Всероссийская общественная организация
содействия развитию профессиональной сферы
дошкольного образования «Воспитатели России»

А.И. Лукутина

# ГАРМОНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

## Методические рекомендации для родителей

Серия «Воспитатели России»

2021

Всероссийская общественная организация содействия
развитию профессиональной сферы дошкольного образования
«Воспитатели России»

СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

**А.И. Лукутина**

# ГАРМОНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации

Электронное издание

Москва 2021
ВОО «Воспитатели России»

УДК 613
ББК 2я9

**СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»**

Одобрено Экспертным советом Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России».

Серия методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» подготовлена при поддержке Фонда президентских грантов в рамках проекта «Детский сад и семья – единое пространство детства».

Руководитель проекта – Лариса Николаевна Тутова, заместитель председателя Комитета Государственной Думы ФС РФ по образованию и науке, руководитель ВОО «Воспитатели России».

Главный редактор серии методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» – Дмитрий Александрович Доник.

Научный редактор серии методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» – Баатр Борисович Егоров, кандидат педагогических наук.

**Лукутина А.И.**

Гармония физического и психического здоровья. Методическое пособие. Электронное издание. – Москва: ВОО «Воспитатели России», 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) (30,2 Mb). - Текст: электронный.

Настоящие методические рекомендации освещают темы, связанные с подготовкой ребёнка к детскому дошкольному учреждению и включают разбор основных вопросов и возражений, возникающих у родителей будущих воспитанников ДОУ.

Рекомендации изложены в манере «вопрос-ответ», что упрощает навигацию, и в понятной и доступной форме, что позволяет распространять материал среди родителей.

Для комфортной работы педагогов с материалом в методические рекомендации добавлены подробные инструкции по практической и научной работе.

УДК 613
ББК 2я9

© Лукутина А.И., 2021
© ООО «Воспитатели России», 2021

**Уважаемые коллеги!**

Всероссийская общественная организация содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России» ставит одной из главных задач своей деятельности поддержку педагога дошкольного образования.

Завершился проект «Воспитаем здорового ребенка» ВОО «Воспитатели России», реализованный при поддержке Фонда президентских грантов. Проведено большое количество мероприятий в офлайн и онлайн формате с педагогами, родителями и нашими воспитанниками.

Значимость и актуальность нашей работы подтверждается вашей поддержкой – более 400 тысяч педагогов, детей и родителей принимали участие на протяжении всего проекта!

Хорошей традицией стало завершать проекты ВОО «Воспитатели России» практическими результатами, которые стали хорошей помощью педагогам и родителям!

Мы представляем Серию методических рекомендаций «Воспитатели России», подготовленные в рамках работы 12 инновационных площадок. В работе площадок НИИ дошкольного образования «Воспитатели России» приняло участие в 2020-2021 годах более 1000 детских садов из всех федеральных округов России. Тысячи педагогов под руководством научных руководителей, ведущих специалистов в области педагогики, психологии, медицины подготовили и представили свой практический опыт. Это хороший пример создания востребованного продукта для дошкольного образования: «Педагоги-практики для педагогов-практиков»!

Хочу выразить благодарность всем педагогам дошкольного образования за поддержку проектов ВОО «Воспитатели России». Надеюсь, что данные методические рекомендации станут незаменимым подспорьем в работе с детьми дошкольного возраста.

*С уважением,*
***Лариса Николаевна Тутова,***
*депутат Государственной Думы ФС РФ,*
*руководитель ВОО «Воспитатели России»*

# Оглавление

*Вступление* ..... *8*

*Инновационная работа* ..... *15*

Цели и задачи исследования ..... 15

Главная тема исследования ..... 15

План работы ..... 17

Предварительные результаты ..... 21

Презентация опыта детского сада, работающего в составе федеральной инновационной площадки НИИ ВОО «Воспитатели России»23 «Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Орска». «Гармония физического и психического здоровья. Методические рекомендации для родителей» ..... 23

Литература ..... 31

Приложение ..... 32

Вопрос 1. Моему ребёнку будет плохо в детском саду ..... 35

Вопрос 2. Я плакал, и мой ребёнок тоже будет плакать? ..... 37

Вопрос 3. Вернётся ли мама? ..... 41

Вопрос 4. Как эмоциональное состояние родителя влияет на адаптацию ребёнка? ..... 46

Вопрос 5. Должна ли мама обманывать своего ребенка, всегда изображая радость? ..... 48

Вопрос 6. Мой ребёнок посещает множество кружков и центров развития. Разве этого не достаточно для новых социальных контактов? ..... 50

Вопрос 7. Зачем ребёнку нужно адаптироваться к новой среде в детском саду? Ведь можно сразу же пойти в школу! ..... 52

Вопрос 8. Ради счастья своего ребёнка я готов создать для него особые условия для образования и воспитания, поскольку считаю, что реальный мир слишком жесток, и находиться в нем опасно. ..... 54

Вопрос 9. Я считаю, что лучше всех знаю, как и чему учить своего ребёнка. Никакие школы и дошкольные учреждения меня не интересуют. Мой ребёнок туда ходить не будет. Все необходимые занятия я провожу с ним лично..... 56

Вопрос 10. Посещая детские сады, дети заражают друг друга. Зачем водить ребёнка туда, где он будет постоянно болеть. ..... 58

Вопрос 11. Детские сады лишают ребёнка свободы, ломают личность и встраивают ребёнка в систему, которая удобна взрослым. Разве психологи этого не знают? ..... 60

Вопрос 12. Я очень боюсь, что моего ребёнка будут обижать в детском саду. ..... 62

Вопрос 13. Мне страшно подумать, что моего ребёнка ударят другие дети. ..... 65

Вопрос 14. Не могу поверить, что моему ребёнку без меня может быть хорошо. Ведь все эти годы мы каждый день были вместе. Неужели я ему больше не нужна? ..... 66

Вопрос 15. Ну не могу я спокойно уйти и оставить своего ребёнка в группе. Встану за дверью и подглядываю тихонечко за ним. ..... 68

Вопрос 16. Как только мой ребёнок начал ходить в детский садик, так все начали ждать, что я выйду на работу. А я не хочу! ..... 70

Вопрос 17. Мой ребёнок начал ходить в садик, но я не чувствую в себе сил возвращаться на работу. ..... 72

Вопрос 18. После того, как мой ребёнок начал ходить в детский садик, я теперь целыми днями постоянно сплю. ..... 74

Вопрос 19. Я постоянно все забываю, даже трусики чистые в садик ребёнку положить. ..... 76

Вопрос 20. Я много занимаюсь со своим ребёнком, но постоянно чувствую себя плохой мамой, не способной дать ему всё необходимое для развития. ..... 77

Вопрос 21. Мне кажется, что воспитатель недоволен мной как мамой, постоянно указывая на недостатки моего ребёнка. ..... 80

Вопрос 22. Мой ребёнок рассказал, что его воспитательница обидела. Я своему ребёнку верю. ..... 82

Вопрос 23. Мне постоянно делают замечания, что я поздно забираю ребёнка домой. Не понимаю, почему. ..... 84

Вопрос 25. Мой ребёнок прекрасно ходил в туалет самостоятельно. Потом был длительный перерыв по болезни и затянувшиеся праздники, когда детский сад не посещался. После возвращения в группу он начал часто писаться в течение дня, хотя дома такого не было. Это болезнь? ..... 89

Вопрос 26. Я просила кормить своего ребёнка. Сам он не ест. Но теперь ему запихивают кашу в рот насильно. .... 91

Вопрос 27. Мой ребёнок отказывается идти в садик потому, что его переложили на другую кроватку в тихий час. Он не хочет в ней спать. ..... 93

Вопрос 28. Мне некогда заниматься с ребёнком. ..... 95

Вопрос 29. Я росла в многодетной семье и как-то выросла сама по себе, а теперь психологи говорят, что детей надо любить. А так не вырастут что ли? .....100

Вопрос 30. Воспитатель мне сообщила, что я теперь в родительском комитете. Но я не хочу. Разве они могут без моего желания меня туда включить? .....104

Вопрос 31. Мне жутко не нравится, когда люди лезут в мою работу давая советы. Считаю, что и в работу воспитателя не стоит вмешиваться. Ему лучше знать, как выполнять свои обязанности. .....106

Вопрос 32. Каждое утро я опаздываю на работу. Обычно я довожу ребёнка до раздевалки и сразу убегаю. За это меня не любят воспитатели. .....108

Вопрос 33. Мой ребёнок обожает одну воспитательницу и боится другую, хотя она тоже хорошая, но менее эмоциональная. Что делать? .....110

# Вступление

Дорогие коллеги!

Вашему вниманию предлагается методическая разработка, созданная Всероссийской общественной организацией содействия развитию профессионального образования «Воспитатели России» в рамках проекта «Воспитаем здорового ребёнка»:

**«Гармония физического и психического здоровья»**

Рекомендации для родителей (часть 1).

Название методических рекомендаций выбрано не случайно, ведь в нашем организме всё взаимосвязано. Зачастую психологические аспекты поведения человека очень тесно связаны с особенностями его нейрофизиологии и общего соматического состояния. Например, очень сложно провести чёткую грань между раздражительностью, которая возникла по психологической причине, и повышенной возбудимостью нервной системы. Это действительно очень актуальная тема и для родителей, и для работников дошкольного образования. Ведь с каждым годом мы всё чаще наблюдаем у детей и неусидчивость, и вспышки агрессии. Повышенная утомляемость и раздражительность также могут быть следствием перенесённых ранее вирусных заболеваний. Очень сложно воспитателю детского сада, не имеющего медицинского образования, объяснить родителям, что с их ребёнком что-то не так. Невероятно трудно найти контакт с теми родителями, которые на интуитивном уровне защищаются от любой критики своего ребенка. Да и сами родители зачастую страдают от множества тревожных и депрессивных состояний и остро нуждаются в помощи.

Для понимания столь глубоких вопросов требуется и специальная подготовка, и соответствующее образование. Что же делать?

Нужно дать информацию, но дать её в доступной и понятной форме, шаг за шагом продвигаясь от простого к сложному.

Поэтому мы и начали свою работу с подготовки родителей к встрече с дошкольным учреждением. Ещё на этапе выбора родителями подходящих садиков для своих малышей у большинства из них возникает масса вопросов, на которые они ищут ответы в социальных сетях, интернете или других не совсем достоверных источниках, и это неправильно.

Во-первых, родителям доступны очень разные источники информации, с противоречивыми и не всегда научно обоснованными взглядами. Во-вторых, это незнакомый воспитателю материал, который он не знает и не может изучить. Ведь всё, что существует на просторах интернета, прочитать и просмотреть невозможно. А это значит, что разговор пойдет на разных языках.

Нередко воспитателя удивляют и обескураживают нелепые требования родителей. Например, мама привозила своего ребенка в детский садик в коляске, сделанной в виде кареты, и всех окружающих просила называть её дочь принцессой. Оказалось, что мама была большой поклонницей инстаграма, где эта идея активно пропагандировалась блогером, на которого она была подписана. Скорей всего, мама изначально искала информацию по воспитанию ребенка, но нашла её не в библиотеке и не в книжном магазине, а там, где обычно искала салоны красоты.

Надо признать, что социальные сети стали основным источником информации, поэтому проконтролировать, куда будет направлено внимание родителей, становится невозможным. Чтобы впечатлить аудиторию, блогеры вызывают эмоциональную реакцию своих подписчиков, опровергая ранее известные подходы к воспитанию. Яркие лозунги, красиво преподнесённые, пусть и сомнительные, аргументы очень впечатляют молодых родителей.

Мы видим, что отношение к учреждению дошкольного образования формируется ещё задолго до того, как туда начинают водить ребенка. Негативные высказывания блогеров,

настроенных зачастую категорично и предвзято, очень сильно настраивают определенную категорию родителей против системы дошкольного образования в целом, что препятствует впоследствии выстраиванию доброжелательных и доверительных отношений между родителями и сотрудниками детского сада. А без доброжелательного отношения к друг другу невозможно наладить диалог.

Учитывая вышесказанное, очень важно иметь такой источник информации для родителей, который был бы легкодоступен через интернет, социальные сети, родительские групповые чаты, не требовал бы дорогостоящего оборудования и большого объёма памяти. Легко читался как на планшете, так и на смартфоне, не требуя специальных приложений.

Полезно и для воспитателя иметь под рукой материал, который он сам хорошо знает и который считает благонадежным для использования в своей работе. Это позволяет быстро сориентироваться в вопросах родителей и понять, что они имеют в виду, ведь не всегда мы можем чётко сформулировать вопрос. Имея единый источник информации, очень легко понять, о чем идёт речь.

Это не значит, что мы против книг и брошюр. Любая книга гораздо лучше цифровой информации. Для многих их нас запах типографской краски является чем-то очень притягательным. Удовольствие ещё сильней, когда бумага под пальцами приятная, да и сам вес прочитанного кажется более значимым, если ощущать реальную тяжесть в руках. Но, согласитесь, специализированная и образовательная литература находится в детском дошкольном учреждении в ограниченном количестве в кабинете психолога и почти отсутствует на руках у воспитателя. Раздать каждому желающему методические рекомендации в печатном варианте бесплатно просто невозможно. Понадобится огромное количество брошюр, которые очень быстро закончатся, разлетевшись по рукам, и в итоге останется одна-единственная – у психолога.

На мои просьбы узнать, какой список литературы есть в кабинете психолога, уходило немало времени. Так происходит не

потому, что психологи плохо работают и не выполняют свои должностные обязанности. Причина – в большой загруженности, потому что одному психологу приходится курировать несколько детских садов одновременно, и даже воспитателю сложно быстро передать ему необходимую информацию. Родителям тоже сложно выбрать время в связи с плотным рабочим графиком и найти возможность для получения литературы. Но даже в этом случае охватить сразу всех родителей невозможно. Имея небольшую профессиональную библиотеку, психолог остерегается отдавать на руки книги, поскольку велика вероятность, что они затеряются в стопке домашних книг или газет и уже не вернутся обратно в кабинет психолога.

Можно было бы рекомендовать родителям приобрести книги проверенного автора в книжном магазине, но таким образом мы рискуем вызвать недовольство некоторых родителей. Ведь книги сейчас стоят дорого и не каждый готов закладывать подобные расходы в семейный бюджет. Да и среди большого количества предлагаемой литературы можно легко запутаться и купить совершенно не то, что изначально рекомендовали, или просто так и не найти времени для посещения книжного магазина.

Таким образом, мы пришли к выводу, что бесплатно обеспечить всех родителей необходимой информацией можно, используя цифровую книгу. Эта версия книги, хранящаяся в электронном виде и показываемая на экране в цифровом формате, должна устроить большинство родителей.

Отношение родителей к детскому дошкольному учреждению зависит не только от недостатка информации.

Ещё одним из факторов, влияющих на восприятие родителями системы дошкольного образования, являются их собственные негативно окрашенные воспоминания.

Согласно данным, публикуемым учёными-нейрофизиологами, наша долговременная память хранится в нейронах всю жизнь. После приобретения человеком новой информации происходит всплеск экспрессии генов, увеличение синтеза РНК и увеличение синтеза белка. Таким образом, та информация, которая имела в жизненном опыте большое

значение и попала в долговременную память, хранится мозгом до конца нашей жизни. Даже когда человек в пожилом возрасте теряет память, последнее, что он забывает – это воспоминания юности и детства. Думаю, что у всех нас был опыт общения с пожилыми родственниками, где мы могли поразиться и точности, и детализации воспроизведения событий далёкого прошлого.

Нейроны, хранящие определённую информацию, реагируют на определённый стимул. Если возникает ситуация, схожая по своей тематике с той информацией, которая хранится в долговременной памяти, то эти нейроны активизируются, и человек всё чаще начинает вспоминать, что происходило с ним лично при схожих обстоятельствах. Так, проходя мимо своей школы, вы можете вспомнить последний звонок или невыученный урок. Всё, что связано со школой, начнёт ещё больше всплывать в памяти при встрече с одноклассниками. Если вы пойдете работать учителем в школу, то к вашим воспоминаниям о первом прогулянном уроке добавятся те, что связаны с собраниями и проверкой школьных тетрадей. Есть еще фильмы, мультики и сериалы, так или иначе связанные со школьной тематикой. Отрывки из наиболее запоминающихся кинолент могут неожиданно всплывать перед глазами: «Большая перемена», «Приключения Электроника», «Школьный вальс», «Ох уж эта Настя». В зависимости от того, что вам больше нравилось смотреть в детстве. Память извлекает не только зрительные образы, но и эмоции. Многие взрослые люди до сих пор испытывают внутреннее волнение при виде рекламы школьной формы, словно должны были выучить урок и не сделали этого.

По такому принципу информация закладывается в долговременную память, по такому принципу там хранится и так же извлекается при необходимости.

Таким образом, если в далёком прошлом родители будущих воспитанников пережили психотравмирующую ситуацию в стенах дошкольного учреждения, то на этапе подготовки собственного ребёнка к детскому саду они могут отметить у себя череду всплывающих воспоминаний. Сами разговоры о детском саде, подача документов, сбор информации о дошкольных

учреждениях района – это достаточный стимул для активации всех нейронов, хранящих информацию по данной тематике. Чем больше было негативных воспоминаний у родителей, тем сильней они переживают и волнуются о благополучии и комфорте своего малыша. Опасение, что собственный ребёнок столкнётся с подобными трудностями, вызывает и усиление тревожности, и чрезмерную требовательность к воспитателям.

«А вдруг моему ребенку тоже будут заталкивать кашу в рот и заставлять есть?»

«Меня часто ставили в угол. Ставят ли сейчас в детей в угол?»

«Меня били другие дети, а воспитатель не обращала на это внимание. Я не хочу, чтобы моего ребёнка били».

Иногда у родителей встречается весьма расплывчатое, не связанное с чем-то конкретным, мнение, что ребёнку непременно будет плохо, стоит его оставить вместе с воспитателем на несколько часов. Зачастую мамы и папы не осознают своих переживаний и не могут толком объяснить, почему ребёнку в детском саду должно быть некомфортно. Объективных причин для этого нет. Тем не менее, они старательно затягивают момент подачи документов, прохождение медицинского осмотра, сбора справок. Эмоциональное состояние их меняется, тревожность усиливается.

У ребенка тесный контакт с родителями и он чувствует перемены в психоэмоциональной сфере, ориентируюсь на мимику, интонацию голоса, общий фон настроения. Конечно, если мама сильно волнуется и переживает, то это не может остаться незамеченным.

В головном мозге существует особая группа зеркальных нейронов, которые эволюционно возникли для ускоренной адаптации детёныша. Они возбуждаются как при выполнении определенного действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия другими, в особенности родителями. Впервые зеркальные нейроны были описаны в начале 1990-х годов Джакомо Риццолатти в университете города Парма. Большинство ученых склоняются к тому, что именно зеркальные нейроны

активно задействованы в эмпатии и в освоении новых навыков путем имитации. То есть если родители воспринимают окружающую среду как угрожающую или опасную, то и дети относятся к ней точно так же.

