* Многие родители наслышаны о том, что малыши, начинающие ходить в детский сад, часто болеют. Этому подвержена примерно четверть детишек.
* Каковы причины?
* снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой
* · дети "подхватывают" простуду друг от друга
* · очень часто именно перед походом в садик некоторые дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма.
* Как позаботиться об укреплении здоровья малыша заранее?
* Во-первых, очень важно осознать, что у маленьких детей иной теплообмен, чем у взрослых. Более здоровый. Взрослый организм по сравнению с детским и испорчен, и избалован, и зашлакован…
* Во-вторых, сравните - сколько двигаетесь вы и сколько ваш малыш.
* Поэтому помните, что если вы мерзнете, это еще не означает, что ребенку тоже холодно. Большинство детских простуд на первом году жизни - от перегрева.
* Элементарный комплекс мер по закаливанию:
* 1. Обливание. Ежедневно поливайте малышу холодной водой ладошки и ступни. Руководствуйтесь здравым смыслом. Необязательно и даже неполезно обливать неподготовленного ребенка ледяной водой в январские морозы.
* 2. Минимум одежды дома. Тапки, теплые носки и колготки - вещь совершенно необязательная для малыша, пока он находится дома (речь, конечно, идет о нормальных условиях, а не о тех случаях, когда на дворе холод, а отопление еще не подключили!). Это, кстати, одна из очень распространенных ошибок: все время старательно утеплять детские ножки.
* 3. Купание. Если до сих пор Вы купали ребенка в воде выше 37 градусов, как поступает большинство родителей, то начните постепенно снижать температуру, доводя ее до 32 (а то и ниже) градусов. Можно также использовать контрастный душ в конце купания, но если ребенку эта процедура не нравится, от нее лучше отказаться.
* 4. Бассейн (сауна желательно с двух лет).Малыш не только учится плавать и нырять. Посещение бассейна с родителями – это способ закалиться, быть в отличном тонусе и хорошем настроении для всех членов семьи.
* 5. Прохладные напитки. Годовалому малышу уже можно давать напитки неразогретыми: комнатной температуры или даже из холодильника. Как известно, американцы с самого нежного возраста пьют все со льдом и простужают горло не больше, а то и меньше нашего.

* Что должен уметь ваш малыш?

Одеваться и раздеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Желательно научиться самостоятельно убирать за собой игрушки, аккуратно складывать одежду.

* Наберитесь терпения и не делайте за ребенка того, что он может сделать сам.
* Как научить ребенка одеваться?
* · Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть.
* · Если малыш по своей доброй воле берется за одежки и старается надеть их сам, ни в коем случае не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него!
* · Планируйте свое время таким образом, чтобы вы могли чувствовать себя спокойно, пока ребенок осваивает науку одевания. Лучше встать утром на полчаса раньше, чем лишить ребенка возможности вовремя овладеть новыми навыками.
* · Если же малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, можно немножко подтолкнуть его. Например, вы можете надеть ему носочки, но не до конца, и предложить самому подтянуть их повыше.
* · Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять.
* · Призовите в помощники игрушки и развивающие пособия: игры-шнуровки, панно с молниями, клепками, завязками, липучками и пуговицами. Их без труда можно купить в магазине. Впрочем, даже маме-нерукодельнице под силу самой это изготовить. Вместе одевайте- раздевайте куклу.
* · Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку, свитер... Можете подыграть малышу, уступив ему первенство. «Чемпион» придет в восторг, а заодно и потренируется в самоодевании.
* · Учитывайте пристрастия малыша к определенному цвету или фасону. Прививайте вкус мягко. Ищите компромиссы.
* Если ребенок все же отказывается от какой-либо одежды, убедитесь в том, что она достаточно комфортна. Возможно, это вовсе не каприз, и малышу натирает кожу этикетка, грубый шов, сдавливает резинка или колет шерстяной свитер.

* Если малыш еще мал и не умеет пользоваться горшком, приучите его сообщать о мокрых штанишках или, что еще лучше, о возникшей потребности. .
* Как научить ребенка пользоваться горшком?
* В возрасте примерно двух лет большинство малышей уже способно контролировать свои естественные потребности. А если нет?..
* Чего нельзя делать:
* · держать на горшке подолгу (насилие – не лучший способ привить «любовь» к горшку);
* · покупать горшки в форме зверюшек и т.п. (многие дети отказываются в них ходить, воспринимая их именно как очередную игрушку);
* · ругать за мокрые штанишки (в возрасте полутора лет большинство детей и без того ощущают от них дискомфорт);
* · придавать этим процедурам слишком большое значение, фиксировать внимание ребенка больше необходимого (в том числе и слишком уж бурно выражать восхищение его успехами).
* Если Ваш ребенок никак не может овладеть премудростью использования горшка, не отчаивайтесь. Как правило, малыш, глядя на других детей, сам начитает пользоваться горшком.

* Это один из самых важных моментов. Возможностей осуществить ее заранее у вас масса. Вот что советуют психологи:
* 1. С самого рождения не создавайте паники и ажиотажа вокруг ребенка. Некоторые родители долгое время никого не подпускают к новорожденному, шарахаются от прохожих на улице, в добром слов им чудится «сглаз». Конечно, от вас не требуется приобщать кроху к шумным вечеринкам и рыночной суете. Будьте приветливы и доброжелательны, не стоит видеть в других людях скрытую угрозу, чтобы с первых дней не заразить чадо социофобией.
* 2. С малышом постарше посещайте 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. Если вас тревожит что-то в поведении малыша, проконсультируйтесь с психологом и выработайте коррекционную стратегию.
* 3. Если же ребенок боится других детей, то нужно разобраться, почему так происходит:
* - Возможно, малыш пуглив и неуверен в себе из-за того, что дома его часто критикуют, ругают и ограничивают. Приглядитесь к вашему стилю общения.
* - Малыш-интроверт может быстро уставать от общения и шума вокруг. Это врожденная особенность, которую нельзя изменить. Не заставляйте ребенка-интроверта участвовать в играх и забавах сверстников. Дайте ему время понаблюдать за ними в сторонке. Не форсируйте события. Скорее всего, ему будет комфортнее в компании одного или нескольких наиболее близких друзей. Что совсем не плохо.
* 4. Сейчас в любом районе можно найти множество игровых центров, групп раннего развития и т. п. Занятия, которые ребята посещают вместе с мамами, - это то, что нужно. Причем основной целью должно быть не интеллектуальное развитие крохи, а именно постепенная адаптация к социуму. Понемногу малыш знакомится с педагогом, ведущим занятия, привыкает к тому, что в определенных условиях "главным" взрослым может быть не мама, а кто-то другой, - и при этом совсем не испытывает тревоги, поскольку мама все-таки остается рядом.
* 5. В детском саду насущными становятся проблемы делиться (ведь игрушки там общие!) и стоять за себя. Вот соответствующие публикации на эту тему.
* http://www.u-mama.ru/read/article.php?id=1412
* http://www.u-mama.ru/read/article.php?id=1429
* 6. Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Не создавайте вокруг детсадов восторженной ауры, иначе для малыша будет двойным ударом чувство страха, когда он останется один. Лучше просто рассказывайте о том, чем занимаются ребята в садике. Пусть малышу захочется проводить время с ними.
* 7. Ни в коем случае не обсуждайте при ребенке беспокоящие вас проблемы, связанные с детским садом. Не показывайте ему, что вы волнуетесь, боитесь или в чем-то не уверены. Дети в этом возрасте крайне чувствительны к малейшим нюансам нашего настроения, легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой или словами.
* 8. Если есть ваши фотографии детсадовского возраста или знакомых ребенку взрослых и детей, посмотрите их вместе. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите, как вы сначала не умели делать то-то и то-то, а потом научились.
* 9. Интересный совет психолога Н. Некрасовой: «Любой ребенок точно знает, что взрослым можно все, а детям многое не позволяется. Так удивите его тем, что взрослых дядь и теть (даже мам и пап) в садик не берут, хотя им очень-очень хочется. Только детям можно целый день здесь заниматься, играть, кушать, ходить на прогулки и т.д. В общем, детсад – это привилегия, а не наказание. Многие малыши настолько поражаются невиданным преимуществом (ему можно то, что не разрешено родителям!), что становятся терпеливее и спокойнее».

* Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.
* Запомните, а лучше запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю, не забудьте напомнить ей, что вы оставляете в рюкзачке ребенка его любимую игрушку.
* Адаптация на новом месте может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2—3 месяца. Стресс у малыша может выплеснуться в виде каприз, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков (так называемый «регресс»).
* Что помогает справиться крохе с боязнью новой обстановки и с разлукой с мамой?
* 1. Дайте с собой малышу его любимую игрушку. ПсихологТ. Козакпишет: «Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, 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 привыкнуть к садику».
* 2. Если у малыша разрывается сердце от расставания с Вами, положите ему в кармашек Вашу небольшую фотографию или дайте на прощание «кусочек себя» (например, Ваш носовой платочек, который пахнет Вашими духами, или что-нибудь в этом роде).
* 3. Если ребенку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводит в садик папа или бабушки-дедушки.
* 4. Если ваше чадо «впало в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.
* 5. Еще одно любопытное замечание психолога Н. Некрасовой: «Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение), а… похвалите. Скажите, например: «Умница, теперь я вижу, какой ты у меня большой и храбрый…» или «Какой ты молодец, а вот я на твоем месте, наверно, ревела бы, а ты смелый, знаешь, что в садике…» и т.д. Это тот случай, когда полезно заговаривать зубы. А главное, мамины слова придают ребенку уверенность. Ведь сильный человек (даже если речь о малыше) справится с трудностями».
* 1. Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.
* 2. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
* 3. Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы в первую неделю посещения детсада ребенок не оставался там более двух-трех часов. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.
* 4. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с малышом найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.
* 5. Если вы заметили, что ваш кроха выделяет какую-то воспитательницу особой любовью, постарайтесь сойтись с ней поближе. Общаясь, вы узнаете много интересных подробностей о жизни вашего малыша в детсаду.
* 6. Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Главное помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Возьмите его на пару ночей в свою кровать, конечно, если для вас это приемлемо, — и вы убедитесь, что рядом все тот же крохотный человек, который когда-то благодаря вам появился на свет.

* ...не менее важна, чем ее милому крохе Ценные советы дает психолог Е. Шерман:
* 1. Если Вас не оставляет чувство тревоги, поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.
* 2. Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство — многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку с ними справиться, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.
* 3. Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам в садике было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестоки, несправедливы — это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверняка, вы нашли лучший садик из всех возможных вариантов.
* 4. Важное замечание от психолога Т. Козак: «Не отдавайте ребенка в садик только потому, что у вас родился еще один ребенок, даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился напрошенный гость, и ваше решение он непременно истолкует как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Поэтому если вы, ожидая ребенка, все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша».