

# Чек-лист «Идем в садик без истерики»





## Ошибки, которые часто совершают родители

1. Если ребенок капризничает, ревет, не идет в садик, а мама готова купить ему, например, йогурт, игрушку, включить мультики, тогда ребенок понимает, что своим негативным поведением можно получить желаемое. И тогда завтра будет тоже самое поведение: капризы, слезы, негодование.

Необходимо показать ребенку, какое поведение мы поощряем. Начинаем каждый раз хвалить ребенка, за каждый успех или победу, например: «Как здорово и быстро, ты сегодня сам одел штанишки, сам застегнул куртку» и т.д.

2. Бывает такое, что мама неосознанно может усилить подавленное состояние ребенка, говоря ему о том, как всё плохо и у нее тоже все плохо. И ребенок думает, что если мама не может справиться с этим состоянием, тогда что делать мне?

Маме важно быть в спокойном, ресурсном состоянии, чтоб можно было спокойно общаться с малышом и решать данную ситуацию. И не усиливать эмоциональный накал, который происходит с ребенком в данный момент.

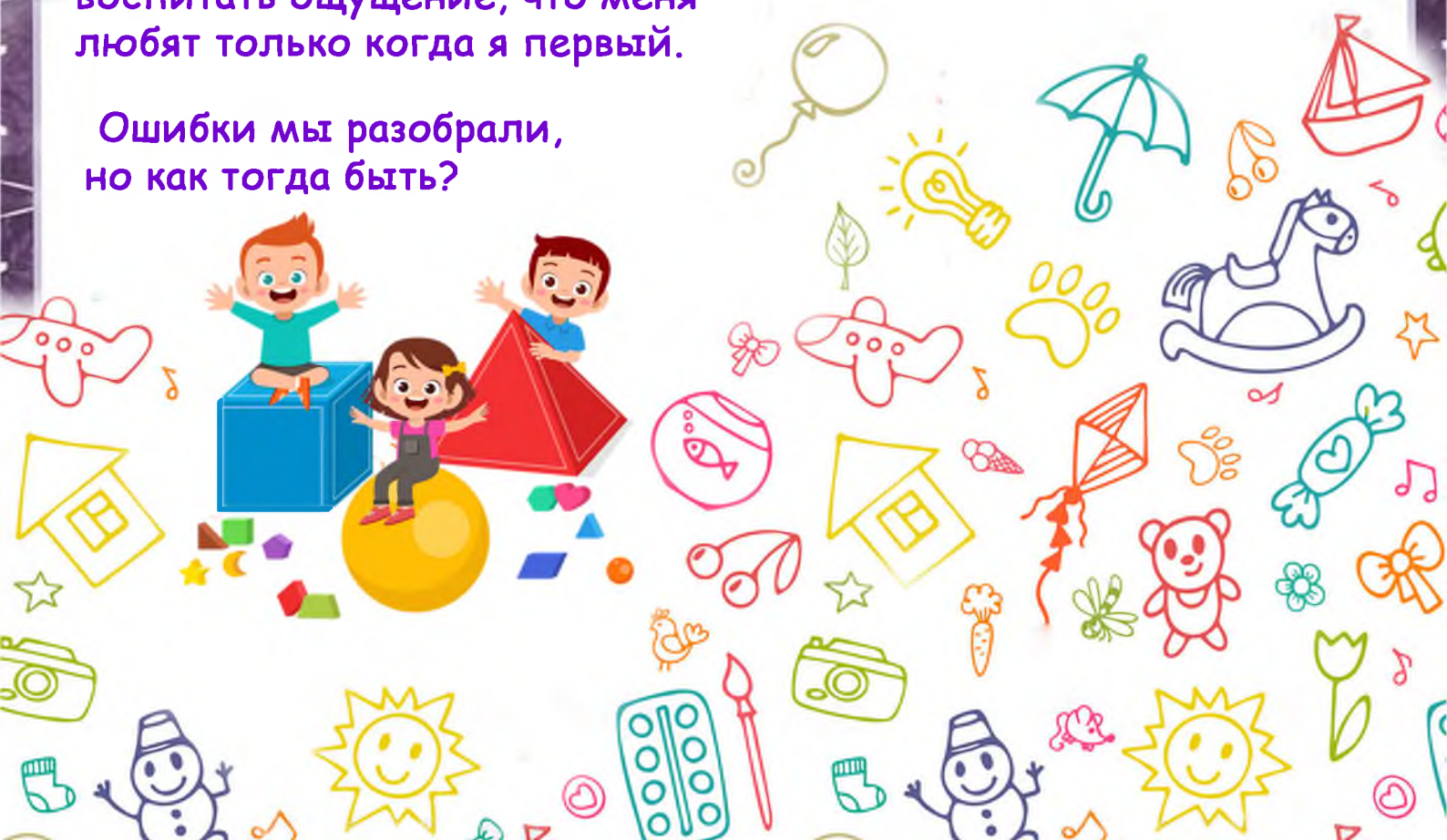


3. Обман. Когда мы говорим, что я ненадолго уйду на работу и скоро тебя заберу. Ребенку - это не понятно, он в силу возраста еще не понимает временные интервалы. Ребенок думает, что мама меня обманывает. Лучше сказать, что тебя заберу, после сна или после ужина.

4. Обвинение и упрек. Говорить ребенку, что все ждут только тебя, без тебя не начнут. Оно формирует ощущение, что я во всем виноват, я всех подвел.