Это может привести к существенным проблемам адаптации ребенка к дошкольному учреждению.

Надо отметить, что данные аспекты актуальны далеко не для всех семей, а только тех, где первый ребёнок только собирается посещать детский сад. Родители, которые хорошо знают воспитателя и приводят к нему второго или третьего ребенка, уверены в комфорте своего малыша и доверяют воспитателю полностью.

***Лукутина Анастасия Игоревна***

*Кандидат медицинских наук, врач-психиатр*
*Научный руководитель инновационной площадки*
*«Гармония физического и психического здоровья.*
*Методические рекомендации для родителей»*

# Инновационная работа

В рамках инновационного направления «Гармония физического и психического здоровья» работа была начата с темы:

«Гармонизация психического здоровья ребёнка. Влияние психоэмоционального состояния родителей на процессы адаптации ребенка в ДОУ.

Проблема, на решение которой направлена инновационная деятельность – это помощь ребенку в адаптации к дошкольному учреждению путём гармонизации психоэмоционального состояния родителей.

Предмет исследования – влияние психоэмоционального состояния родителей на адаптацию ребёнка к дошкольному учреждению.

## Цели и задачи исследования

1. Определить круг проблем, наиболее часто вызывающих у родителей переживания по поводу адаптации ребёнка к детскому саду.
2. Разработать методические рекомендации для родителей с целью гармонизации их психоэмоционального состояния.
3. Определить эффективность достижения результатов по улучшению адаптации ребёнка к дошкольному учреждению.

## Главная тема исследования

Изучение влияния консультативной помощи и поддержки на психоэмоциональное состояние родителей и, как следствие, улучшение адаптации ребенка к дошкольному учреждению.

В начале 2021 года была написана первая часть методических рекомендаций. Она состояла из наиболее актуальных вопросов, волнующих родителей дошкольников.

Структура методических рекомендаций была построена по принципу вопросов и ответов. Ответы излагались лаконично и в доступной форме. Специально к каждому вопросу были созданы уникальные авторские иллюстрации, дополнительно усиливающие эмоциональный отклик и мотивирующие изучать материал дальше.

Не секрет, что многие современные родители редко и неохотно читают, отдавая предпочтение визуальным образам, ярким, фрагментарным. Сейчас такое мышление часто называют клиповым. Его основными свойствами является яркость, кратковременность, разрозненность. Таким образом, материал, разбитый на отдельные вопросы, легче воспринимается людьми с подобным мышлением. Одновременно необходимо поддерживать внимание вдумчивого, глубокого читателя, сохраняя его интерес тоже. В подаче методических рекомендациях были учтены и эти нюансы тоже.

Заявки на участие в инновационной площадке «Гармонизация физического и психического здоровья. Рекомендации для родителей» подали:

1. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16 «Родничок» г. Янаул муниципального района Янаульский район Республики Башкортостан.
2. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 19 «Золотая рыбка» комбинированного вида города Искитима Новосибирской области.
3. Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска «Детский сад № 329 комбинированного вида».
4. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 22 «Планета детства». Тюменская область, г. Ханты-Мансийск.
5. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 52» Удмуртская Республика, Ижевск.

6. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 13 «Ромашка». Мурманская область, г. Полярный.
7. Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Орска». Оренбургская область, Орск.
8. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 16» Ярославская область, г. Ярославль.
9. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 83 «Ручеёк» г. Чебоксары Чувашской Республики.

## План работы

Было проведено установочное совещание, в ходе которого все руководители инновационных площадок получили следующий план работы:

### 1. Изучить уровень тревожности родителей.

Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий. Субъективное ощущение напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий (Спилбергер Ч.Д., 1983).

**Тест Спилбергера-Ханина.**

Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). Разработана Ч.Д. Спилбергером и адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность), и 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство личности).

Тревожность как черта личности означает приобретённую поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу. Это значит, что такие люди испытывают состояние тревоги даже при малейших, незначительных переменах в жизни. Уровень личностной тревожности зачастую гораздо выше, чем уровень реальной опасности.

Шкала реактивной и личностной тревожности позволяет дифференцированно измерять тревожность и как особенность личности, и как реакцию на ситуацию.

Реактивная (ситуативная) тревожность – это состояние в конкретный момент времени. Может сопровождаться напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, но это связано только с данными обстоятельствами.

В рамках нашей инновационной работы чрезвычайно важно определить, какой уровень тревожности есть у родителей. Родители с высокой личностной тревожностью реагируют на любые события более эмоционально, а нам важно понять, как личность реагирует на ситуацию, связанную именно с дошкольным учреждением. Что именно сам факт подготовки ребенка к детскому саду вызывает повышения тревожности, а не

любые другие обстоятельства. При этом возможны варианты, когда личностная и ситуативная тревожность выше среднего уровня и варианты, когда личностная тревожность высокая, но ситуативная при этом остаётся в пределах нормы. Все эти нюансы нам и предстоит изучить.

## 2. Ознакомить родителей с методическими рекомендациями.

Уникальность данных методических рекомендаций заключается в том, что они написаны врачом-психиатром, клиническим психологом, который более пятнадцати лет занимается лечением пациентов с невротическими расстройствами и хорошо знает специфику людей с повышенной личностной и ситуативной тревожностью.

На всём протяжение работы с инновационными площадками изучались отзывы как родителей, так и воспитателей. И данная работа активно продолжается. Чрезвычайно важно учесть особенности восприятия разных родителей, ведь не для всех могут быть понятны образные сравнения или специфичные термины. В зависимости от полученных отзывов будет корректироваться и сам текст: дополняться, расширяться и преобразовываться в лучшую сторону. Это динамичный процесс, в котором принимают участие все. Только совместными усилиями можно создать по-настоящему инновационную, эффективную и уникальную методическую разработку.

## 3. Адаптация детей в условиях дошкольного учреждения.

Ребёнок, оказавшийся в новых для себя условиях, находится в стрессовом состоянии. В том, как именно организм ребёнка выдержит приспособление к окружающей среде, и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья.

При поступлении детей в детский сад С. Теплюк выделяет три группы детей:

А) Отрицательно выражают своё отношение к происходящему. Громко плачут, царапаются, щиплют окружающих.

Б) Напряжённые, настороженные дети, которые забиваются в угол. Избегают общения с окружающими.

В) Коммуникабельные, общительные дети, охотно идут на контакт.

Во время адаптационного периода ребёнок может быть либо сильно заторможен, либо гиперактивен. Дневной сон какое-то время отсутствует совсем или более беспокойный, чем в домашних условиях. Только когда ребёнок адаптируется полностью, дневной сон и двигательная активность стабилизируются. Для того чтобы фиксировать различные параметры в поведении ребёнка, изменения в его физическом и психологическом состоянии, рекомендовано вести лист адаптации ребёнка.

Лист адаптации – это специальный бланк, который заполняет воспитатель со слов ребенка и исходя из своих наблюдений.

- Пол ребенка;
- Возраст;
- Бодрствование;
- Аппетит;
- Заболевания;
- Индивидуальные показатели;
- Социальные связи.

Основные причины дезадаптации ребёнка к условиям детского дошкольного учреждения – это и неспособность семьи выстроить адекватные детско-родительские отношения, и низкий педагогический потенциал родителей, и невозможность их в целом адаптироваться к миру детского дошкольного учреждения.

В рамках инновационной деятельности детским дошкольным учреждениям было предложен лист адаптации (К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, 2008; Н.В. Соколовская, 2008). В нём фиксируется скорость засыпания, аппетит ребёнка, уделяется внимание социальным контактам и эмоциональному состоянию (задумчив, лёгкая плаксивость, плачет «за компанию», сильный плач и т.д.). Однако каждый детский сад решает сам, с каким листом адаптации ему удобней работать. Важно, чтобы воспитатель хорошо в нём ориентировался и уверенно использовал в своей работе.

Таким образом, все детские сады получили необходимые инструкции.

Для основательного научного подхода рекомендовано было проводить тестирование ситуативной и личностной тревожности родителей дважды. Сначала измерить уровень ситуативной и личностной тревожности в начале, ещё до того момента, когда ребёнок начал посещать детское дошкольное учреждение. Для этого оптимально подходят родители, чьи дети посещают группы кратковременного пребывания. Также можно предлагать проходить тестирование родителям при подаче документов. Даже если не получилось протестировать родителей заранее, то в самом начале сентября, когда группы только начинают свою работу с детьми, это тоже можно сделать. Второй этап тестирования целесообразно проводить после ознакомления родителей с методичкой, по прошествии одного-двух месяцев посещения ребёнком ДОУ.

## Предварительные результаты

Ситуация с коронавирусом в стране наложила свой отпечаток на работу инновационных площадок. В апреле 2021 года родители не приводили своих детей в группы кратковременного пребывания, находились дома на изоляции, а после затянувшихся майских каникул поторопились вывезти детей на природу, за город. Поэтому тестирование удалось провести только в начале сентября и только у тех родителей, которые были согласны принимать участие в исследовании.

После длительного пребывания в изоляции для многих родителей тестирование вызвало некоторую сложность в заполнении и требовало дополнительных объяснений. Некоторые родители не выполнили необходимые требования: не всегда представляется возможным определить точное время заполнения опросника (до прочтения методических рекомендаций или после прочтения методических рекомендаций). Можно предположить, что часть родителей заполняла опросники сразу после прочтения или в момент изучения материала. Тем не менее, даже с учётом

этих нюансов (которые требуют разработки дополнительных, возможно более подробных инструкций уже для самих родителей) можно сказать, что очень многие из них находились в состоянии повышенной тревожности.

Такие выводы можно сделать на основании отчёта о работе инновационной площадки в г. Орск под руководством Ефимовой Светланы Андреевной, которая с успехом преодолела все трудности и успешно справилась с поставленной задачей.

# Презентация опыта детского сада, работающего в составе федеральной инновационной площадки НИИ ВОО «Воспитатели России»

## «Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Орска».
## «Гармония физического и психического здоровья. Методические рекомендации для родителей».

**Аналитическая справка**
**по изучению влияния методических рекомендаций на психоэмоциональное состояние родителей и, как следствие, улучшения адаптации ребёнка к дошкольному учреждению.**

**Объектами исследования** являются родители ребёнка.

В дошкольных группах МОАУ «Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Орска» проведен опрос родителей по Методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

В опросе приняло участие 13 родителей. Выборку составили женщины в возрасте от 22 до 35 лет.

**Предмет исследования:** влияние психоэмоционального состояния родителей на адаптацию ребёнка к дошкольному учреждению.

**Гипотеза:** психоэмоциональное состояние родителей влияет на процессы адаптации ребёнка к дошкольному учреждению. Гармонизация психоэмоционального состояния возможна с помощью методических рекомендаций, написанных специально для родителей ребёнка.

**Инструментарий:** бланки методики Ч. Д. Спилбергера на каждого. (Бланк 1. Шкала личной тревожности и Бланк 2. Шкала ситуативной тревожности)

**Проведение исследования**.

Исследование проводилось индивидуально с каждым родителем, планирующим поступление ребёнка в дошкольное образовательное учреждение на обучение по программам дошкольного образования в новом учебном году.

Родители получили инструкцию и бланки, на которых они соотносили определенное суждение с определенной цифрой в зависимости от того, как себя чувствовали в данный момент. Формулировки признаков тревожности даны были в виде прямых и обратных утверждений. Основным показателем данной методики является ***индекс ситуативной тревожности (ИСТ)***, который подсчитывается по следующей формуле:

**ИСТ = (Σпп. прямых ответов - Σпп. обратных ответов) + 50**

где пп. – пункты опросника,
50 – поправочный коэффициент, который переводит все оценки в область положительных значений.

Значения ИСТ могут варьировать в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше значение ИСТ, тем более выражена степень переживания ситуативной тревожности.

Важным показателем данной методики является ***индекс личностной тревожности (ИЛТ)***, который подсчитывается по следующей формуле:

**ИЛТ = (Σпп. прямых ответов - Σпп. обратных ответов) + 35**

где пп. – пункты опросника,
35 – поправочный коэффициент, который переводит все оценки в область положительных значений.

После обработки бланков получены следующие результаты, представленные в Таблице 1.

*Таблица 1*

| Родитель | ИСТ | Интерпретация результатов /степень тревожности | ИЛТ | Интерпретация результатов /степень тревожности | Приме-чание |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 Кл | 29 | Низкая | 54 | Высокая | |
| 2 Чис | 40 | Средняя | 52 | Высокая | |
| 3 Сид | 43 | Средняя | 48 | Высокая | |
| 4 Мор | 39 | Средняя | 45 | Средняя | |
| 5 Кол | 64 | Высокая | 65 | Высокая | |
| 6 Мир | 30 | Низкая | 36 | Средняя | |
| 7 Бог | 40 | Средняя | 42 | Средняя | |
| 8 Хис | 47 | Высокая | 46 | Высокая | |
| 9 Рус | 47 | Высокая | 55 | Высокая | |
| 10 Муз | 34 | Средняя | 38 | Высокая | |
| 11 Пол | 33 | Средняя | 53 | Высокая | |
| 12 Мак | 44 | Средняя | 48 | Высокая | |
| 13 Лип | 38 | Средняя | 54 | Высокая | |
| | | 2 – низкая<br>8 – средняя<br>3 – высокая | | 3 – средняя<br>10 – высокая | |

Таким образом, у двух человек низкая степень ситуативной тревожности, что составляет 15%, у восьми – средняя, 61%, и у трёх – высокая, 23%.

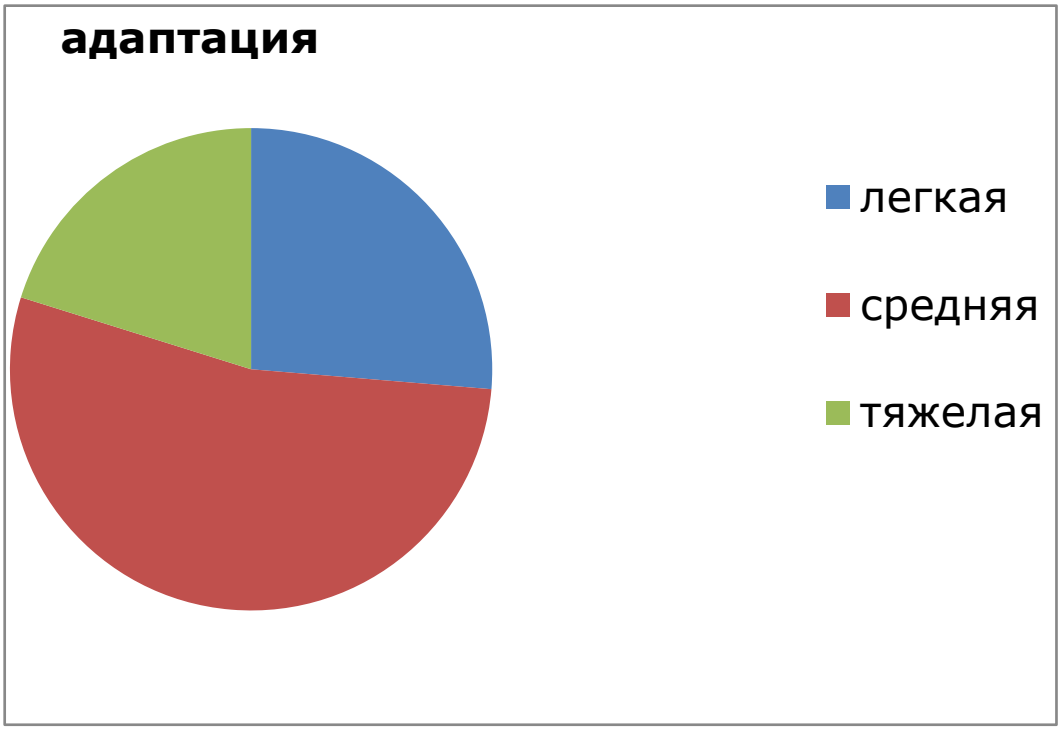
Результаты показали, что у родителей преобладает высокая степень личностной тревожности – 10 человек, что составляет 77%, и у трёх человек средняя степень – 23%.

С целью коррекции психоэмоционального состояния родителей педагоги познакомили родителей будущих

воспитанников с методическими рекомендациями Лукутиной А.И., дополнительно педагогами разработан буклет «Адаптация к детскому саду», составлена «Памятка по успешной адаптации ребёнка к условиям детского сада», проведен цикл совместных игровых занятий мам с детьми, проведено наблюдение за состоянием детей в адаптационный период.

По итогам наблюдения за воспитанниками в адаптационный период педагогами заполнялись листы адаптации. Полученные данные представлены в диаграмме.

Тяжёлая адаптация у трёх детей – 23%, средняя у восьми детей – 61%, легкая у четырёх детей – 30 %.




Второй этап исследования. Повторный опрос тех же родителей, участвующих в первичном опросе, проведён в сентябре 2021 года. Получены следующие результаты, которые представлены в Таблице 2.

*Таблица 2*

| Родитель | ИСТ | Интерпретация результатов | ИЛТ | Интерпретация результатов |
|---|---|---|---|---|
| 1 Кл | 30 | низкая | 45 | средняя |
| 2 Чис | 40 | средняя | 50 | высокая |
| 3 Сид | 35 | средняя | 55 | высокая |
| 4 Мор | 40 | средняя | 44 | средняя |
| 5 Кол | 43 | средняя | 62 | высокая |
| 6 Мир | 27 | низкая | 32 | средняя |
| 7 Бог | 27 | низкая | 32 | средняя |
| 8 Хис | 26 | низкая | 28 | низкая |
| 9 Рус | 39 | средняя | 50 | высокая |
| 10 Муз | 34 | средняя | 47 | высокая |
| 11 Пол | 29 | низкая | 30 | низкая |
| 12 Мак | 27 | низкая | 34 | средняя |
| 13 Лип | 21 | низкая | 37 | средняя |
| | | 7– низкая<br>6 – средняя | | 2 – низкая<br>6 – средняя<br>5 – высокая |

Таким образом, у семи человек низкая степень ситуативной тревожности, что составляет 54%, у шести человек – средняя, 46%. Высокая степень СТ отсутствует. Результаты также показали, что у двух человек низкая степень личностной тревожности, это составляет 15%, у шести человек средняя степень – 46% и у пяти человек высокая – 38%.

Хотелось бы отметить высокую личностную тревожность родителей. Предполагаем, что она зависит от контингента самих участников исследования, поскольку основной состав семей дошкольных групп – малообеспеченные, многодетные, неполные семьи.

