детскими капризами. Каждый родитель рано или поздно столкнется с непослушанием и плачем. Такова природа развития ребенка.



### АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ НА РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЯХ.

#### Всё получается

**1. Ребёнок с удовольствием всё делает, всё (или многое) получается, хочет вернуться ещё.** Надо сказать, что большая часть детей именно так и адаптируется, с небольшими отклонениями. Но обычно всё более-менее спокойно и понятно.

#### Не всё получается

**2. Ребёнок явно занимается с удовольствием, но получается не всё или почти ничего.** В этом случае не нужно забывать, что то, что кажется для нас совершенно очевидным и простым, для ребёнка вовсе не очевидно. Ну казалось бы, что трудного: взять и отнести кубик на полочку, дома ведь разносит вещи по местам. А тут никакой реакции, стоит. Или не хлопает, хотя умеет. А топать, находить карточки с картинками, лепить — вообще не получается. Даже дома.

Наберитесь терпения: не всё сразу. Вы для того и пришли на занятия, чтобы всему научиться. Малыш может долго наблюдать. Когда ребёнок смотрит и ничего не делает, это не значит, что он не участвует в процессе. Наблюдение — это самое что ни на есть активное усвоение информации. Нужно дать малышу возможность просто постоять и посмотреть. И через некоторое время случится чудо: ребёнок начнёт делать то, чего не делал раньше. Особенно актуально для новых пальчиковых игр, танцев, ходилок. Ситуация может повторяться каждый раз, когда появляется новый танец-ходилка: сначала просто стоит и смотрит, а потом, через несколько занятий, делает.

## Не хочет заниматься

**3. Ребёнок прижался к маме и ни в какую не хочет попробовать: потанцевать, потрогать кубики, пообщаться.** Действительно, со стороны очень странная ситуация: пришли заниматься, а малыш прилип к маме и ни в какую не сходит с рук. Зачем тогда ходить? Посидеть на руках у мамы можно и дома, абсолютно бесплатно.

Не нужно забывать, что простое созерцание — это очень активное действие для ребёнка до 3 лет. Если малыш хотя бы смотрит, пусть из-за мамино плеча — это уже усвоение информации.

Нужно войти в положение малыша: много новых людей, незнакомое помещение, непонятные правила. И вообще неизвестно, чего ждать от этой тётки: вдруг сейчас проколет пальчик иголкой, или залезет в рот, будет щупать живот...

Пусть малыш несколько занятий посидит у мамы, удостоверится, что никто ничего плохого с ним делать не будет. Просто нужно набраться терпения: в моей практике ни один малыш дольше 4 занятий подряд на руках не сидел. Всё равно природное любопытство сделает своё дело, и малыш присоединится к группе.

## Бегает

**4. Малыш носится по всему помещению и не останавливается ни на секунду.** Мало того, что не занимается, но ещё и другим мешает.

Нужно знать, что это тоже способ адаптации — достаточно частый, и, кстати, не самый травматичный для ребёнка. Больше огорчает, что малыш мешает остальным. Если точно знать, что через месяц это прекратится, то становится гораздо проще. И при этом нужно быть готовым, что дети, которые адаптировались таким способом, и после адаптационного периода вряд ли будут всё занятие сидеть и слушать. Будет чередование видов деятельности: побегал, поозанимался, побегал, поозанимался. Чем старше будет ребёнок, тем дольше будет длиться период "поозанимался" и тем короче будет период "побегал", а годам к 5-7 "побегал" сойдёт на нет.

## Дерётся

**5. Малыш агрессивен: при любом обращении к нему пытается ударить.** Агрессия — это способ защититься. Агрессия означает, что ребёнку некомфортно, тревожно. Это ещё тяжелее, чем плач, потому что агрессия и плач — это сигнал одного и того же: дискомфорта, но агрессия хуже воспринимается окружающим коллективом. Оно и понятно: агрессивное поведение причиняет вред другим детям. А вот для самого ребёнка все сложно. Ударяя другого, малыш подаёт сигнал бедствия: "Мне плохо, помогите", а чаще всего получает в ответ: "Так делать нельзя, ай-яй-яй, как не стыдно". А здесь действительно нужно помочь.

**Во-первых**, нужно подождать: когда малыш почувствует себя комфортно, количество агрессивных выпадов уменьшится. Когда ребёнок напряжён, даже любое обращение к нему может привести к агрессии.

**Во-вторых**, действительно нужно объяснять, что Маше-Саше больно, ни в коем случае не давать бить родственников. Если ребенок бьёт маму бабушку, нужно обращать на это внимание и объяснять. Но объяснять БЕЗЗЛОБНО, СПОКОЙНО, не стыдить, а именно объяснять! Для ребёнка чувства другого человека не очевидны, вернее, он не догадывается, что у другого тоже могут быть чувства — дети до 3 лет эгоцентричны. И поэтому не надо говорить: "Я ему уже 100 раз объясняла, он всё равно не понимает". Объяснять, спокойно и беззлобно, нужно 100, 200, 300, 400, 500 раз, и где-то на тысячный, двухтысячный малыш начнёт понимать.

**В-третьих**, нужно предложить другой вариант решения проблемы: "Объясняй словами", "Говори: "Это моё", и другие варианты, доступные ребёнку. Короче, донести, что проблему можно решить и другими способами. И быть готовым, что эффект появится где-то после тысячного повторения. Но если не повторять, то эффекта не будет, это точно, так что трудитесь.

**В-четвёртых**, нужно учитывать возраст: если годовалый бьёт других, это, скорее всего, не агрессия, а недостатки моторики. Потрогать другого — это способ взаимодействия, а постучать — это как-то проще даётся. Движения в этом возрасте не плавные, а отрывистые.

*В этом случае при первых попытках постучать по другому человеку нужно перехватить руку малыша и погладить другого его рукой, приговаривая: "Гладить, гладить". И так много раз, обычно 10-20 бывает достаточно. А потом малыш будет реагировать на слова: начинает стучать, мама говорит "гладить", и ребёнок гладит.*

При этом нужно не разрешать стучать по маме или бабушке дома. Если учить только на занятиях, то толку мало будет. Маму и бабушку тоже надо гладить

## Плачет

**6. Ребёнок плачет всё занятие без видимой причины.** Вроде смотрит-смотрит, и опять в слёзы. Очень тяжело мамочкам приходится, если ребёнок выбрал такой способ адаптации. Смотришь на кроху, а у него слёзы в глазах. Хочется сказать: да зачем мне всё это, что мучить ребёнка? И уйти.

*На самом деле обычно такие детки плохо воспринимают любой незнакомый коллектив. Любой новый коллектив для малыша — это стресс. Это пройдёт с возрастом, и чем больше будет опыта положительного общения в разных коллективах, тем быстрее пройдёт. И если, например, обязательное посещение поликлиники — это, скорее, опыт отрицательного общения, то посещение занятий можно запросто превратить в опыт положительный.*

Для этого не торопитесь: пусть не делает ничего. Обнимите малыша и смотрите, комментируйте. Этого достаточно, через несколько занятий ребёнок сам

попросится присоединиться к наиболее понравившемуся виду деятельности. Обычно детки, которые в начале тихо плачут, дальше занимаются хорошо.

Просто нужно понимать, что переживая этот период, мы ребёнка не мучаем, а помогаем. Помогаем адаптироваться в социуме, мамина задача сделать эту адаптацию наиболее мягкой.

### **Жадничает**

**7. Вроде бы и всё хорошо, но при переходе на новый вид деятельности, когда нужно отдавать пособия, ребёнок громко рыдает / вариант — закатывает истерики (ложится на пол и кричит).** Часто такое случается, если у малыша есть старшие братишки-сестрёнки, котрые забирают игрушки, и малыш уже научился, что если взял игрушку, её надо крепко держать, никому не отдавать, а если отбирают, то громко кричать, чтобы привлечь внимание, и тогда придёт мама и игрушку отдаст.

*Такой опыт учит отстаивать свои интересы (что тоже полезно), но взаимодействовать не учит.*

На занятиях игрушки и пособия насильно никто не забирает. Если малыш не отдаёт ни в какую, то пособие преподаватель оставит у малыша, и приберёт, когда ребёнок переключится на другую игру. А опыт этот будет очень ценным: малыш увидит, что если отдать одну игрушку, взамен обычно дают что-то другое, интересное. И потихонечку идея любую вещь отстаивать и ни за что не отдавать уходит, ребёнок сможет и поделиться со сверстниками.

