

Готовимся к детскому садику заранее

Как подготовить ребенка к тому, что в садике он будет оставаться без мамы?

Такую подготовку нужно начинать примерно после полутора лет. Начиная с этого возраста, малыши уже не испытывают сильного страха при разлуке с мамой, способны более спокойно "подпустить" к себе малознакомого взрослого человека. Конечно, это не означает, что ровно в полтора года ваше чадо вдруг станет совершенно независимым от вас и начнет с радостью встречать любого гостя.

Если и после трех лет ребенок остается крайне пугливым, ни на шаг не отходит от мамы, нужно всерьез задуматься: правильно ли вы выстраиваете свои отношения с малышом, не поддерживаете ли в нем эту тревожность? Как правило, в полтора - два года дети начинают обретать некоторую независимость от мамы. Третий год жизни - это период, когда ребенку уже не очень полезно проводить время только с родителями.

Начинать лучше издалека. Попробуйте сходить с ребенком в гости - конечно, не на шумную вечеринку! Не требуйте от него, чтобы он немедленно поразил всех своей общительностью и прекрасными манерами. Предупредите родственников и друзей, чтобы они не форсировали события, не стремились с порога "подружиться" с малышом. Всякий раз, когда ребенок встречается с незнакомым взрослым, давайте ему возможность присмотреться к этому человеку. Пусть малыш сидит у вас на коленях или даже прячется за вашу спину. Возможно, убедившись в том, что незнакомый человек не представляет опасности (ведь вы-то его не боитесь!), через некоторое время он сам подойдет к нему, чтобы познакомиться. Не исключено, что для этого понадобится не одна, а несколько встреч. Важно, чтобы ребенок имел возможность самостоятельно устанавливать дистанцию и темпы ее сокращения.

Постепенно малыш будет узнавать, что на свете есть и другие хорошие взрослые люди, кроме мамы с папой и бабушки с дедушкой. Последовательное, спокойное приучение малыша к посторонним взрослым имеет огромное значение для благополучной адаптации его и в детском саду, и в школе, и в обществе в целом!

Ребенок спокойно общается со взрослыми, но очень застенчив в обществе других детей. Как научить его не бояться?

Между прочим, это совершенно естественная картина: сначала малыш привыкает спокойно, без тревог и страхов, общаться со взрослыми и лишь потом осваивает науку общения с детьми. Причем сначала в сферу его интереса попадают старшие дети, потом (хотя и не обязательно) те, кто его помладше, и только в последнюю очередь ребенок начинает играть с ровесниками. Так что, если ребенок, не достигший трехлетнего возраста, просто не обращает внимания на сверстников, предпочитая играть с вами, это еще не говорит о его застенчивости: человечки такого же роста, как он сам, ему пока попросту не интересны.

Если же он реагирует на других детей не равнодушием, а именно страхом - нужно разобраться, почему так происходит. Может быть, его действительно кто-то напугал? Постарайтесь выяснить это у самого малыша или у тех взрослых, с которыми он остается, когда вас нет рядом. Не вызвана ли тревожность ребенка вашим стилем общения с ним? Понятно, что когда к малышу относятся слишком строго, подавляют его активность, не разрешают ему ни бегать, ни шуметь, то его могут напугать дети, которые ведут себя более раскованно. Если дома ребенка часто ругают, критикуют, упрекают и ограничивают, он становится чрезвычайно неуверенным в себе и потому пугливым. Так что, прежде всего, поищите причину его робости в своих собственных установках.

Причина негативной реакции ребенка на шумные компании сверстников может крыться и в особенностях его нервной деятельности. Если ваш малыш родился на свет интровертом, то он действительно будет малообщительным, будет быстро уставать от шума, беготни, большого количества людей вокруг. А экстраверты, наоборот, не выносят одиночества и чувствуют себя хорошо только в компании. Интроверсия и экстраверсия - врожденные установки, которые, как и темперамент, нельзя изменить. Но это не означает, что ребенок-интроверт совершенно не способен к общению. Просто этого общения не должно быть слишком много, и ребенок должен иметь возможность сам прекращать его тогда, когда чувствует себя "насытившимся". Гуляя с ребенком на детской площадке, ни в коем случае не настаивайте на том, чтобы он немедленно влился в бодрый детский коллектив. Пусть играет один в сторонке, но время от времени вы можете обращать его внимание на то, чем заняты другие дети. Можно предложить ему вместе подойти к общей песочнице и просто посмотреть, во что там играют. Еще лучше - собрать вокруг себя двух-трех карапузов и затеять с ними какую-нибудь игру, только не слишком шумную. Не заставляйте непременно участвовать в ней и своего малыша, дождитесь, пока он сам к вам присоединится.