Далее мы сравнили полученные результаты, полученные данные представлены в Таблице 3

*Таблица 3*

| Родитель | 1 этап | | 2 этап | | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|
| | СТ | ЛТ | СТ | ЛТ | |
| 1 Кл | Низкая | Высокая | низкая | средняя | ЛТ понизилась |
| 2 Чис | Средняя | Высокая | средняя | высокая | Без изменений |
| 3 Сид | Средняя | Высокая | средняя | высокая | Без изменений |
| 4 Мор | Средняя | Средняя | средняя | средняя | Без изменений |
| 5 Кол | Высокая | Высокая | средняя | высокая | СТ понизилась |
| 6 Мир | Низкая | Средняя | низкая | средняя | Без изменений |
| 7 Бог | Средняя | Средняя | низкая | средняя | СТ понизилась |
| 8 Хис | Высокая | Высокая | низкая | низкая | Без изменений |
| 9 Рус | Высокая | Высокая | средняя | высокая | СТ понизилась |
| 10 Муз | Средняя | Высокая | средняя | высокая | Без изменений |
| 11 Пол | Средняя | Высокая | низкая | низкая | СТ понизилась |
| 12 Мак | Средняя | Высокая | низкая | средняя | СТ и ЛТ понижены |
| 13 Лип | Средняя | Высокая | низкая | средняя | СТ и ЛТ понижены |

Таким образом, степень ситуативной и личностной тревожности осталась на прежнем уровне у шести человек, что составляет 46%, у двух человек личностная и ситуативная тревожности понизились, что составляет 15%. У четырёх человек наблюдается снижение ситуативной тревожности, что доказывает нашу гипотезу и эффективность проведенной работы по реализации методических рекомендаций.

**Вывод:** Методические рекомендации для родителей по гармонизации психического и физического здоровья способны улучшить адаптацию ребёнка к детскому дошкольному учреждению.

Считаем необходимым продолжение работы в данном направлении по снижению психоэмоционального напряжения родителей, которое напрямую связано с психоэмоциональным состоянием детей.

**Некоторые отзывы воспитателей и родителей:**

*«Родители сначала как-то недоверчиво и испуганно заполняли анкеты. Потом, когда ознакомили их с рекомендациями, сначала как-то не совсем понимали зачем это им. Но потом, со временем, стали иначе относиться к ребёнку, к педагогам, к детскому саду. Одна мамочка была очень тревожна в период адаптации дочки. Постепенно поняла, что такие волнения передаются ребёнку. Вскоре понемногу стала понимать это и изменила поведение. Перестала звонить каждые пять минут воспитателю, стоять под дверями и прислушиваться. Я сама читала ваши рекомендации с интересом».*

*«Педагоги читали методические рекомендации с удовольствием. Читается легко, понятно. Взято из жизни. Все ситуации, описанные в тексте, реально случаются. Рисунки (зрительные образы) отлично дополняют смысл прочитанного».*

*«Родители читали с удовольствием, но не все. Некоторые ссылались на занятость, нехватку времени. Отказывались. Несколько человек вообще заявили, зачем это им всё? Видимо считают, что у них всё без проблем или они и так всё знают лучше».*

*«Отметим, что родители ребятишек, которые ознакомились с методическими рекомендациями, стали более контактны. Повлияло ли это на детей? Полагаем, да. Ребята утром приходили в приподнятом настроении, некоторые без слёз, смелее заходили в группу, шли сразу на контакт с детьми и взрослыми».*

*«Рекомендации такие нужны для родителей. Хорошо, что они составлены как небольшие рассказы. Поэтому удобно дать ознакомиться родителю как отдельно по какой-либо теме, так и всё вместе. Иногда сказанное из уст воспитателя не*

*воспринимается как совет. А когда прочитают, могут сделать вывод».*

*«Я сразу прочитала эти рекомендации! Только вам не сказала спасибо! Закрутилась, задумалась о своём. Я думаю, что родители должны были прочитать, потому что материал изложен доступно, удобно. Я нашла для себя ответ на вопрос: что значит для ребёнка ждать, как дети воспринимают время. В результате считают, что поторопились оставлять ребенка на сон. Будем корректировать! Еще хочу сказать, что собираюсь отправить эти рекомендации своей родственнице, потому что она забрала ребёнка насовсем после слёз и болезни. Я думаю, что нельзя лишать ребёнка такого жизненного опыта, как посещение д/с!»*

*«Огромное спасибо за подробную и развёрнутую информацию, которая имеется в Ваших рекомендациях для родителей. Я много читала про адаптацию на просторах интернета, но про многие вещи даже не слышала. Про влияние эмоционального состояния родителей на адаптацию ребёнка, что нужно делать и как себя вести… Распечатала более важные рекомендации и раздала знакомым мамочкам».*

Мы не можем привести все отзывы, которые поступали от родителей и воспитателей с наших инновационных площадок. Рано подводить итоги и делать выводы. Однако можно смело сказать, что работа продвигается в правильном направлении. Требуется немало усилий в совместной работе для преодоления трудностей, но все эти усилия совершено оправданы. Ведь в итоге мы получаем очень интересный результат. Методические рекомендации, созданные при активном участии и воспитателей, и родителей. Наблюдения и опыт, который позволяет улучшить адаптацию ребенка к дошкольному детскому учреждению.

# Литература

1. Джакомо Риццолатти, Коррадо Синигалья. Зеркала в мозге. О механизмах совместного действия и сопереживания. – Litres, 2017.
2. Печора К.Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина. Л.Г. Голубева. – М.: Владос, 2002.
3. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте / Сост. Ю. Л. Ханин. М., 1983.
4. Теплюк С. Улыбка малыша в период адаптации. // Дошкольное воспитание. 2006, № 3
5. Rizzolatti, Giacomo. Mirrors in the brain – how our minds share actions and emotions / Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia; translated by Frances Anderson. – Oxford University Press. 2008.

# Приложение

ВОТ И НАСТУПАЕТ ТОТ РАДОСТНЫЙ И ВОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ, КОГДА ВАШ РЕБЁНОК ПОЙДЁТ В ДЕТСКИЙ САД.

## ЧТО ВЫ ПРИ ЭТОМ ЧУВСТВУЕТЕ?

ЛУКУТИНА
АНАСТАСИЯ ИГОРЕВНА,
К.М.Н., ВРАЧ-ПСИХИАТР,
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ
МГМСУ ИМ А. И. ЕВДОКИМОВА.
АССИСТЕНТ КАФЕДРЫ
ТРАВМАТОЛОГИИ, ОРТОПЕДИИ
И МЕДИЦИНЫ КАТАСТРОФ,
ЧЛЕН ПРЕЗИДИУМА
ФЕДЕРАЛЬНОГО ЭКСПЕРТНОГО
СОВЕТА ВОО «ВОСПИТАТЕЛИ
РОССИИ»

**Дорогие наши родители!**

Вот и наступает тот радостный и волнительный момент в вашей жизни, когда ваш ребёнок пойдёт в детский садик. Что вы при этом чувствуете? О чем думаете, когда готовитесь к встрече с дошкольным учреждением? Какие вопросы больше всего волнуют? Вы все такие разные, такие непохожие друг на друга. Для нас же вы одинаково дороги. Как бы нам хотелось вас успокоить, всё объяснить, развеяв сомнения и тревоги!

Мы подготовили ответы на самые часты вопросы, которые обычно волнуют родителей дошкольника, но это только начало большой и важной работы. Для более полного понимания ваших переживаний нам нужна обратная связь. Пожалуйста, прочитайте данную методическую рекомендацию и подскажите что вам в ней понравилось, что было полезным. Мы очень надеемся, что находя ответы на волнующие вас вопросы вы обретёте больше спокойствия, уверенности в себе и собственном ребёнке.

***Лукутина Анастасия Игоревна***

*Кандидат медицинских наук, врач-психиатр*

# Вопрос 1. Моему ребёнку будет плохо в детском саду

Это даже не вопрос, а самое настоящее утверждение, в которое верите Вы сами и так старательно пытаетесь убедить окружающих. Так откуда возникает уверенность, что вашему ребёнку будет плохо в детском саду?

Далеко ходить не надо. Корни этой уверенности прячутся в ваших собственных воспоминаниях о детстве. Боль маленького растерянного ребёнка, оставленного без родителей в чужом месте, на попечение незнакомых людей, до сих пор не покидает вас. Помните прикосновение к вам чужих рук, запах еды, совсем не такой, как дома, вызывающей, возможно, даже отвращение. Если сконцентрироваться на этих ощущениях, в памяти, возможно, всплывёт ещё много неприятных и пугающих воспоминаний.

К сожалению, очень часто наша память лучше всего сохраняет именно негативные образы. В тот момент эти ощущения имели решающее значение для адаптации в новой обстановке. Эти события выходили за рамки уже накопленного жизненного опыта, имели огромное значение уже потому, что это, возможно, было первой разлукой ребёнка с близкими вне дома. Они требовали быстрой выработки новых стратегий поведения.

Вы боитесь, что горячо любимый малыш столкнётся с точно такими же трудностями. Однако, нет никакой возможности отправить вашего ребенка совершить путешествие во времени на несколько десятков лет назад, чтобы узнать, насколько

неприятным был суп, который тогда входил в меню. Возможно, он ему и правда не понравился. И в этом вы правы.

Но, пока вы росли и менялись, становясь постепенно взрослым человеком, сама система дошкольных учреждений тоже росла и менялась в разных направлениях, приобретая новые знания и углубляя прежние. На сегодняшний день, система дошкольного образования настолько изменилась, что применять к ней ваши воспоминания неактуально. Попробуйте примерить свои детские сандалии. Не подходят? А вашему малышу? При сильном желании, конечно, можно примерить, и даже заставит его их носить, убеждая себя и окружающих в том, что это - верное решение. Но нужно ли? Эта обувь давно потеряла форму и внешнюю привлекательность. Она безнадежно устарела, поскольку не соответствует современным требованиям ортопедов. Скорее всего, для своего ребёнка Вы захотите приобрести новые сандалии. Перенося собственные страхи и переживания в его мир, вы лишаете собственного ребёнка возможности получить свой уникальный опыт.

Вопреки вашим ожиданиям, у современных ребят множество позитивных воспоминаний, связанных с детским садиком. Ученикам младший школы, как не обидно это читать учителям, приятно вспоминать о беззаботном периоде, когда было много времени для игр, а уроков никто не задавал. Особенно тепло дети вспоминают празднование Нового года, ёлку и другие музыкальные и творческие утренники. Некоторые, уже подросшие дети, считают годы, проведённые в детском садике, одними из лучших в своей жизни.

## Вопрос 2. Я плакал, и мой ребёнок тоже будет плакать?

Плач ребёнка, в целом, очень тяжело переживается любящими родителями. В наших мечтах дети всегда радостно смеются или просто улыбаются счастливой и открытой улыбкой. Каким бы сказочно прекрасным был такой мир?! Если представить себе тот факт, что дети перестанут плакать совсем, хорошо ли это будет для родителей и самого ребёнка?

В таком мире никто и никогда не поймёт, что ребёнок голоден или устал, что он болен и плохо себя чувствует. Для родителей не останется почти никаких ориентиров в понимании нужд своего крохи, ведь выражать свои чувства он ещё не умеет.

Самый простой и понятный ребёнку способ выразить свои эмоции – это плач. Грустно - плачь, обидно - плачь, жалко - плачь, страшно - плачь, тоскливо - плачь, одиноко - плачь, тревожно - плачь и если не знаешь, как поступить - плачь.

Плач - это не только выражение эмоций, но ещё и сигнал о помощи, попытка привлечь к себе внимание, а также мощный рычаг манипуляции взрослыми.

Это мы с вами знаем, что такое детский сад. Мы его посещали сами, а некоторые из нас водили туда своих младших братьев и сестёр. В результате этого опыта у нас сформировались

некие представления, образы и воспоминания. Ориентируясь на свой личный опыт, мы совершаем стандартную ошибку, противоречащую логике, мы обобщаем свои знания до глобальных выводов о дошкольных образовательных учреждениях в целом.

Для вашего ребёнка детский садик – это абсолютно незнакомое место, совершенно не похожее на то, с чем он раньше сталкивался в своей жизни. Любое изменение привычного уклада жизни требует от малыша необходимости адаптироваться к новому и ещё не известному. А это, безусловно, требует определенной энергии и сил. Наша нервная система и наш мозг, как высший ее центр, всегда действует по принципу экономии сил и целесообразности затрат ресурсов. Если можно избежать затрат энергии, то зачем её тратить?

Когда Вам на работе предлагают перевестись в новый отдел, на новую должность, в новый коллектив, осваивать невероятно сложные задачи, но без повышения в заработной плате и каких-либо других ощутимых преимуществ, на полный рабочий день, вы согласитесь? Первое, что Вам придёт в голову - это попробовать оставить все, как есть, и избежать столь резких перемен. Возможно, набравшись смелости, Вы вступите в дискуссию с начальником, начнёте убеждать его в нецелесообразности подобных пертурбаций. Если уговоры не помогут, у особо вспыльчивых натур может случиться акция протеста, выражающаяся в негодовании и попытках шантажа.

«Разве я плохо работал все это время? Разве я не старался из последних сил? Почему меня, а не другого работника, решили отправить на новое место? Я не согласен. Меня все устраивает на сегодняшний день.  У нас сплоченный коллектив, устоявшийся график и все обязанности распределены». А если уж совсем откровенно, то так: «Наладить все снова и с нуля будет нелегко и потребует времени и сил. У меня нет желания всем этим заниматься». При условии, что вы осознаёте свою значимость в глазах начальника, можно пригрозить уволиться или взять больничный.

При этом, Вы можете переживать этот инцидент еще довольно долго. Вы, наверняка, пожалуетесь своим близким дома, позвоните в поисках поддержки друзьям или даже выложите пост в соцсетях о несправедливости мира. Особо чувствительные натуры могут и расплакаться, осознав, что перемены неизбежны.

Представьте себе, что было бы, если бы маленькие дети могли выразить свои мысли аналогичным образом?!

«Папа, мама, я не понимаю зачем нам нужны все эти перемены? Разве мы плохо жили все эти три года? Почему именно я должен идти в детский сад? Моя кандидатура не самая лучшая. Можно отправить Бабушку. Она более опытная и покладистая. Мне, конечно, будет очень тяжело без неё, но я как-нибудь справлюсь. У нас прекрасная устоявшаяся система, которую нельзя рушить. Меня все устраивает, а что не устраивает вас, мне неинтересно. Напоминаю, что я самый любимый и замечательный ребёнок, если кто забыл, и вы все желаете мне только счастья! Так ведь? Если я был не слишком убедителен, то можете затыкать уши - я начинаю плакать!».

Получается, что детский плач заменяет целый спектр различных поведенческих реакций взрослого человека. Однако, главной целью дошкольной системы образования было, есть и будет стремление видеть на лицах детей улыбки, а не слёзы. И для этого за последние годы было сделано очень многое. Были проанализированы и максимально нивелированы факторы, которые могли вызывать негативные эмоции у ребёнка и, как следствие, плач.

Для более плавной и мягкой адаптации были созданы группы кратковременного пребывания, значение которых некоторые родители недооценивают. Да, малыш находится всего несколько часов в дошкольном учреждении, но и этого вполне достаточно, чтобы приобрести новый жизненный опыт. Неожиданно для себя ребёнок открывает место, где много новых игрушек и друзей по играм. Именно с групп кратковременного пребывания формируется впечатление, что детский садик - это

место, где интересно играть и проводить время. Более того, ребёнок уже постепенно изучает дорогу в детский садик, цветник возле ворот, входную дверь. Он, заходя в здание, вытирая ножки о коврик, привыкает к запахам: еды, чистящих средств, комнатных цветов. Его пальчики, цепляясь за перила, запоминают шероховатость краски, и эта шероховатость становится знакомой. Точно так же, как и большая светлая комната с игрушками, где детей больше, чем в любой песочнице, что само по себе впечатляет. Малыш узнаёт, что рисовать, играть в подвижные игры, делать зарядку и ходить на горшок, одеваться можно вместе, и это порой гораздо интереснее, чем одному. Постепенно, шаг за шагом, мир для малыша начинает раздвигать свои границы и выходить за пределы одной семьи. Появляются свои радости и горести, уже не связанные с мамой или бабушкой. Свои друзья и, что не менее важно - враги. Приобретается опыт самостоятельных решений, который пригодится для более длительного пребывания в детском садике.

## Вопрос 3. Вернётся ли мама?

Один из болезненных моментов, с которым может столкнуться ребёнок, начавший посещать дошкольное учреждение, и который не знаком детям, посещавшим группы кратковременного пребывания - это страх, что за малышом никто не придёт. Даже взрослые люди хорошо помнят себя в детстве и достаточно точно описывают подобные переживания:

«Весь день я думала о том, вернётся ли мама. День тянулся бесконечно долго и ничто меня не радовало, поскольку только об этом я и думала. Мне казалось, что я останусь здесь навсегда и больше никогда не увижу свой дом и своих родителей. Оттого совершенно не хотелось есть и спать, и тем более - играть».

Причиной столь тягостных переживаний у детей в недалеком прошлом были, как ни странно, экономические особенности того времени. Родители много работали, бабушки тоже достаточно долго были вовлечены в трудовую деятельность и не могли сидеть дома с внуками, групп кратковременного пребывания не открывали вовсе. Да никто бы и не смог привести ребёнка в садик на несколько часов, а потом спокойно забрать в середине рабочего дня. Няни в то время существовали только на страницах книг про Мэри Поппинс и Карлсона. Как следствие, ребёнка в первый раз приводили в детский садик рано утром и забирали только в конце рабочего дня.

Что видел при этом ребёнок? Рано утром его подняли из тёплой постели с серьёзным видом, торопливо одели и вывели из дома. Так рано с ним никто обычно не гулял. Малышу уже на этом этапе перестаёт все нравиться. Тем более, что мама всю дорогу неохотно отвечает на вопросы и кажется более напряженной и грустной. Она говорит, что скоро вернётся, просит не скучать и вести себя хорошо. А что, есть повод скучать и вести себя плохо? Совершенно незамедлительно на глаза попадаются другие дети с мамами, которые уже ведут себя плохо, поскольку громко кричат и плачут, прося не оставлять одних. Некоторые родители обнимают детей так, словно прощаются с ними навсегда. Похоже, что детский садик вовсе не самое лучшее место на земле, если все рыдают. Вот и мама расплакалась, развернулась и быстро ушла, помахав ручкой. Да, она что-то говорила дрогнувшим голосом, что тут мне будет хорошо, но я не очень-то ей верю теперь. Скоро она вернётся, надо только подождать.

Что значит для ребёнка ждать? Как вообще дети воспринимают время, если оно относится к абстрактным понятиям? Его нельзя потрогать, увидеть или понюхать, обхватить руками или съесть. Ощущение времени находится где-то очень глубоко, внутри каждого из нас, и совершенно не совпадает с минутной стрелкой часов. Дети воспринимают все совсем не так, как мы. Для взрослого человека, например, три месяца жизни пролетят стремительно быстро, как одно мгновение, если он интенсивно работает и ведёт активный образ жизни. В маленькой деткой жизни - это огромный промежуток. Ребёнок трёх лет успевает забыть за три месяца своего отсутствия обстановку в доме, некоторые книги и игрушки, если находился длительное время в другом месте. Для него это достаточно большой промежуток времени, чтобы из памяти начали стираться объекты, которые не были востребованы и долго не использовались.

