

## Вопросы родителей и ответы специалистов

**Вопрос:** По утрам ребенок очень тяжело встает, отказывается одеваться, просит еще минутку полежать и т. д. Мы очень долго собираемся в детский сад и когда мы выходим из дома, я чувствую себя усталой и раздраженной. Как можно исправить ситуацию?

**Ответ старшего воспитателя:** утро — самое сложное и трудное для ребенка время, требующее от взрослых особенно бережного отношения и внимания. Многие дети и родители начинают утро со своеобразного поединка, потому что не имеют времени для составления элементарного распорядка дня и не прибегают к помощи нескольких приемов, которыми я хочу с вами поделиться:

- ✓ Составьте распорядок дня и соблюдайте его! Уже через несколько дней утро перестанет приносить вам неприятности. Наберитесь терпения и в первые две недели вставайте на 5-10 минут раньше необходимого времени. Потом вы отработаете ритуал пробуждения до автоматизма, и этот запас времени вам уже будет не нужен. Купите будильник для ребенка и научите им пользоваться! Мелодия должна быть приятной и бодрой.
- ✓ Измените атмосферу пробуждения. Сделайте его радостным, заражайте детей оптимизмом. Включите яркий свет, радиоприемник, ходите по квартире, напевая бодрую мелодию. В спокойной обстановке обсудите с детьми те действия, которые им нужно выполнять каждое утро. Составьте схему или таблицу сборов. Используйте эту таблицу как напоминание для ребенка.
- ✓ Очень полезно, если утреннее расписание ребенка будет включать небольшую работу по дому, что-нибудь нужное для всей семьи. Принести почту, накрыть на стол, полить цветы, насыпать корм кошке, покормить рыбок, порезать хлеб и т. д.
- ✓ Не стоит лишний раз подгонять ребенка. Вместо этого сообщите ему, сколько сейчас времени и когда он должен быть готов. «Сейчас 7.40, через десять минут ты должен закончить завтрак и идти одеваться».
- ✓ Установите срок для выполнения какого-нибудь промежуточного этапа сборов. Это может быть, например, завтрак в 8.00. Чтобы показать ребенку, что он еще не выполнил того, что нужно сделать до завтрака, используйте прием невербального напоминания — переверните тарелку, уберите прибор со стола, выключите телевизор и т. д.
- ✓ Постарайтесь как можно больше делать не утром, а вечером. Допустим, приготовить одежду и убраться в комнате — лучше с вечера, тогда утром останется время на спокойное пробуждение.
- ✓ Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать сам! Научите его, а не показывайте, как это умеете делать вы. Есть большой соблазн для взрослых: быстро надеть одежду, обуть, причесать, накормить и вытолкнуть за дверь. Но важен не результат, а опыт, который получает

ребенок. Потратьте на выработку самостоятельности 15 минут в день, и вы получите результат длиной в жизнь.

**Вопрос:** Моей дочери 5 лет. Она постоянно грызет ногти. Замечания ей делать бесполезно; о красоте ухоженных рук тоже говорила ей, красила ей ногти бесцветным лаком, но все бесполезно. Может быть, вы посоветуете, как избавиться от этой привычки?

**Ответ педагога-психолога:** Привычка грызть ногти очень распространена, причем не только среди детей, но и среди взрослых. Приблизительно около 1/3 детей в возрасте от 7 до 10 лет и ровно половина подростков грызут ногти. Принято считать, что причина возникновения данной дурной привычки — стресс. Часто дети грызут ногти, теребят волосы, дергают себя за ресницы или кусают губы, пытаясь снять нервное напряжение. Ни в коем случае нельзя бить ребенка по рукам! Определите первоначальную причину возникновения стресса и попытайтесь ее устранить. Чаще гуляйте, посещайте бассейн, уделите время здоровью и правильному питанию ребенка. Выявите ситуацию, которая провоцирует эту вредную привычку, и постарайтесь либо устранить ее, либо изменить. Можно уменьшить время сидения ребенка перед телевизором, заменить просмотр телепередач походом в кино и т. д. Главное — изменяйте ситуацию, а не поведение ребенка.

Попробуйте заменить привычку грызть ногти другой привычкой. Предложите ребенку заняться какой-нибудь деятельностью, например, рисовать, перебирать крупу, на худой конец, грызть семечки. Главное — руки должны быть заняты.

Если ребенок забылся и снова грызет ногти — не ругайте его! Спокойным и ласковым голосом сделайте замечание, положите руку на ладонь, похлопайте по плечу. Можно покрывать ногти специальным покрытием с горьким привкусом, которое выпускают для тех, кто грызет ногти. Приобрести этот лак можно в аптеках.

«Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно только вежливенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы». Марк Твен.

**Вопрос:** Что означает на деле готовность ребенка к школе?

**Ответ педагога-психолога:** Готовность бывает двух видов: психологическая и физиологическая. Психологическая, в свою очередь, делится на личностную, интеллектуальную и волевою. Часто мы обращаем внимание именно на интеллектуальную готовность. Порой и учителя придают значение именно этому моменту. Что касается личностной готовности, она предполагает наличие желания ребенка идти в школу. Он должен этого хотеть. Ребенок должен хотеть учиться. И большинство детей хочет учиться. Но проходят первые дни, месяцы, и вдруг обнаруживается, что не все получается так, как хотелось бы. И родители разочарованы, и сам ребенок больше не хочет идти в школу. В чем же тут дело? К сожалению, многие ребяташки свой процесс физического и психологического развития

не успевают пройти к семи годам. А родители требуют от них, потому что этого требует учитель. В конечном итоге нежелание учиться и поведенческие отклонения особо явно дают результат в классе четвертом или пятом.

**Вопрос:** Как отучить ребенка бояться темноты?

**Ответ старшего воспитателя:** Если ребенок получил слишком много информации, но пока еще не видит отличий между реальным и вымышленным миром, не будьте жестокими — не развенчивайте сходу историю Деда Мороза. Есть более гуманные методы. Вы можете вместе с детьми смотреть «страшные» эпизоды и комментировать их и, по возможности, избавить ребенка от просмотра недетской информации.

В случае отдаления от матери ребенку требуется «заменитель». Вы не замечали, дети выбирают себе специальную игрушку для сна. Не волнуйтесь и не забирайте игрушку — со временем он сам откажется от нее.

Психологические проблемы в семье, если они есть, нужно ликвидировать. А для сближения попробуйте раз в неделю организовывать семейные ужины при свечах. Тени и темнота заворожат ребенка и быстро перейдут из разряда страхов в категорию «чувство праздника».

Страх, вызванный стрессом, побороть поможет психолог, который способен глубоко вникнуть в корень проблемы и устранить все ее следствия.

Если ребенок говорит, что не может заснуть из-за страха, что в комнате кто-то есть, возьмите его за руку и обойдите всю квартиру: загляните во все углы, под диван, включите свет — и вместе убедитесь, что в доме нет никого постороннего. Потом положите ребенка спать, оставив ночник.

В любом случае, родителям нужно с пониманием относиться к фобиям своего ребенка и ни в коем случае не ругать и не наказывать за них. Готовность в любой момент поддержать ребенка поможет нивелировать любую проблему и выстроить отношения ребенок — родители.

**Вопрос:** Сколько дней может пропустить ребенок без справки от врача?

**Ответ старшей медсестры:** если было пропущено по уважительной причине до пяти дней, то справка не требуется. После перенесенного ребенком заболевания, а также при отсутствии ребенка в детском саду более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13» необходимо представить справку от врача-педиатра с указанием диагноза, длительности заболевания, проведенного лечения, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными, а также рекомендаций по индивидуальному режиму ребенка на первые 10-14 дней. При отсутствии данной справки ребенок не может быть принят в детский сад.

**Вопрос:** Сколько длится период адаптации к детскому саду?

**Ответ старшего воспитателя:** Длительность этого периода зависит от самого ребёнка, от детей в группе, от воспитателей и от помощи родителей. Как правило, при благоприятных условиях о полной адаптации ребёнка к садику можно говорить не раньше, чем через 2-3 месяца.

Влияет ли круг общения ребёнка на процесс адаптации к садику?

Как правило, чем уже круг общения ребёнка, тем длительнее привыкание к садику. Поэтому имеет смысл ещё до посещения садика заниматься расширением круга общения вашего ребёнка.

После начала посещения садика ребёнок начал часто болеть. Что является причиной?

Чаще причина кроется в ослаблении иммунитета ребёнка стрессом, связанным с началом посещения садика. Мнение, что в садик все приводят больных детей, и их ребенок от них заражается отнюдь не всегда оправдано. Из-за новой непривычной обстановки у ребенка появляется масса новых переживаний и беспокойств. Именно они ведут к стрессу, из-за которого происходит снижение иммунитета, из-за чего, в свою очередь, ребенок может легко заболеть, даже если все в его группе здоровы. То есть причина частых болезней в садике чаще психологическая и именно поддержка и участие со стороны **родителей** могут помочь ребенку справиться со стрессом, а значит избежать частых болезней.

**Вопрос.** Каковы требования к одежде и внешнему виду малыша?

**Ответ.** Опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;

Умытое лицо;

Чистые нос, руки, подстриженные ногти;

Подстриженные и тщательно расчесанные волосы;

Чистое нижнее белье;

Наличие достаточного количества носовых платков.