Возможно, на протяжении долгих месяцев ваш малыш-интроверт на детской площадке будет лишь сторонним наблюдателем. Уважайте его особенности и не форсируйте события. Рано или поздно он начнет играть с другими детьми. А когда подрастет, вряд ли он станет "душой компании", но зато всегда будет самым верным и надежным другом тем, кого он впустит в свое личное пространство.

Как научить ребенка не отбирать у других детей игрушки, делиться и не давать себя в обиду?

Когда карапуз полутора лет от роду выхватывает у другого лопатку из рук, он не совершает никакого преступления: он еще не имеет никакого представления о том, что такое "мое" и что такое "чужое". Он не умеет проводить границы, весь мир для него - "мое"! Он может хватать все, что покажется ему привлекательным, не только в песочнице, но и в гостях, и в магазине. Ведь до сих пор он существовал лишь в границах своего дома, где действительно все принадлежало ему. Но каждому ясно, что если таким же образом поведет себя трехлетний ребенок в детском саду, его никто за это не похвалит. Вопросы собственности и "распределения благ" в садике вообще очень часто обостряются.

С одной стороны, игрушки там общие (что поначалу очень нелегко понять трехлетним и даже четырехлетним детям), с другой стороны, малыши очень любят приносить в группу любимые игрушки из дому, из-за чего обычно разыгрываются целые баталии... Не тревожьтесь, не страдайте от чувства стыда за "агрессивное" поведение малыша: его стремление ухватить чужую яркую машинку не имеет ничего общего с агрессией. Помните: ведь он еще учится! Ваша задача - помочь ему в этом. Однако опасна и другая крайность: спокойно стоять в сторонке и с умилением наблюдать за тем, как ваше чадо нападает на других малышей, отнимая у них игрушки и ломая их куличики. К сожалению, на каждой детской площадке можно увидеть и такую маму.

Ни в коем случае не надо ругать малыша, шлепать его - с психологической точки зрения он не совершает никакого проступка, захватывая чужие игрушки. Но успех придет к вам только в том случае, если вы будете очень последовательны.

Одна из самых больших помех в таком обучении - добрые намерения других мам. Ваше чадо тянет из рук другого карапуза лопатку, а мама "жертвы", желая воспитать в своем малыше хорошие душевные качества, говорит ему: "Ну не жадничай, дорогой, отдай мальчику лопатку, пусть поиграет!". Если вы действительно хотите позаботиться

о будущем своего ребенка, ни в коем случае не позволяйте принимать ему такой "дар"! И кстати, никогда не ведите себя подобно этой маме. Если на вашего ребенка нападают, пытаясь лишить его собственности, мягко, но уверенно пресекайте такие попытки.

Главное спасение для маленького ребенка - умение выражать свои желания в социально приемлемой форме. Проще говоря, научите малыша меняться игрушками! Даже годовалый малыш наверняка уже знает слова "дай!" и "на!", потому что ему нужны эти слова. Заметив, что ваше дитя нацелилось на имущество соседа по песочнице, перехватите его и скажите: "Давай попросим. А что мы дадим мальчику?". Как правило, малыши охотно меняются игрушками. Но если "сделка" не состоялась, не затягивайте "переговоры", в конце концов, вы не можете долго надоедать другому ребенку, если он ясно выразил свое нежелание меняться игрушками. Отвлеките своего малыша, предложив ему какую-нибудь новую игру.