Этим прекрасно пользуются многие родители, разделяя все игрушки на две коробки. Одна коробка находится в свободном для ребёнка доступе, а другая надежно прячется от его глаз. Через пару месяцев коробки меняются местами. Таким образом, реализуется потребность ребёнка в новых впечатлениях, без необходимости родителям тратить средства на новые игрушки и книги.

Восприятие часов и минут тоже значительно отличается от восприятия взрослого человека. Монотонная двухчасовая поездка на машине может казаться очень долгой, если до этого у малыша не сформировалась привычка подобных путешествий. Иногда родители удивляются, что ребёнок каждую минуту спрашивает, как долго ещё ехать. Взрослым кажется, что вопрос был задан совсем недавно, а малыш думает, что уже прошло достаточно много времени. Он искренне верит, что за этот промежуток времени все могло измениться. И вполне можно было бы и до Луны долететь.

Восприятие часов и минут, как, впрочем, и у взрослых, во многом зависит от эмоциональной окраски происходящего события. Все, что интересно, весело и приятно ощущается человеком, как единый миг. Все скучное, грустное, серое и монотонное будет тянуться мучительно и тягостно.

Никто из взрослых не любит сидеть в очереди или ждать в самолете отложенный рейс. Интересная книга может скрасить затянувшиеся минуты, но недолго. Особой радости от чтения пассажиры в самолете не испытывают, если ожидают взлёта, а его каждый раз откладывают. Помните, как при этом вы мало верите обещаниям, что все будет хорошо? А просьбам сохранять спокойствие? Ещё более длинными и бесконечными кажутся минуты, проведённые в тоннеле метрополитена, когда неожиданно состав поезда останавливается. Или в кабинке сломавшегося лифта с выключенным светом, в надежде на спасение.

Таким образом ребёнок действительно готов Вас ждать, но не очень долго. Это его личное «скоро» и «не очень долго», а не ваше, что важно понимать.

Для вас, действительно, день проходит быстро. Для кого-то уже за воротами садика начинаются пробки, через которые нужно пробиться к рабочему месту, быстро выполнить несколько поручений, составить пару документов, одномоментно отвечая на несколько важных звонков и так же чудесным образом успеть вернуться обратно. Возможно, что дома вас ждёт новорожденный младенец, рядом с которым вы не замечаете, как наступает вечер. В любом случае в течение дня множество событий, дел и людей сменяют друг друга, как в калейдоскопе.

Ваш малыш тоже не останется без дела. Если вы помните себя в детстве, одиноко сидящим на стуле и скучающим, то можете спокойно оставить эти воспоминания для мемуаров или биографических рассказов. В настоящее время с детьми постоянно занимаются: рисуют, лепят, танцуют. А также в арсенале воспитателей есть прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, веселые зарядки. Расписание настолько плотное и насыщенное, что скучать не приходиться.

Вопрос: Может ли при таких обстоятельствах возникнуть страх у ребенка, что за ним не вернётся мама?

Ответ: Нет. Если Вы изначально подготовите малыша, учитывая некоторые особенности.

В первые дни в детском саду, пока он не нашёл себе друзей, любимые занятия и игры, малыш будет ориентироваться на прежний образ жизни и ждать возвращения мамы. Время для него будет тянуться крайне медленно, подобно тому, как вы в аэропорту ждёте задержавшийся рейс на жестком пластиковом стуле, ежеминутно подглядывая на табло. Так пройдут его первые часы в новой обстановке. Если Вы пообещаете ребёнку «скоро вернуться», то он так и просидит, ожидая маминого возвращения.

Если ребёнок не посещал группы кратковременного пребывания, то его желательно не оставлять сразу на полный день. Несколько часов он спокойно проведёт без Вас в детском садике, с любопытством и интересом изучая новую обстановку, и к тому моменту, когда Вы вернётесь за ним, малыш просто не успеет даже подумать о чем-то плохом. Постепенно, день за днём, он втянется в новый для себя режим и подстроится под изменившиеся обстоятельства. Ваша основная задача - не тормозить процесс адаптации, а всячески помогать и поддерживать.

## Вопрос 4. Как эмоциональное состояние родителя влияет на адаптацию ребёнка?

Представьте себе, что вы высадились на совершенно незнакомую планету. Ту, о которой вы не слышали никогда в жизни, не читали в школьных учебниках и других книгах. Всё, что встретится на вашем пути: ландшафт, воздух, растения, животные, минералы, небесный свод и многое, многое другое – будет для вас одинаково новым и любопытным. Изначально на этой планете не будет ничего, что вы могли бы любить или не любить, чего надо бояться и чему можно доверять, поскольку абсолютно все объекты, находящиеся в поле вашего внимания, кажутся интересными и привлекательными. Всё хочется потрогать и рассмотреть внимательнее.

Как же хорошо, что внезапно появляется проводник, который делится с вами своим опытом, помогая освоиться на незнакомой планете быстрее. Оказывается, что красивые яркие ягоды трогать нельзя, они ядовитые. А бледные на вид листья очень полезны, если употреблять их в пищу. Вы внимательно наблюдаете за своим проводником, быстро понимая, какие признаки выражают его радость, испуг, гнев. При виде маленьких пушистых зверьков, проводник улыбается и спокойно протягивает к ним руки, чтобы ласково их погладить. Напротив, от скользких блестящих мокрых существ проводник отпрыгивает в сторону. Вам не очень понятно, почему он так делает, но вслед за ним тоже начинаете морщить нос и сторониться животных с влажной кожей, хотя они по-своему красивы.

Вокруг чудесные пейзажи и, любуясь завораживающими видами, вы подходите к самому краю обрыва. На лице вашего

проводника появляется негодование и тревога. Он тут же резко уводит вас в сторону и объясняет, что обрыв слишком высокий.

Оказывается, что опасности подстерегают вас на каждом шагу. При этом новый язык, на котором говорят на этой планете, вы ещё плохо знаете, поэтому общаться с проводником очень сложно. Да и на вопросы он отвечает не на все и не всегда. Чтобы не упасть в пропасть и не утонуть в болоте, вы следите за выражением лица своего проводника, улавливая малейшие перемены. Какие растения и животные вызывают у него радость, умиление, интерес, а каких он боится. Что является причиной улыбки, а что заставляет хмурить брови или плакать.

Наконец вы подходите к незнакомому зданию. Его ещё плохо видно, проступают только контуры на фоне пейзажа, но, глядя на него, проводник становится мрачным и угрюмым. Чем ближе вы подходите к воротам этого здания, тем больше в его глазах появляется неуверенности, тревоги, страха. При этом проводник хочет, чтобы вы продолжили путь самостоятельно и там его ждали.

Для вашего ребёнка вы и есть тот самый проводник, который подводит его к воротам детского сада. С какими эмоциями и мыслями вы будете это делать, с такими эмоциями и войдёт ваш малыш в двери садика. В зависимости от вашего состояния перемены в его жизни могут стать как радостным, так и горестным событием.

Вернёмся на нашу неизвестную планету. Что же случилось с нашим проводником? Он удивительно спокоен и уравновешен. Где нужно останавливает вас, где необходимо – подбадривает. Достаточно быстро вы вместе с ним заходите в незнакомое здание. Судя по реакции проводника, тут все спокойно и надежно. Можно не волноваться. Какое-то время его помощь ещё нужна, но потом новые впечатления настолько захватывают, что хочется во всем разобраться самому, все изучить самостоятельно. Не каждый же день попадаешь на неизвестную планету?! Тем более что в новом удивительном здании есть помощник, который будет рядом, пока не вернётся ваш проводник.

## Вопрос 5. Должна ли мама обманывать своего ребенка, всегда изображая радость?

Мы уже выяснили, что родители могут уменьшить негативные реакции своего ребёнка на новые события, изменив собственное эмоциональное состояние.

Как этого добиться? Следует ли изображать радость искусственно? Нет. Это вовсе не значит, что своего ребёнка нужно обманывать и постоянно улыбаться, когда хочется плакать. Главная мысль заключается в другом.

Взрослому человеку осознание собственных эмоциональных переживаний и регуляция их более доступна, чем ребёнку. У вас богатый жизненный опыт. Вы можете обратиться к психологу, психотерапевту, прочитать специальную литературу, статьи. Даже прямо сейчас, изучая этот текст, вы читаете о проблемах, которые вас волнуют и освобождаетесь от них. Вы мудрее и опытнее своего малыша.

В отличие от вас ребёнок беззащитен перед трудностями и, когда ему плохо, он просто плачет. Чаще всего от того, что не понимает, что происходит и как ему поступить в новой для него ситуации.

Именно реальные успехи родителей в преодолении собственных негативных переживаний играют ключевую роль в том, как этот мир будет восприниматься ребёнком. Важно быть искренним, настоящим, а не разыгрывать спектакль, пытаясь внушить крохе те эмоции, которых нет, да и быть не должно. Со

временем он приобретёт свой личный опыт и поймёт, где его обманывали.

В качестве примера рассмотрим несколько другую ситуацию, которая не относится к первому посещению ребёнка детского садика, но демонстрирует яркие ошибки в поведении родителей.

Вот перед нами очень современная мамочка, которая не хочет передавать своему ребёнку своё негативное состояние. Она старательно улыбается, шутит и всячески веселит своего малыша. Однако путь её лежит в лабораторию, где будут проводить забор крови у ребёнка. Малыш ничего не подозревает. Он как никогда рад предстоящему дню и готов к новым приключениям, пока острая иголка не вонзается в его тело. Ему жутко больно и страшно, он находится в недоумении. Почему это место, где ему делают больно, так радует его маму? Неужели мама хочет, чтобы ему было больно?

В моей практике встречались взрослые, которые так описывали свои переживания: «Я совершенно не понимал свою мать. Мне было ужасно больно, а она улыбалась при этом, словно ничего не произошло. Может она хотела моих страданий? Может, моя боль для неё была безразлична? Она не понимала, что мне было плохо?».

***Вывод:*** Ваша эмоциональная реакция должна быть адекватной ситуации. Не стоит злоупотреблять крайностями. Старайтесь сохранять спокойствие, будьте честными перед своими детьми. Комедия, как и драма, могут сыграть злую шутку: в одном случае вы потеряете доверие ребёнка, в другом – изначально настроите его на негатив. Очень трудно сохранить баланс, но возможно.

Помните, как только ребёнок получит свой уникальный жизненный опыт, он будет опираться уже на него, а не на ваше эмоциональное состояние, поэтому ваша задача как хорошего родителя – сделать так, чтобы этот опыт не был травмирующим.

## Вопрос 6. Мой ребёнок посещает множество кружков и центров развития. Разве этого не достаточно для новых социальных контактов?

Конечно, посещение кружков и центров развития в значительной степени помогает ребёнку расширить диапазон социальных контактов и даже мотивирует его адаптироваться к новым людям. Однако как долго он там находится? Два-три часа?

Представьте, что вы каждый день будете ходить гулять в лес на два-три часа. Чему вы научитесь за это время?

Может быть, ежедневно прогуливаясь по лесу, вы научитесь различать пение птиц на фоне шума ветра, угадывать запах спелых ягод и находить сухой мох для короткого привала, но разве это равносильно выживанию в лесу? Сможете ли вы после нескольких месяцев подобных прогулок спокойно остаться в лесу на несколько дней, не испытав при этом волнение и тревогу за собственную жизнь?

Разумеется, выжить в лесу при экстремальных обстоятельствах всегда легче тому, кто знает его хорошо. Но даже заядлые грибники, потеряв дорогу домой, испытывают сильнейший стресс.

В истории, конечно, есть факты, когда дети выживали и приспосабливались к дикой природе. Захватывающие приключения Маугли знает каждый, хотя судьба реального мальчика из Индии сложилась довольно трагично. В окружении животных человеческие черты ребёнка теряются зачастую безвозвратно.

Чтобы научиться жить в незнакомой среде, необходимы новые программы адаптации и алгоритмы поведения.

Поэтому для приобретения устойчивых навыков выживания, например, в лесу, нужно не просто гулять каждый день, вдыхая свежий воздух, а полностью погрузиться в новую среду: учиться разжигать костёр, добывать еду, строить укрытие. Для тренировки необходимых навыков хорошо бы посещать клуб любителей туризма, а потом под присмотром и руководством опытного, знающего инструктора не раз переночевать под открытым небом.

В результате таких тренировок, шаг за шагом, постепенно и происходит адаптация к новым условиям.

Однако смею вас заверить, двух часов в день для этого будет недостаточно. Для преодоления трудностей нужна высокая мотивация, которая подпитывается острой необходимостью и невозможностью сохранить прежний комфорт. Только при таких условиях, преодолевая собственную лень, мозг начинает работать и выстраивать новые цепочки нейронов.

Поэтому нельзя сравнивать влияние на развитие адаптивных способностей коротких периодов нахождения в кружках с влиянием целого мира детского сада, погрузившись в который ребёнок адаптируется, исходя из жизненной необходимости.

***Вывод:*** Посещение разного рода кружков, развлекательных и творческих центров саморазвития не могут заменить ребёнку опыт регулярного посещения детского дошкольного учреждения. Однако они прекрасно подготавливают малыша к этому моменту его жизни и настраивают на необходимость адаптироваться в целом.

## Вопрос 7. Зачем ребёнку нужно адаптироваться к новой среде в детском саду? Ведь можно сразу же пойти в школу!

Очень хороший вопрос. Действительно не очень понятно, зачем нужно столько времени готовиться, переживать, тратить драгоценную энергию ради возможности водить ребёнка в детский садик? Можно нанять няню, логопеда и нейропсихолога. Пусть приходят домой и там рисуют, лепят и танцуют, развивая ребёнка наилучшим для него образом в индивидуальном порядке.

Но давайте представим себе цветок, который растёт в оранжерее. Девочку-цветок, если вам будет угодно. Идеальная среда, идеальные условия – всё идеальное! В этом пространстве продумана каждая мелочь, здесь все идёт по строгому расписанию, в соответствии с рекомендациями экспертов.

В оранжерее всегда тепло и достаточно света, даже когда за окном дует холодный ветер или метут метели. Цветок никогда не знал холода или жажды. Его всегда регулярно поливали, оберегали. Он уже давно перерос тот момент, когда его стоило бы пересадить в открытый грунт, и теперь боится капризов погоды ещё больше, наблюдая через стекло окна, как гнутся под порывами ветра другие растения. Для цветка оказаться вне уже

привычных стен – это верная смерть. Для девочки-цветка столкнуться с реальным миром – катастрофа.

Всему своё время, и у каждого возраста – свои цели и задачи. Можно прогулять детский садик и не посещать его? Да. Можно даже прогулять школьный урок и не сделать домашнее задание в положенный срок, но это не значит, что на контрольной работе эти вопросы специально вычеркнут. Обычно именно неизученные или пропущенные темы становятся впоследствии проблемными или роковыми вопросами на экзамене.

В возрасте трёх-четырёх лет ребёнок готов осваивать мир за пределами своей семьи. Если этого не произойдёт в этот период времени, он не станет настаивать или возражать родителям и с удовольствием останется дома. Однако потом, когда обстоятельства сложатся по-другому, и самим родителям уже понадобиться его определить в учебное заведение, то тут уже сам ребёнок не захочет покидать привычных стен. Почему? Потому что за годы, проведённые изолированно от социальных учреждений, потребность в обществе, мотивация к нахождению новых связей, а также способность и готовность к приобретению опыта общения с другими людьми – утрачивается.

## Вопрос 8. Ради счастья своего ребёнка я готов создать для него особые условия для образования и воспитания, поскольку считаю, что реальный мир слишком жесток, и находиться в нем опасно.

Не могу с этим не согласиться. В реальном мире человеку, а тем более ребёнку, бывает порой и тяжело, и сложно. Мир же – не плохой и не хороший. В нем есть всё: печали и радости, победы и поражения, сюрпризы и потери, но также в нем много и счастливых моментов, наполненных светом, любовью, которые и создают ощущение насыщенности, полноценности жизни.

Принимая то или иное решение, родители должны отдавать себе отчёт в том, что, создавая для своего ребёнка некие идеальные условия для воспитания – с повышенным комфортом и избеганием любого столкновения с малейшими трудностями – они должны будут поддерживать эти условия постоянно. Поскольку подстраиваться, приспосабливаться к внешним изменениям необходимости у ребёнка не будет и его адаптивные способности в целом будут крайне низкими.

В случае резкого снижения финансовых возможностей семьи, болезни или гибели родителей, политических или экономических кризисов в стране, возможности поддерживать искусственно созданный для ребёнка мир могут исчезнуть, что создаст для него исключительно сильную психотравмирующую ситуацию. Степень силы того психоэмоционального потрясения,

с которым придётся справиться ребёнку, можно сравнить с кораблекрушением в океане в момент шторма.

## Вопрос 9. Я считаю, что лучше всех знаю, как и чему учить своего ребёнка. Никакие школы и дошкольные учреждения меня не интересуют. Мой ребёнок туда ходить не будет. Все необходимые занятия я провожу с ним лично.

Можно только искренне восхищаться такими родителями, которые способны настолько организовать собственную жизнь и жизнь своего ребёнка, чтобы охватить весь спектр необходимых ему занятий. Насколько же талантливы и всесторонне развитыми должны быть родители, чтобы на высоком профессиональном уровне заменить собой логопеда, психолога, музыкального руководителя! Подумать только, что есть люди, которые одинаково хорошо и терпеливо могут научить малыша лепить, рисовать, танцевать и петь, считать, различать фигуры, могут уговорить ребёнка послушать и пересказать сказку, сделать зарядку, знают нейропсихологические техники и умеют их применять.

Совмещая в себе столько профессий одновременно, они при этом не забывают о домашних делах и сохраняют хорошее настроение и бодрость духа даже в конце дня, продолжая играть с детьми, не ощущая усталости и утомления.

Мне, как врачу, педагогу и матери, поверить, сложно поверить, что нервная система таких родителей не нуждается в отдыхе. Любому человеку необходим хоть иногда отпуск. У родителя маленького ребёнка возможностей для этого, прямо скажем, мало. Даже самые энергичные и любящие родители через три-четыре года ежедневного, круглосуточного ухода за малышом начинают испытывать периоды слабости, повышенной

утомляемости или раздражительности, что является красноречивым сигналом о необходимости сделать паузу и выделить время для сохранения и поддержания собственного здоровья.