### **Жалуется**

**8. Ребёнок говорит, что ему не понравилось на занятиях.** Когда малыш говорит, что ему не понравилось, он сообщает о своём дискомфорте. Дискомфорт естественен первые несколько занятий. Вспомните себя, когда вы впервые выходите на новую работу. Вы взрослый человек, имеете представление, как общаться в коллективе, что такое работа, и вам все равно некомфортно. Что же говорить о ребёнке, у которого никакого опыта нет, и он представления не имеет, чего от него хочет эта тётя, зачем все остальные тёти собрались, почему вон тот малыш лезет к нему обниматься, и зачем отдавать игрушки, которые понравились.

*Когда ребёнок может СКАЗАТЬ, ЧТО ЕМУ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ, это значит, вас как маму и вашего ребёнка можно поздравить!*

Это самый лучший способ адаптации, самый правильный! Именно к нему хорошо бы привести остальных детей: свои проблемы нужно выносить наружу в социально приемлимой форме. Рассказать о своих проблемах — это именно тот самый способ. Нужно поговорить с ребёнком: что не понравилось, объяснить (если были какие-то неприятные моменты). Найти, что понравилось, ради этого прийти ещё раз, через 4-6 занятий всё нормализуется, дискомфорт пройдёт. Главное — найти то, ради чего можно прийти, пока дискомфорт не ушёл.

## Не слушается

**9. Ребёнок делает что угодно, только не то, что предлагает преподаватель.** Малыш ещё не понял правила игры — раз. Малыш ещё не освоил территорию — два. Когда все углы и уголки будут исследованы, и ребёнок увидит, что есть ещё и педагог, и он чего-то предлагает, а детки делают, и это иногда может быть любопытно, он присоединится к группе. Сначала на одно дело, потом на другое. Возможно, будет вид деятельности, на который он так и не согласится, но это можно пережить.

Детки с таким способом адаптации обычно очень независимы, отлично могут сами найти, чем заняться. Потихонку их нужно научить и показать, что в любом коллективе есть правила, им нужно следовать. Показывать это нужно мягко, даже не показывать, а просто быть в коллективе, и ребёнок всё сам увидит и поймёт.

## Молчит

**10. Ребёнок не делает то, что дома делает спокойно.** Малыш не разговаривает на занятиях, не отвечает на вопросы, хотя дома говорит хорошо. Малыш напряжён. Как только напряжение пройдёт, он начнёт разговаривать. Не стоит его сильно упрашивать: один раз предложили, и достаточно. Мама может сидеть рядом и делать, что предлагает преподаватель. Если это не огорчает малыша, то это самый лучший способ.

## Лезет к детям

**11. Всё хорошо, но малыш постоянно лезет обниматься, а другим деткам это не нравится, они плачут.** Здесь нужно объяснять. Если другой малыш не против, то пусть обнимаются. Только обязательно страхуйте парочку сзади, обнимающиеся малыши очень неустойчивы. А вот если другие малыши боятся, то объяснять 1000 раз, что Маше не нравится, давай лучше мы с тобой обнимемся. Пусть обнимет преподавателя, если малыш не против. Вобщем обниматься-то можно, но нужно выбирать подходящих партнёров

### **Общие рекомендации: как сделать так, чтобы адаптация была максимально мягкой**

1. Как можно больше **общения**. Ходить в гости как можно чаще, в разные коллективы, где есть детки, где много народу. Тогда адаптация и в центре пройдёт гораздо легче.
2. Имейте **терпение**. Адаптация обычно длится от 4 занятий до 1 месяца. Не нужно ждать, что по первому занятию будет ясно, стоит ли продолжать. Походите первый адаптационный месяц, и только потом можно делать какие-то выводы.
3. Во время адаптационного периода очень и очень желательно **не пропускать** занятия. И как только адаптационный период закончится, нужно ещё хотя бы месяц походить в хорошем настроении, чтобы закрепить эффект. И вообще любые занятия имеют смысл только при регулярном их посещении.

Но жизнь есть жизнь. Малыш может заболеть, срочно куда-то нужно уехать. Здесь нужно быть готовым адаптироваться по новой. Просто снова, СПОКОЙНО, как в первый раз, держите ребёнка на ручках, объясняйте, ждите. Во второй раз набраться терпения ещё сложнее, но надо.

4. Нужно помнить, что вы пришли в коллектив. Конечно, мы все понимаем, когда малыш дерётся — это его крик о помощи. Но не значит, что мама должна спокойно сидеть и смотреть, как её чадо колотит остальных. Или как ребёнок наворачивает круги, отвлекая всю группу. Мама должна **активно участвовать** в адаптации: объяснять, показывать... но не наказывать!