И пожалуйста, забудьте слово "жадный"! Никогда не употребляйте его в отношении своего, а тем более чужого ребенка. В полтора - два года ребенок не умеет делиться с другими. Если он без протестов отдает другим детям свои игрушки, то потому, что ему все равно - он может одинаково спокойно отдать свое и отнять чужое. А вот если он свое не отдает, вы можете тихонько поздравить себя: у малыша формируется чувство собственности! Раз он начал проводить границу вокруг "своего", значит, вскоре на карте его мира появится и "чужое", ребенок начнет осознавать разницу между этими понятиями и постепенно приучится с уважением относиться к собственности других детей.

«Я все умею делать сам!» Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад?

Ребенок, который отправляется в детский сад должен обладать определенными навыками самообслуживания: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из двадцати подопечных! Лучше научить двухлетнего малыша дома всему необходимому.

Надо сказать, что два года - самый замечательный возраст для обучения самостоятельности. На вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Ведь недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: "Я сам!". Сейчас малыша вообще не нужно заставлять что-то делать самостоятельно - он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели.

Как правило, родителям двухлетних детей гораздо больше внимания приходится обращать на то, чтобы не мешать ребенку быть самостоятельным. И это, возможно, самый важный момент! Именно сейчас, на третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. А для достижения таких успехов вам вовсе не обязательно прикладывать какие-то значительные усилия, кроме одного - не мешать! Не хватать его за руки, не одергивать и не поправлять на каждом шагу, не пытаться все сделать за него, потому что он "маленький и ничего не умеет"!

На практике это, конечно, не так уж просто. Прежде чем дитя научиться умываться, пол в ванной комнате не раз окажется залит водой. Самостоятельное

одевание карапуза легко может расшатать нервную систему даже самой спокойной мамы. И все-таки необходимо взять себя в руки, набраться терпения и обращаться с ребенком осознанно, а не под влиянием импульса.

Планируя свои дела, заранее закладываете в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) "на самостоятельность". Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам. Давайте ему возможность опробовать самостоятельно всякий новый навык, и лишь в том случае, когда становится очевидным, что самому ему не справиться, предлагайте помощь (причем эта помощь должна быть обучающей: не "давай я сделаю сама!", а "посмотри, это делается так").

С другой стороны, не нагружайте его заданиями, с которыми он определенно не может справиться: постарайтесь, чтобы ребенок по реже испытывал ощущение собственного бессилия и по чаще добивался успеха.

Как научить ребенка одеваться?

Если ваш ребенок сейчас в возрасте двух - трех лет, примите во внимание приведенные ниже советы.

Не нужно немедленно требовать от ребенка, чтобы он всегда одевался только сам. Но и, когда он по своей доброй воле берется за одежды и старается надеть их сам, ни в коем случае не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него!

Планируйте свое время таким образом, чтобы вы могли чувствовать себя спокойно, пока ребенок осваивает науку одевания. Лучше встать утром на полчаса раньше, чем лишить ребенка возможности вовремя овладеть новыми навыками.

Если же малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, можно немножко подтолкнуть его. Например, вы можете надеть ему носочки, но не до конца, и предложить самому подтянуть их повыше.

Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Как и любой другой навык, умение одеваться и раздеваться складывается постепенно, и вы поможете малышу, если будете ненавязчиво, но постоянно предлагать ему маленькие "уроки": самому продеть руки в рукава, одернуть не до конца надетое платьице и т. д. Можно играть с ребенком, устраивая соревнования: кто быстрее наденет носки и футболку.

Можно повесить на стенку в детской плакат с изображением разных предметов гардероба в той последовательности, в которой их нужно надевать. Очень хорошо, если этот плакат вы изготовите вместе с малышом: найдете в старых журналах подходящие картинки (заодно кроха потренируется в запоминании названий разных вещей), вырежете и наклеите их на лист ватмана.

Не забывайте о том, что игра, интеллектуальное развитие и усвоение новых навыков - неразрывно связанные процессы. Позаботьтесь о том, чтобы у малыша были подходящие игрушки, которые помогут ему быстрее освоить искусство одевания. Прежде всего, это куклы с их кукольными одежками. А, кроме того, очень полезны разного рода "развивающие пособия" - игры-шнуровки и все, что нужно застегивать и расстегивать (тканевые панно или тряпичные книжки, мягкие игрушки с карманами и клапанами, на которые нашиты пуговицы, молнии, липучки, завязки). Все это гораздо интереснее мастерить своими руками. Малыш таким игрушкам будет несказанно рад, одеваться научится быстрее, а заодно и мелкую моторику разовьет.