Отказываясь от дошкольного учреждения в принципе, вы берёте на себя очень большую дополнительную нагрузку и ответственность. При этом необходимо учитывать, что даже если сейчас удивительным образом вам удаётся сохранить баланс, успевая выполнять и роль мамы, и роль педагогов одновременно, то на сколько хватит ваших ресурсов в дальнейшем? Самое сильное и самое слабое звено в системе – это вы сами. Слишком многое будет зависеть только от ваших сил, возможностей, физического самочувствия. Любые причины, по которым вы не сможете выполнять заданный темп жизни, приведёт к полному краху системы. Это слишком высокие риски для вас и вашего ребёнка!

## Вопрос 10. Посещая детские сады, дети заражают друг друга. Зачем водить ребёнка туда, где он будет постоянно болеть.

Так устроен окружающий нас мир, что микробы и вирусы в нём существуют. Можно по-разному к ним относиться, бояться их или пренебрегать мерами предосторожности, но они были, есть и будут, а вместе с ними будут и детские инфекции.

Когда я была маленькая, мы с братом болели ветряной оспой вместе. Он лежал с высокой температурой, не вставая с кровати, а я весело играла в игрушки и бегала по квартире. Разница между нами была в возрасте. У взрослого школьника болезнь протекала тяжело. В своё время по каким-то причинам он пропустил период в детском саду, когда все болели ветрянкой, зато теперь мучился и страдал в несколько раз сильнее.

Почти каждый ребёнок, посещающий детский садик, время от времени болеет, а первый год особенно часто. Постепенно иммунная система становится более натренированной и крепкой. К шести, семи годам в сад ходят, как правило, дружно, всей группой, не пропуская.

«Домашние» же дети, придя в первый класс, начинают контактировать с другими ребятами и, как следствие, часто болеют. Их иммунитет навёрстывает упущенное, знакомясь с

богатым спектром детских болезней. Пропускать школьные занятия в младших классах, когда происходит закладка фундамента всех основных знаний и навыков, нежелательно.

Вооружившись информацией по закаливанию и профилактике респираторных заболеваний, пережить первый год в социальной среде можно и нужно. На мой взгляд, пусть лучше это будет детский садик, чем школа. Здорового ребёнка каждый день усаживать за уроки просто тяжело, а с температурой и больным горлом – ещё и бесчеловечно.

# Вопрос 11. Детские сады лишают ребёнка свободы, ломают личность и встраивают ребёнка в систему, которая удобна взрослым. Разве психологи этого не знают?

Что такое свобода? У каждого человека свои представления об этом. Положа руку на сердце, никто не даст вам единственно правильного ответа на этот вопрос.

В воспитании ребёнка даже мы, родители, сталкиваемся со сложностями. В поисках счастья и свободы для своего малыша мы сами часто соскальзываем то в безнаказанность, то в излишнюю строгость. А что может предложить детский садик для того, чтобы не подавлять ребёнка, а создавать условия для раскрытия его талантов?

Современные детские сады в своей работе опираются на определенные программы и методики.

Знакомиться с ними можно и нужно. Есть садики, где дети рисуют и лепят, сидя за столами, а есть и такие, где все занятия проводятся на ковре в центре комнаты. Согласитесь, что не всем детям удобно рисовать на полу? А свобода предполагает наличие выбора. Если для вас это имеет значение, то узнайте, пожалуйста, заранее, по какой программе работает садик и, исходя из ваших взглядов и убеждений, выберите наиболее подходящий.

Помните, что как бы нам всем ни хотелось видеть детей свободными, есть определённые правила, составляющие основу здорового образа жизни: время завтрака, обеда, дневного сна и

правила гигиены придуманы не от скуки. Свобода свободой, а руки перед едой надо мыть!

## Вопрос 12. Я очень боюсь, что моего ребёнка будут обижать в детском саду.

Вы готовы услышать правду? Да, будут. И он тоже, возможно, случайно, но всё же обидит, заденет или толкнёт.

Более того, сами того не замечая, вы его тоже порой обижаете. Ведь человек со стороны себя не видит. А если окружающие нас люди делают нам замечание, критикуя нашу манеру общения с ребёнком, то мы возмущаемся и негодуем. Разве я могу обидеть своего любимого малыша?! Разве я не самая нежная и любящая мать?! Выходит, мы более строги и категоричны к другим, чем к себе.

Одна из причин подобного поведения кроется в самой природе. Не ведая и не зная, что хорошо, а что опасно для малыша, она заложила механизм, защищающий мать и ребёнка в целом от любых внешних воздействий. На инстинктивном уровне мать готова к обороне и защите при малейших, даже незначительных изменениях в окружающем пространстве. Опытные знатоки леса рекомендуют держаться подальше от новорождённых медвежат, волчат и лисят. Простое любопытство и желание сфотографировать, рассмотреть поближе или, чего доброго, потрогать милых зверят, воспринимается матерью как угроза для её потомства. Генетические программы заставляют самку нападать на любого, кто пытается проникнуть и нарушить покой её семьи, зачастую при обстоятельствах, никак не связанных с реальной угрозой для потомства. В связи с чем часто

страдают невинные любители природы, случайно оказавшиеся рядом.

Зачастую при встрече с малознакомыми людьми мы немного предвзято оцениваем их поведение, подозревая в недоброжелательности. Помните пословицу: «У страха глаза велики»? Она очень точно отражает глубину переживаний любящего материнского сердца в тот момент, когда мама впервые оставляет своего малыша в детском саду.

Страхи и опасения, что малыша обидят или расстроят, вполне понятны и объяснимы. Передавая своего ребёнка в руки чужого, неизвестного человека, совершенно нормально переживать и волноваться по поводу того, как он будет относиться к ребёнку. Было бы странно, если бы волнений совсем не было. Тревога в данном случае заставляет родителей более внимательно отнестись к выбору воспитателя и детского садика в целом. Это естественная реакция любящих родителей.

Понаблюдайте за собой. Если все вопросы улажены и выбор сделан; если ребёнок ходит в садик с удовольствием; если проблем вроде бы нет, но тревога по-прежнему заполняет собой всё пространство, – то, возможно, дело не в воспитателе и не в детском саду.

Всё ли у вас хорошо и спокойно дома? Очень часто механизмы, направленные на защиту ребёнка, обостряются и переходят за грань разумного тогда, когда общая обстановка в семье оставляет желать лучшего. От безысходности и невозможности изменить свою жизнь и жизнь своего дитя в

лучшую сторону, болезненным становится самолюбие взрослого. Если вас лично не ценят и притесняют на работе, не замечают дома, то начинает казаться, что окружающие не любят и отвергают и вашего ребёнка тоже, хотя это никак не связано.

Воспитатель видит перед собой маленького ребёнка, который для него тоже изначально чужой. Необходимо время, чтобы понять, как лучше с ним общаться. Все дети разные. В период знакомства друг с другом могут быть моменты недопонимания.

Нет таких воспитателей, которые специально вредят детям и ищут конфликтных ситуаций с родителями. Всем хочется работать в спокойной обстановке!

Прежде чем обижаться, жаловаться и конфликтовать, остановитесь и отследите свои эмоции. Что на самом деле произошло? Насколько объективны ваши подозрения? Может, не ребёнка сейчас обижают, а вас? И где находится реальный источник негативных переживаний?

## Вопрос 13. Мне страшно подумать, что моего ребёнка ударят другие дети.

Конечно, страшно! А что делать? Прожить жизнь так, чтобы никто не толкнул? Толкнут, ударят и обидят. Но страшно родителям не это. Признайтесь честно, ведь большего всего пугает то, что ваш ребёнок растеряется и не будет знать, что ему делать. Сможет ли он дать отпор обидчику, отвоевать право на понравившуюся игрушку, сохранив достоинство.

В группе соберутся разные дети: спокойные, активные, упрямые, послушные, эгоистичные, мягкие, ранимые, агрессивные. Матери крупных, сильных и уверенных в себе детей не переживают, что их ребёнка кто-то ударит. Все переживания сконцентрированы вокруг нежных, хрупких и ранимых деток. Переживают за них все! Больше всех сам воспитатель, поскольку отвечает за здоровье и благополучие малышей в коллективе.

Что же делать? Верить! Да, верить в своего родного, любимого ребёнка до последнего вздоха. Не допускать и мысли, что он у вас вырос трусом и размазнёй. Даже если обычно он вёл себя робко и стеснительно – в три-четыре года психика способна выработать новые стратегии поведения. В этом и есть весь смысл адаптации. Поверьте, ничего страшного другой ребёнок вашему не сделает. Он тоже маленький. И уж лучше на этом этапе приспособиться и адаптироваться, пока все находятся в равных позициях и похожи на маленьких шаловливых медвежат.

## Вопрос 14. Не могу поверить, что моему ребёнку без меня может быть хорошо. Ведь все эти годы мы каждый день были вместе. Неужели я ему больше не нужна?

Вы очень нужны и всегда будете нужны! Нет никаких оснований думать иначе. Сейчас вы молоды, здоровы и активны. Вам нравится чувствовать себя нужной, востребованной, как никогда в своей жизни, видя любящие глаза своего ребёнка. Это один из самых приятных периодов жизни женщины. Но есть и другие, не менее счастливые моменты!

Кроме того, что вы замечательная мама, у вас ведь есть и другие таланты. Было бы жестоко отрекаться от себя и развивать только своего ребёнка. Ведь ваши родители тоже вкладывали в вас силы и старания не для того, чтобы всё это было сейчас забыто. Наступил момент, когда и вам, и вашему ребёнку необходима самостоятельность для дальнейшего успешного развития. Каждому предстоит адаптироваться к социальной жизни.

Да, да! И вам тоже предстоит адаптация. За несколько лет, посвящённых исключительно уходу за ребёнком и семейным делам, психика успела перестроиться. Сейчас тяжело вспомнить прежние обязанности по работе: составить отчёт или договор, написать статью в журнал. Кроме детских стихов порой ничего и в голову-то не приходит. Чем быстрее вы найдёте возможность социально адаптироваться, тем меньше вероятность того, что вы столкнётесь с одиночеством, оставшись дома без ребёнка. В

особо болезненных случаях может возникнуть ощущение, что он оставил вас или бросил.

## Вопрос 15. Ну не могу я спокойно уйти и оставить своего ребёнка в группе. Встану за дверью и подглядываю тихонечко за ним.

Бывали случаи, когда особо тревожные мамочки карабкались по пожарной лестнице, чтобы заглянуть в окошко и посмотреть на своего ребёночка. Настоятельно рекомендуем этого никогда не делать. Травмы и переломы при падении с высоты часто приводят к пожизненной инвалидности.

Причина подобного поведения кроется не столько в женском любопытстве и желании узнать, как изменилось поведение ребёнка без вашего присутствия (эту информацию охотно предоставит воспитатель), сколько в вашем стремлением всё контролировать. Подсмотрев, подслушав и подглядев, вы словно выделяетесь в собственных глазах и приобретаете особую значимость. Можно потом сделать замечание воспитателю, нянечке или другому работнику дошкольного учреждения. Можно скинуть добытую информацию в родительский чат и оказаться в центре внимания, обсуждая подслушанное слово, вырванное из контекста. Возникает обманчивое ощущение активной жизни, которая, увы, не заменяет настоящую.

Что полезного и хорошего вы сделаете для своего ребёнка, если он потом будет жить с ощущением, что за ним следят? Как

он приобретёт навык принятия самостоятельно решения, если его мама присутствует везде, даже в окне второго этажа?

Конечно, когда вы привели ребёнка в первый раз, постоять минуту, убедиться, что все хорошо и потом тихонько уйти – это нормально. Но если слежка, подсматривание и подглядывание становятся навязчивыми идеями, то стоит подумать о том, как реализовать столь выдающиеся таланты в социально приемлемой форме. Например, стать активным участником родительского комитета, продумать подарки детям на Новый год, нарисовать стенгазету к празднику.

## Вопрос 16. Как только мой ребёнок начал ходить в детский садик, так все начали ждать, что я выйду на работу. А я не хочу!

Очень хорошо, что вы это понимаете. Гораздо хуже, если мамочка при первой просьбе ребёнка остаться дома и не ходить в садик тут же с радостью выполняет его желание, не задумываясь об истинной причине своего решения.

Не у всех женщин до беременности карьера складывалась удачно. Для многих тяжелым и угнетающим было общение с начальством, и возвращаться в токсичную обстановку желания нет. Пугают и предстоящие нагрузки, и большой объём работы, который придётся совмещать с домашними делами. Порой стыдно признаться и себе, и близким, что профессиональный уровень снизился за годы изоляции.

Забота о ребёнке освобождает женщину в глазах общества от необходимости работать. Она чувствует себя на своём месте и востребованной, когда каждый день проходит в круговороте сменяющихся друг за другом обязанностей. Другое дело, когда, отведя ребёнка в сад, она остаётся дома одна. Мы не рассматриваем ситуацию, когда финансовое положение семьи и поддержка близких позволяет женщине сосредоточить все своё внимание на домашнем уюте. Что делать, когда на работу выходить надо, а желания такого нет?

В первую очередь, отделить свои проблемы от жизни ребёнка. Если вы не готовы идти на работу по каким-либо

причинам, то не вмешивайте в них малыша. Не надо придумывать ему болезни и оставлять дома, лишь бы не водить в сад. В этом плане часто болеющие дети идеальной предлог остаться дома. Общество понимает и поддерживает маму, ухаживающую за больным ребёнком. Но какова цена! Отсутствие социальной адаптации и избегающее поведение с уходом в болезнь у вашего ребёнка сейчас может обернуться тяжелым невротическим расстройством в будущем. И это только ради того, чтобы мама не ходила на работу?

Пока ребёнок находится в саду, можно повысить квалификацию, окончить курсы, поменять профессию, освоив новый вид деятельности. Можно найти новый вариант заработка с удобным графиком и приемлемой нагрузкой. Не бойтесь меняться, пробовать, приспосабливаться к новым обстоятельствам.

## Вопрос 17. Мой ребёнок начал ходить в садик, но я не чувствую в себе сил возвращаться на работу.

Порой тяжело признаться себе в том, что с момента рождения малыша за несколько лет у вас накопилась огромная усталость. Все дети разные, и для многих требуется больше внимания. Так же по-своему в каждой семье устроен быт. Некоторые женщины берут на себя очень большой груз ответственности, и, только оставшись дома один на один сами с собой, начинают осознавать, как сильно устали. Это состояние похоже на состояние спортсмена, который, добежав до финиша, ещё бежит какое-то время, но потом падает без сил и уже не способен и рукой пошевелить.

Однако отдать ребёнка в детский садик – это не финиш. Это просто определенный этап, который ребёнок должен пройти на своём жизненном пути. Впереди его ждёт школа, различные экзамены, контрольные работы, соревнования, олимпиады. От родителей потребуется очень много сил для того, чтобы поддерживать своего ребёнка и дальше.

Самое разумное в такой ситуации – не торопиться с выходом на работу, а устроить себе небольшой курс реабилитации для того, чтобы помочь своей нервной системе восстановиться. Возможно, стоит посетить врача, сдать некоторые анализы, пропить курс витаминов. Необходимо исключить заболевания внутренних органов, анемию, астению.

Представьте, что вам доверили выхаживать уставшую, изможденную женщину. С чего бы вы начали? Не спешите укладывать её на диван с планшетом и включать телевизор. Это не поможет нервной системе восстановиться, как и активные виды спорта, к котором организм ещё не готов. Для получения реального результата включите в её расписание неспешные прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны, умеренные физические упражнения, чтение книг. Иногда несколько часов, проведённых в тишине с самим собой, приносят больше пользы, чем тысячи лекарств. Позаботьтесь о себе с той же любовью и бережностью, с которой вы ухаживаете за своим малышом.

# Вопрос 18. После того, как мой ребёнок начал ходить в детский садик, я теперь целыми днями постоянно сплю.

Неожиданно появившееся свободное время всеми женщинами воспринимается по-разному. После нескольких лет жёсткого расписания очутиться в свободном пространстве – это тоже испытание. Грамотно выстроить новый распорядок дня удаётся не всем. Казалось бы, накопившаяся усталость сама подсказывает, что стоит выспаться и отдохнуть, если нет неотложных дел или необходимости срочно выходить на работу. Но где та грань, которая отделяет необходимый отдых от лени?! Сколько времени можно спокойно спать, не мучая себя угрызениями совести, что пока ребёнок в саду, мама лежит на диване?

Помните, на сколько дней была рассчитана раньше путевка в санаторий? Правильно, на двадцать дней. Столько времени достаточно человеку для восстановления сил и энергии после тяжёлых нагрузок. Столько времени обычно длится отпуск. Если не смотреть сериалы и не погружаться в мир социальных сетей, а действительно спать, в предварительно проветренной комнате, то уже через неделю общее самочувствие значительно улучшится, и потребность в дополнительном сне станет меньше.

Отдохнувшая женщина сама начнёт искать себе занятие по душе: вернётся на работу, займётся дополнительным образованием, творчеством, домашним уютом или задумается о рождении ещё одного малыша. Она вольна принимать любые решения!

Но что делать, если чувство усталости не проходит? Если даже через месяц хочется просто лежать? Обязательно идти к врачу. В первую очередь, к терапевту, затем к неврологу, гинекологу, эндокринологу и психотерапевту. Необходимо исключить и соматические диагнозы, и депрессию, которая, к сожалению, встречается достаточно часто.

Если и физически, и психически вы здоровы, но продолжаете лежать, проводя время в просмотре сериалов, то ни о какой усталости тут речи не идёт. Искусственно созданная ситуация подавленности и скуки приводит к тому, что психические процессы замедляются. Чем больше спишь, тем больше хочется спать, а интереса к жизни все меньше и меньше. Все домашние дела постепенно растягиваются во времени. Приготовление обеда или ужина затягивается на весь день. Порой забрать ребёнка из сада – это целый подвиг, который откладывается на самый крайний срок, поскольку тяжело заставить себя выйти из дома.

Подобные симптомы встречаются и при депрессии. Но разница есть колоссальная. Пациент, страдающий депрессией, постепенно теряет интерес ко всему. Ему в тягость смотреть телевизор, читать книги, разговаривать по телефону и писать длинные сообщения. Для него посещение развлекательных мероприятий – это тоже дополнительная нагрузка, которая сильно истощает и изматывает.

Иногда человеку сложно разобраться в себе, для чего и нужны врачи, психологи, психотерапевты, психиатры. Но, даже не посещая всех этих специалистов, однозначно можно сказать, что затянувшийся отдых вредит нервной системе так же, как и чрезмерные нагрузки. В отсутствие стимулов, пробуждающих к активности, психика испытывает дискомфорт даже в большей степени, чем при активной работе.

Очень многие люди мечтают о том счастливом моменте, когда «все оставят в покое», не подозревая, что это создаст ещё больше сложностей и для нервной системы, и для психики человека в целом. Отдыхать надо обязательно, но в меру!

## Вопрос 19. Я постоянно все забываю, даже трусики чистые в садик ребёнку положить.

«Мне очень плохо. Не могу понять, что со мной. Ничего не хочется делать. Я постоянно все забываю, даже трусики чистые в садик ребёнку положить».

Состояние, которое вы сейчас описываете, очень серьезное. Необходимо как можно быстрее обратиться к врачу и начать лечение.

Пациенты, страдающие депрессией, очень часто отмечают у себя снижение памяти и внимания. Иногда люди настолько смиряются с состоянием опустошённости, что считают его неизбежным, приписывая себе ранние проявления склероза.

При своевременном и правильном лечении память, внимание и другие когнитивные функции восстанавливаются полностью.

## Вопрос 20. Я много занимаюсь со своим ребёнком, но постоянно чувствую себя плохой мамой, не способной дать ему всё необходимое для развития.

С каждым годом требования к родителям растут. Средства массовой информации и социальные сети наперебой раскрывают секреты правильного воспитания и развития ребёнка. Любящее сердце родителей, безусловно, готово помочь своему малышу развить все его способности. А вдруг, если не выполнить эти рекомендации именно сейчас, случится что-то непоправимое и необходимые навыки не появятся никогда, а время будет потерянно безвозвратно?.. Но как же угнаться за всем сразу?

Вы хватаетесь то за книги, то за пластилин, но все равно чувствуете себя плохой мамой, не способной дать своему ребёнку все необходимое. Такое состояние неизбежно, если пытаться одномоментно использовать все имеющиеся методики по развитию дошкольников.

Давайте представим, что перед вами поставили задачу укрепить мышцы рук. На первом этапе знакомства с вопросом всё кажется очень простым. Вы начнёте выполнять самые известные упражнения, которые знакомы большинству людей. В дальнейшем вы начнёте дополнительно изучать литературу, посвящённую лечебной физкультуре, просматривать тематические ролики в интернете. Постепенно ваши знания начнут расширяться в этой области. Окажется, что существует великое множество самых разных взглядов и подходов к укреплению мышечной системы человека. Изначально ваш простой и понятный комплекс расширится за счёт множества дополнительных упражнений, и тренировка начнёт занимать больше времени. В какой-то момент вы будете знать гораздо больше упражнений, чем можно уместить в один час или даже день.

Мышцы имеют свойство уставать и работать бесконечно не согласны. Ваш организм не сможет выполнить все упражнения, которые известны в мире. Да это не требуется! Каким бы

универсальным ни был ваш комплекс упражнений, через два три месяца его уже нужно будет менять. Монотонные повторения вызывают привыкание. Потеря новизны в любом деле вызывает скуку и снижает мотивацию. Вам надоест каждый день делать одни и те же упражнения. Ваши мышцы привыкнут к нагрузке и перестанут откликаться на стимул должным образом. Монотонность и единообразие могут привести к полной потере интереса. Возникнет мысль всё бросить и прекратить тренировки. Чтобы этого избежать, перед мозгом нужно ставить всё новые и новые задачи. Вот тут пригодятся те советы и рекомендации, которые изначально не были использованы.

Время от времени, внося новые элементы в свою тренировку, вы будете двигаться к нужной цели. Какими бы разными они ни казались с первого взгляда, эффект у них по результату будет один – укрепление мышц.

Аналогично происходит и с вашим ребёнком. Давайте разберём на примере конкретной задачи. Всем известно, что детям полезно развивать мелкую моторику. Это действительно способствуют образованию связей между нейронами, что важно для эффективной работы головного мозга. Но как мы будем это делать? Давайте проанализируем, что влияет на развитие мелкой моторики. Список получится очень длинным.

Очень полезно лепить из пластилина, заниматься аппликацией, собирать мозаику, завязывать узелки, а также использовать в своих играх кинетический песок, бобы, горох и конструктор. Сделать всё это сразу невозможно. Есть ли возможность сочетания? Как вариант: аппликация с использованием фасоли и пластилина, но конструктор придется всё же отложить в сторону. И это не является проблемой. Вы уже работаете в правильном направлении и продолжайте это делать. Только делайте это спокойно и без надрыва. Когда ребёнку надоест лепить, он с любопытством поиграет с цветными шнурками и лентами, завязывая узелки. И если в доме совсем нет пластилина, то шнурки и веревочки есть всегда. Методики не требуют одномоментного выполнения всего и сразу. Если в

литературе вы прочитали фразу: «очень полезно», «необходимо», «нужно» – это не повод бежать и сразу покупать ультрамодную развивающую игрушку или тетрадку для занятий. Это значит, что среди всего многообразия вариантов развития детей дошкольного возраста добавился ещё один, который можно использовать при необходимости.

Вы самая хорошая мама, которая не только любит своего ребёнка, но и искренне за него переживает. Помните, что объём усваиваемой информации у дошкольника ограничен. Если слишком долго дуть в шарик, он лопнет. Даже ради высоких целей образования не стоит этого делать. Пусть все занятия будут в радость!

## Вопрос 21. Мне кажется, что воспитатель недоволен мной как мамой, постоянно указывая на недостатки моего ребёнка.

Давайте отложим в сторону тот вариант, что вам это только кажется. Рассмотрим ситуацию, в которой воспитатель действительно озвучивает вам те или иные особенности поведения вашего ребёнка. Так ли это плохо?

В нашем присутствии дети ведут себя совсем иначе. Зачастую, оставшись без материнского зоркого глаза, они позволяют себе больше, чем обычно, и могут по-детски шалить и баловаться. Однако гораздо чаще встречается обратная ситуация. Дома капризный и непослушный, ребёнок в дошкольном учреждении неожиданно начинает вести себя идеально. Впрочем, на таких воспитанных и послушных деток никто и не жалуется.

Обращают внимание на тех, чьи реакции бросаются в глаза: повышенная возбудимость, резкая смена настроения, агрессивность, отсутствие внимания, заторможенность.

Когда вы общаетесь с ребёнком каждый день, то привыкаете к его особенностям поведения и уже многого не замечаете. Поэтому так важно приобрести опыт нахождения в социальной среде. В группе среди ровесников более отчётливо видны робость и упрямство, застенчивость и агрессивность. Воспитатель может наблюдать ребёнка в течение дня и отличить эмоциональную реакцию на ситуацию от общего фона настроения ребёнка.

Это уникальная и очень важная информация, которую вам сообщают из благих намерений ради здоровья и счастья ребёнка. Мы не можем полностью отвечать за поведение своих детей. Зачастую вспышки агрессивности – это последствия перенесённой ранее гипоксии головного мозга, тяжелой беременности у мамы, вирусных инфекций с высокой температурой.

Простой беседой о хорошем поведении тут не обойтись. Ребёнок слушает вас, кивает головой, но тут же бьет рядом

стоящего ребёнка ведерком по голове на глазах у мамы и всех остальных взрослых. Он не виноват в том, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения в его головном мозге. Да, он знает, что детей бить нельзя. Да, ему мама говорила об этом каждый день. Но он разозлился на то, что мальчик взял его машинку и в этот момент не думал уже о маме. Он был во власти своего гнева, который затормозить у него нет возможности. Это особенности его нейрофизиологии. Ни сам ребёнок, ни мама не могут решить проблему без помощи специалистов.

Можно ли себя ругать и называть плохой мамой, если беременность проходила тяжело?! Можно ли обвинять кого-то в том, что он болел вирусной или бактериальной инфекцией. Даже черепно-мозговые травмы не всегда возможно предвидеть и полностью исключить. Можно ли маме повлиять на нейромедиаторы своего ребёнка профилактическими беседами о хорошем поведении? Может ли мама разбираться в нейрофизиологии?

У всех разный уровень здоровья и разный уровень возможностей. Не все родители могут позволить себе частного логопеда или психолога, поездки в санаторий, дополнительный курс массажа. Однако все мы можем прислушаться к тому, что говорит воспитатель, постараться вникнуть в суть проблемы, а не отгораживаться от неё.

Больше половины обращений за помощью к нейропсихологу, логопеду, невропатологу происходит после тактичных рекомендаций воспитателя сделать это. Своевременно оказанная помощь – это уже половина успеха.

Воспитатель – ваш верный союзник. Он же первый скажет, что всё стало намного лучше, отметит достижения в учёбе, похвалит за хорошее поведение. Словом, искренне порадуется вместе с вами успехам вашего малыша.

## Вопрос 22. Мой ребёнок рассказал, что его воспитательница обидела. Я своему ребёнку верю.

Это прекрасно, что вы верите своему ребенку. Прислушиваться к его впечатлениям, эмоциям и рассказам однозначно нужно. Потом обязательно обсудите все нюансы с воспитателем. Сделайте это максимально тактично, спокойно, понимая, что для объективной картины нужно иметь мнение двух сторон.

Анализируя информацию, помните, что у ребёнка велика вероятность сказать вам как правду, так и придумать несуществующие детали. Это не значит, что ребёнок плохой и он врёт. Это значит, что у ребёнка богатая фантазия, которой он может увлечься, как игрой.

Случай из реальной жизни.

Наступило время вечерней прогулки. Воспитатель вывела детей на площадку. Всё хорошо и спокойно. Неожиданно начинают звонить обеспокоенные родители, спрашивая о состоянии здоровья своего ребёнка.

Оказалось, что одна девочка рассказала маме следующее:

«К нам в садик приезжала скорая помощь. Потом ещё несколько раз приезжали. Почти всех забрали в больницу. Меня не стали забирать».

Эта абсолютно не проверенная информация оказалась в родительском чате, что подняло панику. Взволнованные мамы начали отпрашиваться с работы, звонить бабушкам, друг другу, искать информацию в интернете. Самым простым и правильным вариантом в такой ситуации было связаться с воспитателем и лично у неё узнать истинное положение вещей.

Девочку никто не ругал потом. Опытные Воспитатели знают, что дети часто фантазируют, придумывают различные истории и рассказывают их достаточно часто. Героями этих невероятных событий бывают и папы, и мамы. Хорошо, что здравый смысл подсказывает не пересказывать их органам опеки.

Родители заметили обрезанные волосы у дочки. С её слов, такую неудачную стрижку ей сделала воспитательница. Утром разгневанный папа громко кричал и требовал объяснений уже в кабинете директора. Однако объяснений он не слышал и настаивал на увольнении воспитателя. Обрезанные локоны нашлись дома, за диваном, когда проводили влажную уборку. Именно сотрудники дошкольного учреждения убеждали потом папу не наказывать ребёнка. Эксперименты с ножницами любимая детская забава с неожиданными результатами. Признаться в этом ребёнку бывает очень трудно.

## Вопрос 23. Мне постоянно делают замечания, что я поздно забираю ребёнка домой. Не понимаю, почему.

Поздно или рано – это очень субъективные понятия. Детские дошкольные учреждения работают по определенному расписанию. Время, когда детей нужно забрать домой, там четко указано. Если вы приходите за ребёнком не позднее указанного часа, претензий к вам быть не может, даже если всех детей уже давно забрали домой. Совсем другое дело, когда рабочий день у воспитателя закончился, а он не может заняться заранее запланированными делами и ожидает вашего прихода.

Зачастую профессии, в которых требуется отдавать своё сердце, заботу, внимание другим людям, воспринимаются нами как жертвенные. Любое проявление душевного тепла, сочувствия и понимания, рассматриваются как должное. Просьбы же соблюдать необходимые требования болезненно ранит самолюбие и вызывает обиду. Хотя никаких личных отношений к вам в этой просьбе нет, только общие требования к расписанию.

Воспитатель работает в рамках определенных обязательств как перед вами, так и перед своим начальством. Есть нормы и правила, которые ему необходимо соблюдать. Его настроение или личное мнение при этом не должно отражаться на работе. Вам же не понравится, если по причине перепадов настроения воспитателя дети останутся без внимания или он совсем не придёт на работу.

Надо отметить, что риск эмоционального выгорания у работников дошкольного учреждения очень высокий. Постоянная ответственность за детей требует высокого напряжения. Дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние взрослого. Чтобы ребята поверили и открылись взрослому, общаться с ними можно только искренне и от чистого сердца, что забирает много сил и энергии. Для восстановления работы нервной системы и профилактики эмоционального выгорания воспитателю необходимо время, которое он может посвятить себе, своим личным потребностям.  Ведь на следующий день ему нужно снова

быть внимательным, доброжелательным и при этом активным и энергичным.

Работающих родителей тоже можно понять. Очень часто на рабочем месте приходится задерживаться дольше, чем это требуется по условию договора. Опаздывают клиенты, пациенты, вызывает начальство, срочные совещания, аварии и пробки меняют наш распланированный распорядок дня. Если задержали нас, то потом задерживаем кого-то мы. Формируется порочная цепочка из опозданий, в результате чего страдает ребёнок.

Даже если у вас есть неотложные дела и очень плотный график работы, необходимо продумать, кто вместо вас сможет забрать ребёнка из дошкольного учреждения. Ведь отдых необходим всем! И ребёнку в том числе. При самом хорошем и внимательном к нему отношения воспитателя, потребность находиться в родном доме среди его любимых игрушек никто не отменял. Атмосфера любящего дома – это самое прекрасное,

Как хорошо в зимний холодный вечер выйти из ворот детского сада за ручку с мамой и, преодолевая сугробы, оказаться дома, на кухне, рядом с большой кружкой тёплого молока или чая. Ощущения сравнимы с теми, как чувствуете вы себя после насыщенного трудового дня. Когда основные дела по работе завершены и можно заняться приятными домашними хлопотами.

У вашего малыша тоже своя детская работа. Он так старательно рисовал, лепил и танцевал весь день для мамы. Он старался вести себя хорошо. Он честно пытался одеться быстро и не перепутать ботиночки. Он слушался воспитателя и сидел спокойно, хотя очень хотел ударить ложкой о стол во время обеда (и один раз ему это удалось всё же). Он не убежал на соседнюю площадку за желудями, а только мечтал туда пробраться, играя в ручеёк с другими детьми. Он три раза споткнулся, но не упал. Он сложил из кубиков домик, но получился гараж. Он думал о том, зачем девочкам куклы, когда есть машинки. Он устал и, безусловно, заслужил отдых в атмосфере домашнего уюта, как никто другой. Приходите за своим малышом вовремя!

# Вопрос 24. Была ситуация, когда воспитатель отдала трусики моего ребёнка другому малышу. Мне это очень не понравилось.

Вопрос использования ваших вещей другими для многих очень трепетный, поскольку затрагивает тему личностных границ. Вещи нашего маленького ребёнка психологически мы воспринимаем как свои, поскольку срабатывает механизм слияния. Это когда мама в своей заботе о ребёнке полностью растворяется в нём и перестаёт видеть своё «я». Особенно это актуально для родителей детей до трёх лет.

Ситуация, когда стратегический запас чистых трусиков у кого-то из деток закончился, вполне реальна. Предугадать заранее возможные казусные ситуации, когда требуется смена нижнего белья можно, но вот точно знать, сколько раз это произойдёт в течение дня – нельзя. Острая необходимость в частой смене белья может образоваться очень неожиданно, а родители не предусмотрели такой вариант событий. Что делать воспитателю?

Я очень хорошо помню себя в подобной ситуации. Мне было 3 или 4 года, когда я посещала ясельную группу. Перед тихим часом я обнаружила, что у меня на трусиках лопнула резинка. Они отчаянно спадали с моей попы и приходилось их держать обеими руками подтягивая к талии. С надеждой я подошла к своему шкафчику и достала мешочек для сменной одежды. Какой же ужас меня охватил, когда я поняла, что трусов там нет. Возможно, мама забыла их туда положить, или просто не стала этого делать, думая, что с горшком я справляюсь прекрасно, и необходимости в запасном белье теперь нет. Как же она ошибалась!

Мне очень были нужны трусы. Любые! Мой же мешочек был пуст. В тот момент я искренне считала, что ничего сделать нельзя. Может это были самые первые эмоции в моей жизни, связанные с отчаянием, стыдом и горем. Выхода я не видела и металась из угла в угол, по несколько раз заглядывая в шкафчик. Обратиться

за помощью к воспитателю я даже не думала. Трусов-то всё равно нет! Видимо, воспитатель сама заметила странное поведение ребёнка и подошла узнать, что случилось. К моему глубокому удивлению, она не расстроилась, а спокойно дала мне другие трусы. Где она могла их взять? Спустя сорок лет это уже не важно. Но я до сих пор очень благодарна и воспитателю, и маме того ребёнка, чьи трусы я получила в аренду.

Взаимопомощь чудесно спасает в трудных ситуациях. Относитесь с благодарностью к тем, кто пришёл вам на помощь. Никто не обязан давать вам свои вещи в пользование. Аккуратно постирайте, погладьте и обязательно верните, лучше вместе с шоколадкой.

Что делать, если вы категорически против того, чтобы вещами вашего ребёнка пользовались при любых обстоятельствах?

1. Сообщить об этом заранее вашему воспитателю.

Так и скажите, что очень трепетно относитесь к вещам сына или дочери. Попросите не брать из вашего шкафчика сменные комплекты нижнего белья для других детей. Даже если вам неловко озвучить подобную просьбу, уж лучше всё-таки это сделать, чем потом вынашивать внутри себя обиду и считать своего ребёнка ущемлённым.

2. Подписать каждую вещь ребёнка.

Вы видели, как детишки собираются гулять? Не могу сказать точно, что там происходит, но дверцу шкафчика моего сына чинили не один раз. Сколько же бурлящей детской энергии сконцентрировано в момент сбора на прогулку! Неудивительно, что аккуратно сложенные пакетики падают с полочек, а шапочки и шарфики расползаются, как змеи в разные уголки раздевалки. Дети есть дети. За ними потом убирают: пакетики и выпавшие из шкафчиков вещи кладут на полочки и вешают на крючочки, но не всегда на прежнее место.

Прежде чем сокрушаться по поводу потери чего-либо, посмотрите внимательно по сторонам. Иногда нянечки, поднимая

с пола выпавшие вещи, просто кладут их на шкафчик. Таким образом, помеченные специальными бирками трусики и колготки легко и быстро находятся.

3. Обсудить эту проблему в родительском чате. Возможен вариант создания общего резерва чистого белья для непредвиденных ситуаций. Учитывайте разный размер детей и готовность воспитателя заниматься данным вопросом, ведь даже небольшой пакет нужно хранить и соблюдать при этом все санитарные нормы. Но тут есть риск, что многие мамы, зная о резервном запасе трусиков, перестанут заботиться о регулярной смене нижнего белья в индивидуальном мешочке.

## Вопрос 25. Мой ребёнок прекрасно ходил в туалет самостоятельно. Потом был длительный перерыв по болезни и затянувшиеся праздники, когда детский сад не посещался. После возвращения в группу он начал часто писаться в течение дня, хотя дома такого не было. Это болезнь?

Скорей всего, эта ситуация произошла в первый год, когда ребёнок только начал ходить в садик. Не успев полностью адаптироваться и привыкнуть к новой обстановке, он снова оказывается в приятном комфорте домашнего уюта, где никакая адаптация уже не нужна. За время нахождения дома нервная система расслабилась. Ведь в момент адаптации приходится тратить много АТФ (энергии), создавая новые нейронные связи. Если от всего нового можно отказаться и ничего не делать, то наш мозг выберет именно этот путь. Плюс он запоминает, как стратегию, что трудностей можно избежать, а значит всё не слишком серьезно и энергию можно не тратить.