5. Соревнования: кто первый между детьми. Тогда тот кто первый оделся - победитель, а второй уже кричит, что он не первый и началось... И ребенок думает, что его любят меньше, что он не первый. В этом случае, лучше сказать: «А давайте мы вместе соберемся, быстро и весело». С этим нужно быть очень аккуратным, чтоб не воспитать ощущение, что меня любят только когда я первый.

Ошибки мы разобрали,  
но как тогда быть?



## Как общаться с ребенком? И что же делать маме в этой ситуации:

1) Успокоиться. Всё решаемо, позвонить на работу, воспитателю, попить воды, выдохнуть, посчитать до 10, обнять ребенка.

2) Установить правила. Это нормально, что у нас есть правила что в 7-40, мы с тобой выходим из дома.

3) Придумать будущую позитивную радость. Вечером, я за тобой зайду и мы с тобой прогуляемся.

4) Иногда, папа может быть отличным решением. Если папа спокойный, уравновешенный и он берет малыша и отводит в садик. Если есть возможность, то это может быть правилом.

5) И главное, Найти причину. Спросить у ребенка, а что случилось, что не так? Возможно, необходимо ваше вмешательство.

6) Правило, например, взять свою любимую игрушку и оставить в раздевалке. Уточнить у воспитателя, его отношение к игрушкам и тогда установить правила.

В таких ситуациях, отлично помогают инструменты коммуникации с ребенком. Какие? Сейчас, я Вам о них расскажу.

1. Активное слушание. Самое главное, чтоб успокоить ребенка, нужно успокоить себя. Для этого можно попить воды, посчитать до 20, а затем обнять малыша и разговаривать только в спокойном тоне, слушая его ответы.

2. Установить правила. Можно установить правило: если малыш без капризов и вовремя уходит в сад, то вечером будет прогулка в парке или на детской площадке.

3. Отвлечение. Хочу Вам рассказать 8 уловок переключения внимания ребенка:

• Псевдовыбор. Что ты будешь это или то: кашу гречневую или пшенную, футболку красную или зеленую.

• Юмор на ситуации или на предметы. А давай прогоним капризку. Штанишки сговорились и спрятались и т.д.

• Парадокс. Отвлекь его из негативного состояния с помощью парадокса. Например, корова говорит «Гав»? , а может «Мау» и т.д.

• Странные вопросы: Ты сейчас тихо плачешь или громко? А можешь, еще тише.

• Игра. А давай, мы с тобой поиграем в дочки матери. Ты сегодня будешь чуть мамой и будешь меня учить чистить зубки.

• Фокус внимания:

Посмотри, какая погода за окном

Послушай, что там едет

Понюхай, как пахнет корица

Потрогай, какая приятная на ощупь

Попробуй, какой на вкус этот кусочек.

• Помощь маме. Отнеси бабушке, подай мне, пожалуйста вот ту тарелочку.

• Секрет. Хочешь, я только тебе расскажу секрет.

4. Позаботиться. А давай ты одну штанину оденешь, а я другую.

5. Похвалить. Какой ты молодец, что ты выбрал какую куртку тебе одеть, ты так здорово дошел до садика, без каприза.





## Хочу с вами поделиться утренним ритуалом сбора в садик.



- ✓ Приготовить вещи вечером и положить их у кровати, чтоб утром не тратить на это время.
- ✓ Встать чуть раньше, для того чтобы не торопиться.
- ✓ Подъём: обнимашки, поцелуйчики, потягушки. Давай вместе полежим пару минут. Рассказываем ребенку, какое прекрасное солнышко уже проснулось и заглядывает в окошко. С этим позитивным настроением просыпаемся.
- ✓ Утренняя гигиена: заправляем кровати, туалет, почистить зубы, причесаться.
- ✓ Просмотр мультфильма на 10 минут и в это время одеваемся. Если не одевается, мультик выключаем и ставим на паузу.



✓ Пьем чай с печенькой, если в вашей семье это принято, можно заменить на другой мини завтрак.

✓ Надеваем верхнюю одежду.

✓ Идем в садик и рассказываем, какое замечательное утро, здесь какие золотые листья падают, какие птички замечательные песни поют и т.д.

✓ В саду. Какой у тебя красивый садик. Можно помочь переодеться частично или дать выбор, какую ты оденешь футболку: эту или ту.

✓ Ритуал прощания: поцеловать, обнять, сказать когда за ним придете, после ужина, после сна. В дверях, прощальный воздушный поцелуй, помахали ладошкой.



Сохраните себе этот чек-лист, благодаря которому, я научила многих родителей адаптировать безболезненно и истерик детей к детскому саду.

Школа развития эмоций разработала авторские запатентованные методики работы с родителями и детьми, одобренные профессорами педагогических наук. Одна из них - игровой эмоциональный тренажер KIDS, где собраны 58 различных часто встречающихся ситуаций с ребенком дошкольником и в игровой форме родители могут проиграть их, отработать на практике, как вести себя в той или иной ситуации, без вреда для ребенка, как поддержать его, как похвалить или как установить правила

Это еще не всё, в наших методичках и рабочих тетрадях собраны простые, легкие полезности, инструменты и упражнения, которые помогают при общении с ребенком.

Более подробную информацию можно узнать

8 965 55 18 050



@school\_perm

Адрес: г. Пермь, ул. Монастырская, 14 офис 367

С уважением,

Автор: Людмила Депутатова

Редактор и дизайнер: Екатерина Лыкова