А что же делать, если бурный возраст «Я сам!» уже остался позади и вам приходится каждое утро полностью одевать трехлетнего, а то и четырехлетнего «ленивца»?

Что ж, остается навестывать упущенное. Если ребенок и в самом деле до сих пор не умеет одеваться - учите: показывайте, как отличить изнаночную сторону одежды от лицевой, переднюю от задней, как лучше держать вещи, чтобы удобнее было их надевать и т. д.

В три-четыре года дети так или иначе уже умеют одеваться. Но могут отказываться делать это самостоятельно. Скорее всего, причина кроется в том, что им не позволяли одеваться самостоятельно, когда им этого очень хотелось. Теперь вам придется проявить гораздо большую настойчивость и потратить значительно больше времени на то, чтобы ребенок все-таки начал одеваться сам. Лучше всего придерживаться политики "мягкой непреклонности": не ругать и не стыдить ребенка, признавать его успехи, помогать ему в действительно сложных случаях, но ни в коем случае не делать за него его "работу".

Между прочим, многие маленькие упрямцы (особенно мальчики) очень реагируют на "слабо"! Часто бывает достаточно сказать: "Да уж, конечно, тебе с этой футболкой не справиться - дело - то сложное, взрослое!" - и пожалуйста, он уже стоит у дверей, полностью одетый и застегнутый на все пуговицы. Но только имейте в виду: этот метод можно использовать только в том случае, когда ребенок уже хорошо умеет одеваться, но не хочет этого делать. И не забудьте очень удивиться тому, как ловко, быстро и аккуратно малыш сумел одеться!

Не стоит упускать из виду и еще одну возможную причину отказа от самостоятельного одевания. Быть может, ребенку просто очень не нравится его одежда? Она может быть неудобной для него. Посмотрите внимательно, легко ли ребенку надеть те вещи, которые вы ему предлагаете, нет ли грубых швов на изнаночной стороне, этикеток, натирающих кожу, тугих резинок и колючих воротников.

Некоторые дети отличаются повышенной чувствительностью: свитер, который, на ваш взгляд, нарядный и очень тепленький, для них действительно может быть невыносимо колючим - и это вовсе не каприз! Наконец, даже у малышек часто бывают свои, вполне определенные вкусы и пристрастия в одежде - любимый цвет, фасон и так далее. Не стоит этим пренебрегать - напротив, лучше поддерживать и развивать в ребенке вкус.

Конечно, целиком полагаться лишь на его мнение вряд ли возможно. В любом случае нужно искать компромиссы и, насколько это удастся, учитывать мнение ребенка при выборе одежды.

Как приучить ребенка к горшку?

Ребенок приобретает способность сознательно контролировать мочеиспускание и дефекацию примерно в двухлетнем возрасте. Конечно, к этому времени он уже наверняка "знаком" с горшком и знает, для чего этот предмет предназначен. Но если до сих пор «удачи» малыша в туалетных делах целиком и полностью являлись заслугой бдительных родителей, то теперь, начиная с двух лет, он может следить за собой сам.

Чего нельзя делать:

- держат на горшке подолгу;
- покупать "музыкальные горшки";
- ругать за испачканные штаны;

придавать этим процедурам слишком большое значение, фиксировать внимание ребенка больше необходимого (в том числе и слишком уж бурно выражать восхищение его успехами). Для того чтобы ускорить процесс осознания и обучения, предоставьте малышу возможность хотя бы какое-то время каждый день путешествовать по дому без

одежки. Тогда у него будет возможность увидеть и понять, что мокрые штанишки "случаются" не сами по себе, - он будет знакомиться с работой собственного тела. Кстати, о мокрых штанишках: примерно к полутора годам малыши сами начинают очень бурно переживать по этому поводу. Мокрые штаны не доставляют никакой радости, поэтому у вас нет нужды еще и делать ребенку замечание или тем более ругать его.

Наблюдайте за ребенком. Обычно по некоторым признакам можно заметить, что у него созрела некая потребность, и в это время имеет смысл предложить ему горшок. Не настаивайте, не заставляйте - просто предложите, объяснив, что тогда штанишки останутся сухими и чистыми. Не забывайте предлагать ребенку горшок перед дневным и ночным сном.

Как научить ребенка убирать свои игрушки?

Конечно, в садике всему этому учат, и привычку к аккуратности дети усваивают как раз именно там. Воспитательницу принято слушать, да и пресловутое "влияние коллектива" делает свое дело. Но если в домашней жизни малышу ни разу даже не намекали на то, что вещи можно и нужно держать в порядке, требование воспитателя убирать за собой может вызвать у ребенка протест.

В идеале у ребенка должна быть отдельная комната, в которой он и устраивает все так, как ему нужно - хаос так хаос, - и пространство для творчества не ограничено ничем, кроме соображений безопасности. Скажем, повсюду на обоях рисовать нельзя, но в определенном месте на стене всегда висит большой лист ватмана - специально для упражнений в настенной росписи. Игрушки, рассыпанные по всей комнате, хотя бы к вечеру должны быть убраны, но под столом устроен "домик", и там маленький хозяин может убрать только то, что считает нужным.

В детском саду, скорее всего, не будет компромиссов. Детей много, игрушек мало, у воспитателей - свои представления о том, что правильно, а что нет. К тому же они просто живые люди, и работать в условиях хаоса, учиненного двадцатью "творцами", обычно не соглашаются. Наконец, три-четыре года - это тот возраст, когда ребенку уже и в самом деле пора переходить к "упорядочиванию"; в противном случае он вырастет не столько художественно одаренной личностью, сколько банальным неряхой. Так что вопрос об уборке, так или иначе, возникает и лучше научить этому ребенка в игровой форме.

Играть можно в погрузчики, краны, снегоуборочные машины, эвакуаторы. Можно играть в сбор ягод (грибов, цветов и т. д.), подбирая с малышом рассыпанную по полу мелочевку. Можно соревноваться - кто быстрее уберет свою часть игрушек. Можно придумать еще сотню способов превратить уборку в удовольствие.

Главное, чтобы вы всегда вели себя последовательно. Нельзя приучать малыша к уборке время от времени: "Вчера убирал, сегодня, так и быть, я сама, а завтра вообще оставим все, как есть". Если уж вы решили выработать полезную привычку, не отказывайтесь от своего намерения.

Ребенок, конечно, будет играть, но постепенно привыкнет к правилу: перед сном (или перед обедом, перед прогулкой) игрушки отправляются на полки, в ящики и прочие свои "домики".

Как пойти в садик и не заболеть?

Примерно четверть детишек реагирует на помещение в детский сад "скрытым сопротивлением". Попросту - начинают часто болеть. И самое распространенное объяснение, которое состоит в том, что дети "подхватывают" простуду друг от друга - лишь одна из причин. Но, прежде всего, малыши начинают болеть просто потому, что

снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой... Наконец, очень часто именно перед походом в садик дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма. И даже сам по себе обязательный обход всех врачей перед зачислением в детский сад в поликлинике, может привести к тому, что малыш подхватит в коридорах этого "учреждения" простуду. Так что, помимо психологической и "бытовой" подготовки, вам обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша, которого вы отправили в садик. Как правило, детишек впервые отправляют в детский сад в сентябре. И в этом есть сразу несколько плюсов.

Летом почти все дети набираются здоровья. Ваш малыш проводил много времени на свежем воздухе, а может быть, купался в теплом море. Воздух, солнце, вода, физическая активность и витамины - все это, несомненно, укрепило его организм, повысило запас прочности перед предстоящим испытанием адаптацией. Если вы заранее решили закалять ребенка, то у вас была возможность начинать это важное дело именно в начале лета, а не в ноябре. Так что в интересах здоровья ребенка старайтесь планировать начало "садиковой" жизни именно на конец августа-сентябрь.

Как защитить от простуд ребенка, который скоро пойдет в детский сад?

Начинайте закалять ребенка. Вообще, лучше всего начинать это делать, как только малыш появился на свет, но и сейчас еще не все потеряно. Лучшее время для начала всех оздоровительных процедур - лето.