Неожиданное возвращение ребенка в детское дошкольное учреждение воспринимается им, как ледяной душ, – без восторга. Словно обещали не спрашивать, а оказалось, что экзамен уже идёт и его нужно сдавать немедленно. Одним словом, для ребёнка подобная ситуация – это сильнейший стресс.

За время своего отсутствия малыш мог отвыкнуть от режима дня и обстановки детского садика. Забыть, как зовут воспитательницу и как надо сообщать ей о своих потребностях, отпрашиваясь в туалет. Могли стереться из памяти имена ребят, с которыми играл в сентябре. Да и пока ребёнок отсутствовал, все малыши перезнакомились и нашли себе друзей. А как же он?!

Одно дело – адаптироваться, когда у всех одинаковые условия и все начинают с нуля. Совсем другое – когда другие продвинулись вперёд, а ты ещё около старта разминаешься. Бежать вместе со всеми или догонять – это же разные вещи. А придётся именно догонять! Догонять тех ребят, которые уже

прошли весь процесс адаптации и теперь чувствуют себя более уверенно.

Если дома ребёнок спокойно и самостоятельно ходит на горшок, а в детском садике не добегает до туалета вовремя, то речь тут идет не о болезни, а о психологической реакции малыша в виде регресса. Это словно в альбоме с детскими фотографиями вы перевернули на несколько листов назад и смотрите, как всё было раньше. Присмотритесь внимательно, может он неожиданно и палец начал сосать? Когда дети тянут пальцы в ротик, нас это так не пугает, как мокрые штанишки, а зря. Между прочим, даже взрослые люди в момент стресса могут грызть ногти или карандаши.

Это не повод испытывать стыд или страх. Это сигнал, что необходимо внимательнее отнестись к ребёнку. Разгрузить или освободить его от дополнительных занятий, больше времени проводить на свежем воздухе и повторить весь процесс адаптации к детскому садику, который он проходил до болезни.

## Вопрос 26. Я просила кормить своего ребёнка. Сам он не ест. Но теперь ему запихивают кашу в рот насильно.

А дома ваш ребёнок ест самостоятельно? Очень важно понимать, что если малыша дома кормят с ложечки, то он будет ожидать и от воспитателя аналогичного поведения.

Находясь у себя на кухне, вы кормите одного ребенка, может быть трёх, если родились тройняшки. Но никак не двадцать восемь малышей. У каждого ребёнка в группе есть свои особенности и привычки. Потребуется некоторое время разобраться в особенностях каждого, но реализовать все пожелания родителей физически невозможно. Основной акцент делается на непереносимости определённых продуктов и возможных аллергических реакциях. Это действительно важные вопросы, которые касаются здоровья ребёнка.

Давайте посмотрим, как может происходить обед.

Один ребёнок ест самостоятельно и с удовольствием. Другой ест в супе все, кроме лука. Третий испытывает скуку, когда надо иди за стол. Четвёртому лень работать ложкой. Пятый не умеет ложку держать. Шестой хочет ложкой стукнуть по чашке. Седьмой уже стукнул по чашке ложкой и теперь лезет в тарелку соседа. Восьмой сидит и смотрит на седьмого, ему уже не до еды. А вот и тот мальчик, который сам не ест. Если его начать кормить, то все остальные дети останутся без внимания. Но это ещё не самое страшное. Маме ведь все равно не понравится, как его кормят. Она, безусловно, это делает по-особенному и лучше всех воспитателей в мире. Одно неловкое движение – и кормление

«Кашку надо взять с краешка, не более половины ложечки, чтобы она не была горячей. Для верности лучше подуть пару раз и чуть подождать. Главное, чтобы кусочек масла не попал ему в ротик. Сливочное масло ему не нравится. Он тогда совсем ничего есть не станет».

«Обычно я добавляю в кашку варенье, на мед у моего ребёнка аллергия. Только мед белой акации можно. Но у вас нет

варенья? Совсем? Что же делать? Можно я своё варенье ему принесу? Как негде хранить? Почему запрещено? Но без варенья мой ребёнок останется голодным».

«Вы только не говорите, что это из говядины. Мой мальчик ест исключительно куриный бульон. Свинину он тоже не ест. Аллергии у него нет. Просто не хочет есть ничего, кроме курицы».

Строго говоря, воспитатель не имеет права кормить, он может только помогать, если ребеночку сложно подцепить со дна тарелки кусочек, который приглянулся. О том, чтобы кормить кого-то насильно, и речи быть не может! Воспитатель подскажет, как правильно держать ложку, как пользоваться салфеткой и как правильно сидеть, чтобы голова не оказалась в тарелке. Это тоже очень кропотливая работа, требующая и терпения, и доброжелательного отношения к каждому малышу

Давайте стремиться к тому, чтобы ребёнок ел самостоятельно. Дружно и весело, после прогулки на свежем воздухе, все вместе помыли ручки, все вместе сели за стол, дружно пожелали друг другу приятного аппетита и все вместе поели!

## Вопрос 27. Мой ребёнок отказывается идти в садик потому, что его переложили на другую кроватку в тихий час. Он не хочет в ней спать.

На мой взгляд, особой проблемы здесь нет. Достаточно переговорить с воспитателем и узнать причины, по которым он поменял для ребёнка кроватку. Возможно, во время тихого часа ребёнок долго не засыпал, найдя себя приятеля для игр в лице соседа. Конечно, это прекрасно, что у ребёнка есть друзья и можно весело проводить время, но совершенно точно не в тихий час.

Большинство родителей интересует вопрос дневного сна их малыша. И это правильно! И вашему ребёнку, и всем остальным деткам нужен отдых. Дневной сон очень хорошо восстанавливает работу нервной системы. Более того, именно во сне формируется долговременная память, что очень важно для основательного запоминания новой информации. Спокойный дневной сон ребёнка – показатель успешной адаптации к дошкольному учреждению.

Вряд ли кому-то понравится, что дети вместо сна играют. Разобраться, кто является инициатором возни под одеялами, очень сложно. Со стороны не очень понятно, кто хочет спать, а кому мешают в этот момент. Скорее всего, это взаимный процесс, где оба являются активными участниками. Но признаваться в том, что я не хотел спать и щекотал соседа, малыш не будет.

Самый простой способ разрешить подобную ситуацию – это увеличить между детьми дистанцию. В школе шалунов пересаживают за разные парты. В детском садике подбирают кроватки в разных концах спальни. Делается это только ради здорового детского сна.

Конечно, обрывая веселую игру, воспитатель не вызывает в этот момент восторга среди игроков. Ведь такая затея была прервана!

Поговорите и с ребёнком, и с воспитателем. Если малыш поймёт, что баловаться в тихий час не надо и готов вести себя

спокойно, то его вернут на прежнее место. До первого, разумеется, замечания. А вот то, что ребёнок отказывается идти в сад без выполнения его требований, уже похоже на шантаж. Либо мне возвращают прежнюю кровать, либо я никуда не пойду. Проанализируйте вашу обычную жизнь. Как часто в общении с вами ребёнок использует шантаж? Выполняете ли вы беспрекословно его требования при этом? Если да, то стоит задуматься и, возможно, обратиться к психологу.

## Вопрос 28. Мне некогда заниматься с ребёнком.

Очень большой соблазн подумать, что теперь за воспитание ребёнка отвечает детское дошкольное учреждение. Конечно, по роду своей деятельности, воспитатели имеют богатый опыт коммуникаций с детьми и постоянно повышают свою квалификацию. Безусловно, они готовы с утра и до вечера находится рядом с вашим ребёнком и заботится о нём, но именно родители являются самыми важными людьми в жизни ребёнка, с которых он берёт пример.

Маму и папу никто заменить не сможет. Как бы тяжело вам сейчас ни было, найдите в себе силы и выделите для ребёнка время.

Если по каким-то причинам заниматься с ним лепкой или аппликациями невозможно, ничего страшного. Главное – это общение, эмоциональный контакт и участие в жизни малыша. Делайте то, что можете. На что хватает сил и что позволяет время.

Пока вы готовите ужин, ребёнок может посидеть рядом с вами, перебирая цветные фасолинки или напевая песенку, которую выучил на музыкальных занятиях. Похвалить его или подпевать вместе с ним не составит особого труда.

Нужно печь пироги? Отлично. Дайте ребёнку поучаствовать в этом тоже. С кусочком теста он разработает свои пальчики, словно посещал специальные мастер-классы по глине.

Требуется уборка квартиры? А почему бы не дать малышу в руки маленькую тряпочку? Машинки нужно обязательно помыть, а куколкам протереть ручки. Как же они с грязными руками будут кушать?  Уверяю вас, что если представить это как игру и все делать с улыбкой, то ему понравится это делать. Только не забывайте, что он просто маленький ассистент домашней феи и договора по уборке помещений не подписывал. Самое главное, что он имеет возможность быть в это момент рядом с мамой, общаться, обмениваться своими впечатлениями о прошедшем дне, чувствовать себя нужным.

Для ребёнка время, проведённое с мамой, бесценно.

Мне очень нравилось, когда моя мама гладила белье. Я вечно крутилась вокруг стола, на котором она раскладывала специальное одеяло и кусок ткани, ведь гладильных досок тогда не было, следя, как куча мятого и бесформенного превращалась в аккуратную стопку глаженного и опрятного. Мне нравился яркий свет, запах чистоты и особая атмосфера этого процесса. Мне была интересна трансформация. Как можно преображать реальность, улучшать её. Любопытно было, наблюдать, как серебристый корабль на моих глазах пробирался сквозь белые мятые льды, оставляя после себя ровное снежное поле, как это поле расширялось и заполняло собой весь стол.

Мама гладила и разговаривала со мной. Спрашивала, с кем я сегодня играла, кто мой лучший друг, о чем я мечтаю. Конечно, я не сидела на стуле рядом с ней, скорее наоборот, часто залезала под него, но она не смущалась и продолжала нашу беседу. Проползая по полу на локтях, я продолжала свой рассказ о любимом гороховом супе и мерзкой запеканке, о том, что мальчик Ваня мне больше не нравится, хотя я собиралась за него замуж, о том, что если он перестанет грызть ногти, то может, свадьба всё же состоится. Правда, в тихий час свадьбу нам не разрешат, а в остальное время некогда. Пожалуй, это было очень приятное время для нашего общения.

Мама много работала, и даже летом писала материал для лекций, которые читала студентам. Интернета тогда не было. Зато были книги: толстые, большие, пахнущие химическими реактивами, поскольку мама была биохимиком, то и лекции она писала по биохимии. Она доставала внушительную стопку белых листов бумаги, пунктирной линией сверху вниз отделяла поля и размашистым почерком писала и рисовала формулы. Буквы я знала не все, но тоже садилась рядом, получая в своё распоряжение ослепительно белые листы и шариковую ручку. Никаких карандашей. Все было по-взрослому. Заглядывая маме через плечо, я смотрела, что делает она, на что это похоже. Похоже это было на морские волны, только завитушек больше. И

вот эти волны я копировала, с неимоверным усердием исписывая десяток таких листов, обязательно делая поля для пометок и исправлений. Ведь любая лекция требует проверки и доработки.

Была ли мама занята важным делом? Да.

Нашла ли она время поиграть со своим ребёнком? Да.

Более того, ей удалось совместить игру, фантазию, с развитием мелкой моторики и обучением письму.

Когда я на днях сказала маме, что решила включить процесс написания наших лекций в свою методичку, она очень удивилась, но потом с радостью напомнила, что я даже формулы рисовала для неё и цепочки ДНК. Да, обычная лекция по биохимии, способна заменить целую стопку модных прописей. Одно

Папа мой не писал лекций, но, сам того не подозревая, активно развивал у своей дочери воображение. Многим водителям известна проблема, когда за рулем хочется спать. Особенно, когда дорога монотонная и однообразная. У меня была важная миссия. Чтобы папа не уснул за рулем, я рассказывала ему сказки. Только сказку я должна была придумать сама. И я придумывала. Даже если она длилась очень долго, он слушал. Возможно, ход его мыслей и устремлялся в другую сторону, но я тогда об этом не знала и воодушевлённо сочиняла все новые и новые повороты сюжета. Этот навык мне пригодился многим позже, когда я начала вести семинарские занятия со студентами сама и читать лекции. Импровизация, фантазия, воображение развивались без дорогостоящих театральных кружков. Придумывать надо было действительно интересные сюжеты, ведь от скучных можно было уснуть и попасть в ДТП. Мотивация сочинять захватывающие истории была очень высокой. Ощущение собственной значимости окрыляло.

Надо признать, что папа был не только хорошим слушателем, но и достойным рассказчиком. Книги он мне не читал. Многие мужчины не любят читать детям книги, и не стоит их заставлять. Зато папа много знал о кроманьонцах, древнем Египте и кистепёрых рыбах. Вот так пойдёшь в магазин за

молоком вместе с ним и решишь между делом основные проблемы массового вымирания живого мира в четвертичном периоде эры кайнозоя. Пожалуй, любовь к истории сформировалась на пути к гастроному, а интерес к биологии – после стакана томатного сока с солью, выпитого в овощном магазине.

Конечно, как все мужчины он любил машины, а не только скелеты древних животных. Не могу сказать, что сейчас разбираюсь в карбюраторах, но ведь почему-то это слово мне безумно нравится до сих пор. Может потому, что в памяти хранится момент, когда мы оба смотрели на него сверху вниз, соприкасаясь головами, нависая над ним всем своим семейным интеллектом. А он такой беззащитный лежал перед нами на газетной бумаге и ждал своего приговора. Что в карбюраторах понимал ребёнок? Ничего. Но я была рядом с отцом, могла видеть, как происходит весь процесс, думать, что являюсь активным его участником и ощущать себя причастной к этому процессу.

Вот что было и остаётся ценным в нашем общении с детьми.

А как же искусство? Как же любовь к прекрасному? И это тоже было. Посещая музеи Европы, я поймала себя на мысли, что испытываю эмоции, схожие с теми, которые испытывает человек, достав старую коробку с открытками. В моей памяти уже хранились все эти образы, словно я родилась вместе с ними. Старые друзья! Я всё это столько раз видела, столько раз разглядывала! Откуда? Вся нижняя полка книжного шкафа в нашей квартире была уставлена шикарными цветными альбомами по искусству. Ещё задолго до первого букваря, они начали со мной дружить. Родители разрешали брать и разглядывать любую книгу без ограничений. Не помню, чтобы у меня отняли хоть один альбом или отругали за то, что я его взяла. Подозреваю, что самые дорогие экземпляры они просто убрали из зоны доступа.

Окружающая среда влияет на формирование личности и творческих способностей ребёнка. В каждом доме создаётся своя уникальная атмосфера, соответствующая вкусам и

предпочтениям хозяев. Чем более богата среда различными стимулами, тем активней идёт развитие. Если в детском дошкольном учреждении формируют некие основы, то именно общение в кругу семьи даёт каждому из нас свой неповторимый набор впечатлений, эмоций, знаний и воспоминаний.

## Вопрос 29. Я росла в многодетной семье и как-то выросла сама по себе, а теперь психологи говорят, что детей надо любить. А так не вырастут что ли?

Вырастут. Только не очень понятно зачем вам эмоционально холодный человек рядом в старости. Вы готовы к тому, что вас тоже не будут любить собственные дети?

В жизни очень часто бывают неожиданные повороты. Иногда обстоятельства вынуждают совершать незапланированные действия, которые меняют наши планы на жизнь. Порой люди переоценивают свои возможности, что приводит потом к разочарованиям. Беременность тоже может наступить неожиданно. Рождение ребёнка очень ответственный шаг, но не всегда, принимая решения, будущие родители осознают все возможные трудности, с которым им придётся столкнуться. Забота о малышах многим даётся с очень большим трудом.

Все семьи разные и обстоятельства тоже. Финансовые трудности, безработица, проблемы с жильём – это далеко не всё, с чем может встретиться человек в современном мире. Надо выживать, а тут ещё и дети, которым нужно уделять внимание и любовь. А есть ли желание?

Надо откровенно признать, что есть родители, которые полностью перекладывают всю ответственность за воспитание детей на детские дошкольные учреждения. Более того, родители дистанцируются эмоционально от собственных детей, избегая проявлений нежности, ласки, участия и какого-либо общения. Тем более что сейчас это сделать не сложно. Включил телевизор, дал планшет и отправил в другую комнату подальше от глаз.

Но может ли дошкольное учреждение справиться с возложенной на него задачей? Допустим, вашему ребёнку повезло, и он ходит в самый замечательный детский садик, где к нему хорошо относятся и много с ним занимаются. План по лепке и аппликациям выполнен, с общей физической подготовкой все обстоит наилучшим образом. Но воспитатель – не родная мама и

не может восполнить потребность вашего малыша в любви. Ведь хорошее отношение – это ещё не любовь!

А что такое любовь для ребёнка? Это – всё! Это значит, что в этом мире он нужен. Это значит, что он хороший. Пусть не для всех, но для мамы с папой точно. Это значит, что ему есть, с кем поделиться своими печалями, и его не оттолкнут, не обесценят. Это значит, что он не зря родился! Ощущение того, что тебя любят – это как волшебный талисман, который спасает нас в самых тяжёлых обстоятельствах и помогает преодолевать любые трудности.

Понимают ли родители, что обделяют своего ребёнка? Конечно. Но всегда есть оправдания: слишком устал, нет сил или очень занят. Да, такое состояние можно понять, мы же живые люди и тоже нуждаемся в отдыхе. Но если день за днём вы избегаете общения с ребёнком, то чем это грозит?

Сначала малыш будет пытаться привлечь к себе внимание любым путём. Возможно, это будет хорошее поведение или, что вероятнее, откровенно плохое. То, что его ругают за нарушение дисциплины – это не самое страшное. Хуже, если родители совсем о нём забудут. Главная цель – стать заметным. И он будет пытаться это делать, используя всю силу детской фантазии.

Со временем необходимость в этом пройдёт. В подростковом возрасте роль родителей отходит на второй план. А при отстраненном и прохладном отношении пропасть между родителями и детьми будет расти. За долгие годы своего одиночества ребёнок привыкает к нему, находя утешение в своём замкнутом мире, куда уже сам потом никого не пускает.

Случается, что некогда очень занятые взрослые неожиданно вспоминают о своих детях. Обстоятельства меняются: развод, потеря работы, разочарование в друзьях, болезнь. Что-то заставляет искать поддержки и понимания среди близких, но достучаться до сына или дочки уже невозможно. Теперь уже дети сильно заняты и им совершенно некогда слушать своих родителей. Просто наступает момент, когда никакие попытки

наладить эмоциональный контакт не приносят результата. Словно рядом с вами живет чужой человек. Живет абсолютно своей неизвестной жизнью, где лично для вас нет места.

«Моя мама была занята исключительно папой. Они постоянно выясняли отношения. Потом папа развёлся с мамой, и она долго переживала его уход. Я не помню, чтобы мама играла со мной или интересовалась моей жизнью. Очень рано я начала работать и съехала жить на съёмную квартиру. Теперь я живу отдельно, но мама постоянно мне звонит и хочет, чтобы я навестила её. У меня нет желания с ней общаться. Как сделать так, чтобы она отстала от меня совсем?»

«Сколько себя помню, отец все время занимался либо работой, либо отдыхал с друзьями. Всё, что он мог мне дать – это деньги на покупку новой игрушки. Игрушек у меня было много, но я был совершенно несчастен. У моих друзей были отцы, которые играли с ними в футбол, учили кататься на велосипеде. Мой мог только критиковать и требовать. По-моему, ему ничего не нравилось из того, что я делал, и он считал меня неспособным к учебе. Сейчас он уже на пенсии и не работает. Я иногда даю ему деньги на лекарства, привожу продукты, но его вопросы о моей жизни меня раздражают. Какая ему разница, как я живу?»

«Самые хорошие воспоминания о моем детстве связанны с детским садиком. Это единственное место, где мне было хорошо и спокойно. Дома я всем мешала. Поэтому я старалась не попадаться лишний раз на глаза своим родителям и либо сидела с куклой за шкафом, либо уходила на улицу и гуляла, пока ноги не замерзали. Никто и не замечал моего отсутствия. Сейчас папа серьезно болен. Мама просит денег на операцию, но я не понимаю, почему она просит их у меня?»

В 3-5 года ребёнок ещё ждёт вашей любви и готов ответить тем же. На каждое ласковое слово он ответит такой чистой безусловной любовью, которая придаст вам силы в самый трудный час вашей жизни и поможет справиться со всеми неурядицами. Найти для этого время можно всегда! Хватит и одной минуты, чтобы поцеловать ребёнка и искренне сказать

ему, что он самое настоящее счастье и без него ваша жизнь просто невозможна.

Очень бы хотелось видеть вокруг себя счастливых людей!

## Вопрос 30. Воспитатель мне сообщила, что я теперь в родительском комитете. Но я не хочу. Разве они могут без моего желания меня туда включить?

Конечно, никто не может вас заставить принимать участие в работе родительского комитета. Это действительно очень непростое занятие – находить общий язык с родителями и воспитателями. Придётся учитывать мнение обеих сторон и балансировать на тонкой грани, в поисках компромисса, устаивающего всех.

Обычно изначально спрашивают, кто хочет принять участие в жизни детей. Среди мамочек всегда есть самые активные. Они больше всех задают вопросы воспитателям и не только конкретно о своём ребёнке. Если вы из их числа и достаточно часто спрашивали о программах, по которым занимаются дети, о питании, обстановке в группе и других организационных моментах, то неудивительно, что воспитатель запомнил вас как одну из самых ответственных мам и доверился вам. Ведь воспитателю тоже очень важно понимать, что рядом с ним надёжный человек, который правильно и без искажений донесёт до остальных необходимую информацию.

Может, действительно стоит вашу активность направить в нужное русло и помогать детям уже не на словах, а на деле? Многим проще критиковать и осуждать. Гораздо сложнее сделать реальные шаги в сторону перемен к лучшему.

Многие родители вынуждены разрываться между работой и семьёй. Даже если они и хотят быть полезными, то возможности у них такой просто нет. Помню, что меня попросили нарисовать стенгазету к выпускному. Для того, кто умеет рисовать – это удовольствие, а не тяжёлый труд. Тем более что краски, фломастеры и даже разноцветные блёстки дома были в достаточном количестве. Но вот времени катастрофически не хватало. Приходилось это делать урывками, ближе к ночи, подгоняя себя тем, что работу пора сдавать, а она не завершена.

Да и родители не спешили нести фотографии своих маленьких детей, что тоже приостанавливало весь процесс.

В этот период на работе было самое жаркое время - студенческая сессия. Это когда студенты пытаются ответить своему преподавателю все пропущенные темы и, в конце концов, сдать зачёт. Оформление журналов, проверка работ, устные ответы и опросы отнимали много сил. После работы я бежала в детских садик за ребёнком и, как все мамы, готовила вечерами ужин, мыла посуду, стирала детские вещи, гладила. Параллельно шла подготовка к школе в виде разнообразных занятий и где-то ближе к ночи, когда все дела были переделаны, я опускалась на пол перед стенгазетой. Могла ли я в самом начале отказаться? Скажу честно, что думала над этим не один раз, пока доставала кисточки и наливала воду в банку. Очень хотелось спать. Рисовать не хотелось совсем. Но я это делала.

Возможно, кто-то другой мог бы заменить меня. Но чем бы я ещё могла помочь в глобальном процессе подготовки к выпускному в детском саду? При тотальной нехватке времени я была бесполезна как помощник. Но мне не хотелось оставаться в стороне, и я исполнила свою миссию и завершила стенгазету, которая порадовала малышей и родителей, а также бабушек и дедушек.

К слову сказать, мой сын тоже принимал участие, вырезая ножницами из бумаги и наклеивая фотографии. В его памяти стенгазета осталась ярким и значимым пятном, а моя усталость со временем забылась.

## Вопрос 31. Мне жутко не нравится, когда люди лезут в мою работу давая советы. Считаю, что и в работу воспитателя не стоит вмешиваться. Ему лучше знать, как выполнять свои обязанности.

Профессионализм важен в любом деле. Тут нет исключений. Хирург ли выполняет операцию или нянечка раздаёт детям кашу. И в том, и в другом случае у каждого своя роль в общей картине мира. Когда люди выполняют работу с душой, да ещё и на высокопрофессиональном уровне, то она радует окружающих и делает этот мир чуть лучше.

Очень важно доверить своего ребёнка опытному, надёжному человеку, чтобы не волноваться и не переживать по мелочам. Если ваше сердце спокойно, если ребёнок радостный и счастливый возвращается вечером домой, то действительно вмешиваться в работу воспитателя совершенно не стоит.

А когда стоит? Если ребёнок стал зажатым, замкнутым, выглядит напуганным, если его поведение изменилось и в целом отличается от того, как он вёл себя раньше. Это повод обратиться к воспитателю, но не для того, чтобы рассказать ему, как правильно работать и обвинить во всем, а для построения диалога.

В спорах не рождается истина, в спорах рождается раздражение. Вспомните, как часто попытки высказать претензии оборачивались встречными упреками. Как из обвинителя вы неожиданно превращались в обвиняемого и, испытывая обиду, тут же находили новый аргумент против своего оппонента. Какие при этом вы испытывали эмоции? Разрешилась ли ситуация? Нет.

Только в диалоге возможно найти решение проблемы при условии изначально доброжелательного настроя. Как это сделать?

Исходите из того, что специально никто вашего ребёнка не обижал. Что перед вами стоит человек, посвятивший свою жизнь

детям, и это уже вызывает уважение. Учитывая профессиональную подготовку и опыт работы, мнение воспитателя обязательно нужно выслушать внимательно.

Себя тоже не стоит чувствовать, как у школьной доски. Тут нет никого, кто должен отвечать урок. Диалог двух взрослых людей предполагает взаимное уважение и принятие каждого. Родители, взявшие на себя обязательства по воспитанию и уходу за малышом в наше сложное время, уже большие молодцы.

Освободившись от предубеждений, обид и претензий, можно начинать общение. Максимально вежливо и тактично спросите у воспитателя совета, поделитесь своими наблюдениями. Я уверена, что, правильно выстроив диалог, вы справитесь с волнующей вас проблемой и все решится наилучшим образом.

## Вопрос 32. Каждое утро я опаздываю на работу. Обычно я довожу ребёнка до раздевалки и сразу убегаю. За это меня не любят воспитатели.

Вопрос этот мало касается любви. Он посвящён целиком и полностью дисциплине и правилам, по которым осуществляется уход за вашим ребёнком. При всех возможных видах занятости, даже если у вас четыре работы, пятеро детей или билет на самолёт, передача ребёнка осуществляется из рук в руки. Именно с этого момента можно ожидать от воспитателя выполнений своих обязанностей. В противном случае воспитатель просто может не знать, что в раздевалке находиться ребёнок без присмотра родителя, и он действительно не обязан каждую минуту проверять входную дверь. Нам кажется, что нас было слышно и видно, что всё и без слов понятно, но, увы, это не так.

Если проверить средний уровень шума, в котором находится воспитатель в течение своих рабочих часов, станет ясно, что он намного выше, чем у любого из нас. При таких обстоятельствах мозг реагирует либо на обращённую речь, либо на те объекты, которые вы выделили для него, как главные. Он занимается с ребятишками, которые пришли раньше вас и может не заметить легкий стук входной двери и шуршание одежды. Всё внимание сосредоточено именно на детях. Чтобы ваш ребёнок был включён в область повышенного внимания, нужен определенный сигнал. Этим сигналом является пожелание доброго утра, приветствие. Непременно дождитесь ответной реакции воспитателя на появление вашего ребёнка.

Поскольку мне приходилось приезжать на работу очень рано, а дорога занимала много времени, сына я приводила в детский садик одним из первых. Меня поражала эта таинственная тишина и удивительный утренний покой, когда ещё нет никого. Нянечка и воспитатель в ожидании детей переговаривались очень тихо, мелодично, словно подхватывали общую атмосферу безмятежности и сна. В этот момент так не хотелось врываться в этот мир со своими приветствиями, и я порой говорила так тихо,

что меня никто не слышал. Получалось, что я, как партизан, незаметно прокрадывалась и, тихонько подкидывая своего ребёнка, незаметно исчезала. Осознав, как это выглядит со стороны, я стала следить, чтобы воспитатель всегда чётко и ясно слышала мое приветствие. Ведь каждому человеку приятно, когда с ним здороваются. В этом проявляется и наше уважение к чужому труду, и благодарность за то, что в течение рабочего дня я могу выполнять свою работу, не переживая за своего ребёнка. Малышу также важно почувствовать, что ему рады и приглашают пройти. Несколько тёплых слов ранним утром способны настроить и ребёнка, и воспитателя и родителей на позитивный лад.

Помните, что оставив ребёнка в раздевалке одного, вы очень рискуете. Проглотить пуговицу, прищемить пальчик дверью, упасть с лавочки ему одному никто не помешает.

## Вопрос 33. Мой ребёнок обожает одну воспитательницу и боится другую, хотя она тоже хорошая, но менее эмоциональная. Что делать?

В чем выражается страх и когда он появился? Возможно, первая встреча с воспитателем в детском саду прошла не совсем гладко, и в памяти хранится этот негативный опыт. Или психотип воспитателя не совпадает с маминым. Желательно выяснить всё как можно более подробно.

Что могло так сильно не понравиться малышу? Очень важно понимать, какие действия сотрудников вызвали столь сильную эмоциональную реакцию. Противоречат они требованиям по уходу за детьми или мы имеем дело именно с особенностями восприятия ребёнком нового для него человека.

Сразу исключим любые нарушения прав ребёнка и будем исходить из того, что у нас опытный профессионал, с которым именно у вашего ребёнка не получился контакт. Что могло послужить основанием для этого?

Например, в первый день пребывания в детском садике воспитатель забрала игрушку, принесенную из дома, или сделала замечание во время тихого часа, попросив лежать спокойно. Если ребёнку обычно всё разрешали и почти ни в чём не ограничивали, то элементарное замечание и призыв вести себя в соответствии с общими требованиями могли вызвать недовольство или протест. Как следствие, он избегает более серьёзного воспитателя, отдавая предпочтение той, которая снисходительно относится к детским шалостям.

Ребёнок мог почувствовать себя ненужным, отвергнутым, поскольку очень болезненно относится к любым замечаниям. Такое возможно, если малыш не видит разницы между общим доброжелательным к нему отношением и реакцией на конкретный его поступок.

«Ты – хороший. Ты замечательный ребёнок. Но сейчас поступил не очень красиво. Я по-прежнему отношусь к тебе хорошо, но так вести себя больше не надо. Мне необходимо

сделать тебе замечание. Это не потому, что я отношусь к тебе плохо. Это потому, что я ко всем отношусь хорошо и не могу жертвовать интересами других детей».

Вот вам взрослым бы тоже не понравилось приходить на работу рано утром и потом наблюдать, что другие приезжают только к обеду, а начальник радостно встречает всех опаздывающих у входа. А почему? Потому, что нельзя расстраивать сотрудников замечаниями? Согласитесь очень странный подход.

А как вариант, когда в театре кто-то начнёт подпевать арию в зрительном зале, потому что очень хочется петь и ему в благодарность за сорванный спектакль принесут из буфета бутерброды?

Нам не нравится, когда другие нарушают правила дорожного движения, поскольку они прописаны для всех водителей одинаково, но обижаемся, когда штрафуют лично нас. В нас самих много претензий к миру и многое мы воспринимаем на свой счёт без должных на то оснований.

Иногда спокойное, ровное отношение воспринимается ребёнком как безразличное, тогда как дома он привык быть в центре внимания и вызывать восхищение. Воспитатель же старается относиться ко всем детям одинаково доброжелательно, не выделяя кого-то особенным вниманием. Однако, не почувствовав прежней волны восхищения в свой адрес, у малыша может возникнуть разочарование и предубеждение, что ему не рады.

Более того, мы все как родители по-разному выстраиваем свои коммуникации с ребёнком. Встречаются очень сдержанные, скупые на проявления любви мамы и наоборот открытые, веселые, эмоциональные. Через общение с мамой ребёнок выстраивает своё отношение к людям и к миру. Если мама всегда веселая, жизнерадостная, улыбчивая, то спокойное выражение лица воспитателя кажется непривычно строгим или просто

непонятным. А всё, чего мы не знаем и в чем не уверены, способно вызывать страх.

Наоборот, активная и энергичная женщина, с громкой и выразительной речью может обескуражить малыша, привыкшего к размеренному и спокойному тону собственной матери и вызвать вполне объяснимый испуг.

Что в таких случаях делать?

Необходимо очень аккуратно объяснить ребёнку, что все люди разные. Они имеют право быть спокойными или активными, веселыми или чуть грустными, открытыми или сдержанными. Воспитатели тоже все разные. Они имеют право на личные особенности, если это не нарушает права ребёнка и не противоречит требованиям по уходу за ним.

Есть воспитатели, которые не похожи на его маму и папу, но при этом тоже хорошие, замечательные люди. Понадобится время, чтобы наладить взаимоотношение с ними, и это уникальный жизненный опыт, который, несомненно, пригодится в будущем.

Как подготовить малыша к тому, что в мире ему придётся общаться с очень разными людьми?

Большинство детских книг и сказок предоставляют нашему вниманию целый калейдоскоп из разных психологических типов. В каких историях изначально не очень симпатичные персонажи оказывали помощь и поддержку главному герою, кто в итоге стал лучшим другом?

Помню, что в маленьком возрасте меня родители отправили в санаторий. Одна из медицинских сестёр очень нас пугала своим громким голосом, запрещая бегать по коридору после отбоя. В общем, сейчас понятно, что она была права и дети ночью должны все спать, а не сгущенку есть тайком под одеялом, угощая соседей. Она выполняла свои прямые обязанности и следила за порядком, но мы всё равно её очень боялись. Однажды у меня сильно разболелось ухо. Так сильно, что я не могла уснуть и долго ворочалась в кроватке пытаясь найти удобное положение.

Обратиться за помощью мне было страшно. Казалось, что меня отругают и за то, что у меня болит ухо и за то, что я до сих пор не сплю. В конце концов, я решилась и тихонько подошла на пост. К моему великому удивлению, я получила море внимания и заботы. Мне не только полечили ушко, но и успокоили ласковыми словами, погладили по головке. Уснула я совершенно счастливой. Тогда я сделала для себя открытие. Внешне строгие люди могут быть очень добрыми и душевными.

Понаблюдайте вместе ребёнком за эмоциональным состоянием и поведением людей вокруг. Вот продавщица в магазине, которая обычно улыбается и весело приветствует всех при встрече. А что с ней сегодня? Она даже не подняла взгляд и стоит хмурая. Но это не потому, что она не рада видеть малыша и он ей не нравится, а потому что она очень сильно устала или хочет обедать, а отойти от кассы не может. Завтра она опять будет весёлой и жизнерадостной, и готовой общаться с ним. Он же понимает, что тётя к нему хорошо относится, а ее настроение с ним не связанно?

Водитель автобуса везёт всех пассажиров, а не тех, кто ему лично близок. Иначе большинство останется мёрзнуть на остановке, а это неправильно. Мы, в свою очередь, не обижаемся на водителя, если в салоне нет свободных мест. Он не сажал самых симпатичных ближе к окошку и не требовал от остальных ехать стоя. Отсутствие свободных мест не означает, что ребёнка хотели обидеть.

В саду цветёт множество цветов, и они прекрасны каждый по-своему. Садовник поливает все цветы, не выбирая самые красивые. Каждый цветок достоин правильного ухода. Ведь Доктор Айболит тоже лечил всех нуждающихся, не выделяя симпатичных и милых ему зверей. Так и воспитатель ориентируется на общие интересы всех детей в группе. Делая замечание, он не ущемляет интересы одного, а подсказывает, как нужно вести себя в группе, чтобы каждому было хорошо и комфортно.

# Об авторе

## Лукутина Анастасия Игоревна

- Кандидат медицинских наук, врач-психиатр.
- Член Президиума Федерального экспертного совета ВОО «Воспитатели России»
- Ассистент МГМСУ Московский государственный медико-стоматологический университет им А. И. Евдокимова Кафедра травматологии, ортопедии и медицины катастроф.

**Курсы повышения квалификации АНО ДПО «НИИ Дошкольного образования «Воспитатели России»**

Учебное электронное текстовое (символьное) издание

**Лукутина Анастасия Игоревна**

# ГАРМОНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации

Электронное издание

Издается в авторской редакции
Компьютерная верстка Е.В. Змановская

Подписано к использованию 08.12.2021
30,2 Mb, 50 электрон. опт. диск. CD-ROM. Заказ 119.
Систем. требования: ПК 486 или выше; 8 Mb ОЗУ;
Windows95 или выше; 640 × 480; 4-CD-ROM дисковод.

ВОО «Воспитатели России»
129110, Россия, Москва, Банный переулок, 3
Тел: +7 (495) 146-68-46

ВСЕРОССИЙСКАЯ • ОБЩЕСТВЕННАЯ • ОРГАНИЗАЦИЯ

ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ

**Всероссийская общественная организация содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России»**


VOSPITATELI.ORG

FACEBOOK.COM/VOSPRF

VK.COM/VOSPRF

YOUTUBE-КАНАЛ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

129110, РОССИЯ, МОСКВА, БАННЫЙ ПЕРЕУЛОК, 3

+7 (495) 146-68-46

info@vospitateli.org



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