Перед тем, как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его костюм времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда не была слишком велика и не сковывала его движений. Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить. Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и надеваться. Нежелательно ношение комбинезонов. Носовой платок необходим ребенку как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде удобные карманы для его хранения.

Про повседневную одежду: старайтесь в сад малышу надевать всё, что на молниях и липучках (пуговиц и шнуровки - по минимуму, тренируйтесь лучше дома, это правило касается и верхней одежды тоже, в том числе шапок, курточек, ботиночек), малыши чувствуют себя комфортно, когда у них всё получается, не нужно просить помощи у воспитателя, настоящая радость - одеться-раздеться первым - воспитатель похвалит. Запасной комплект одежды обязателен, особенно в младших группах, а лучше несколько.

---

**Вопрос.** Чем занимаются дети в детском саду в свободное от занятий время?

**Ответ.** В свободное от занятий время дети заняты игровой деятельностью (сюжетно-ролевые игры, настольно-печатные игры, игры-драматизации, кукольный театр). Кроме того проводится индивидуальная работа с воспитанниками по отработке тех или иных навыков.

---

**Вопрос.** Можно ли маме присутствовать во время адаптационного периода?

**Ответ.** У каждого ребенка свои сроки и течение адаптации, которые зависят от его индивидуально-типологических особенностей и его подготовленности к поступлению в дошкольное учреждение. Есть дети, которые без особых проблем включаются в коллективную жизнь. В таком случае мама может сама ввести ребенка в групповую комнату, побыть с ним немного, а затем попрощаться и уйти, пообещав скоро вернуться. В любом случае, в первые дни лучше забирать ребенка пораньше, поскольку он может переутомиться в новой обстановке. Если же ребенок не отпускает от себя маму, прижимается к ней и никого не хочет видеть, ей лучше остаться с ним на некоторое время, постараться постепенно ввести его в жизнь группы. Мама (или кто-то из близких малыша) имеет право находиться в группе в период адаптации ребенка, и по договоренности с воспитателем может принимать участие в жизни группы.

---

**Вопрос:** Сколько длится адаптационный период в ясельной группе?

**Ответ:**

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: **от возраста, состояния здоровья ребёнка, от особенностей нервной системы и т.п.**

**Выделяют три фазы адаптации:**

1. **Основная фаза или период дезадаптации-** в это время у ребёнка могут наблюдаться частые заболевания, нарушение сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение, могут появляться- грубиянство, упрямство и даже регресс в речевом развитии.
2. **Собственно адаптация-** в этот период ребёнок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение.
3. **Фаза компенсации-** дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психических процессов (память, воображение, внимание, восприятие)

Следует помнить, что после перерывов (например, после летних каникул) **ребёнок проходит процесс адаптации заново.**

Чтобы сделать этот период менее болезненным, важно уделять ребёнку в это время особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

---

**Вопрос: С какого времени нужно обратиться к логопеду и до какого возраста можно поставить звуки?**

**Ответ:** В норме ребенок начинает говорить с 1,5 – 2 лет. Если не начал говорить в 2 года нужно уже прийти на консультацию к логопеду, чтобы выявить причины и начинать что-то предпринимать. Если же ребенок начал говорить и вас беспокоит его «каша во рту», так же можно обратиться за консультацией к логопеду – чтобы предпринять меры по предотвращению неправильного звукопроизношения.

Самый благоприятный, так называемый сензитивный период, это с 4-5 до 6-7 лет. Некоторые полагают, что с возрастом все звуки и так появятся у ребенка. Отнюдь, лишь иногда так бывает. Сейчас возрастает количество трудных родов, почти каждая беременность протекает с осложнениями, это в свою очередь накладывает отпечаток и на речевом развитии малыша. И тут уж само точно не пройдет, необходима помощь специалиста, и даже не одного.

---

**Вопрос. После начала посещения садика ребёнок начал часто болеть. Что является причиной?**

**Ответ.** Чаще причина кроется в ослаблении иммунитета ребёнка стрессом, связанным с началом посещения садика. Мнение, что в садик все приводят больных детей, и их ребенок от них заражается отнюдь не всегда оправдано. Из-за новой непривычной обстановки у ребенка появляется масса новых переживаний и беспокойств. Именно они ведут к стрессу, из-за которого происходит снижение иммунитета, из-за чего, в свою очередь, ребенок может легко заболеть, даже если все в его группе здоровы. То есть причина частых болезней в садике чаще психологическая и именно поддержка и участие со стороны родителей могут помочь ребенку справиться со стрессом, а значит избежать частых болезней.