Собственно, летом и процедур-то особых не требуется. Предоставьте малышу побольше свободы - и он прекрасно закалится без всяких усилий с вашей стороны! Купание, минимум одежды, теплые летние лужи, хождение босиком - вот и весь "оздоровительный комплекс". После привольного летнего отдыха дети возвращаются в город с приличным запасом здоровья. И вот теперь главное - не растерять этот запас, а, наоборот, приумножить, то есть заняться собственно закаливанием.

Достаточно ежедневно поливать малышу прохладной водой ладошки и ступни. Кстати, маленькие дети очень любят игры с водой, и из этого можно извлечь тройную пользу: во-первых, такое занятие волшебным образом воздействует на состояние эмоциональной сферы ребенка, во-вторых - закаляет, если вода прохладная, а не ледяная или горячая, в-третьих - возможно, малыш скоро научится мыть посуду и избавит вас от этой "повинности".

Возвращаясь в городскую квартиру, вовсе не обязательно лишать ребенка возможности ходить босиком. Поверьте, тапки, теплые носки и колготки - вещь совершенно необязательная для малыша, пока он находится дома (речь, конечно, идет о нормальных условиях, а не о тех случаях, когда на дворе холод, а отопление еще не подключили!). Это, кстати, одна из очень распространенных ошибок: все время старательно утеплять детские ножки.

Для того чтобы здоровый образ жизни малыша был совсем уж совершенным, к водным процедурам и хождению босиком добавьте гимнастику и, по возможности, массаж. Конечно, ребенок и так двигается очень много, но десять-пятнадцать минут веселых упражнений под музыку принесут отдельную пользу. Массаж тоже очень полезен здоровым детям, а часто болеющим просто необходим. Кстати, если ваш малыш и до начала посещения детского сада не отличался крепким здоровьем, проконсультируйтесь с врачом-специалистом по лечебной физкультуре: он подберет комплекс упражнений, нужных именно вашему ребенку, и вы сможете дома заниматься с ним самостоятельно.

И конечно, нельзя не упомянуть одно из самых лучших средств поддержания здоровья - бассейн. Здесь вам и водные процедуры, и движение, и даже массаж (в роли массажиста выступает вода). Обязательно запишитесь в бассейн и ходите вместе с малышом.

Это грозное слово «режим»... Какой режим дня принят в детских садах?

Урегулирование режима - не из тех дел, которые можно пускать на самотек, рассчитывая, что все наладится само собой. Нередко трудности в адаптации к садику бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому распорядку дня.

Вообще, маленькие дети очень любят, чтобы все было "по расписанию", одинаково изо дня в день. Любые перемены в привычном течении жизни могут вызвать бурю протеста со стороны маленького консерватора. Так что перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно и "малыми дозами". Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к режиму детского сада. Например, вставайте каждый день чуть раньше, пораньше завтракайте и выходите на прогулку. Соответственно и вечером укладывайте малыша в кровать не так поздно, учитывая, что утром ему предстоит ранний подъем.

А что же делать, если ребенок днем не спит?

В первую очередь надо разобраться, почему именно ребенок не спит днем. Потому, что вам не хочется его укладывать (иногда по каким-то причинам вы не успеваете этого делать), или потому, что он действительно не нуждается в дневном сне?

Второй вариант, кстати, не слишком распространен. Есть, конечно, дети, которые уже лет с двух не нуждаются в дневном сне, но это большая редкость. Как правило, хотя бы до четырех лет, а то и больше, ребенку нужно днем спать хотя бы час-полтора.

Попробуйте приблизить режим дня к принятому в детском саду; если малыш будет вставать в 7.30 - 8.00, то к середине дня наверняка начнет позевывать. Если привычки спать днем у него до сих пор не было, можно сначала просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы полежит. Понемножку приучайте его тихо лежать одного, без постоянного вашего присутствия рядом. Будьте готовы к тому, что такое обучение займет немало времени. Не надо сразу требовать от него беспрекословного следования новым правилам - это невозможно.

Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку или несколько книжек, которые он любит рассматривать.

Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо.