**Памятка**

для родителей по успешной адаптации ребенка к детскому саду

·     *Дать ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, постепенно увеличивать длительность его пребывания в детском саду – от 1,5-2 часов до полного дня;*

·     *Продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги ребенок возьмет с собой в детский сад;*

·     *Служить эмоциональной опорой для ребенка, проявлять интерес к его делам, внимательно выслушивать все, что он будет рассказывать о детском садике;*

·     *Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду – соблюдать в домашних условиях режим сна и питания, принятых в детском саду, поддерживать привычки, вырабатываемые в детском саду;*

·      *Не впадать в панику, когда ребенок строптив;*

·      *Не пытаться переделать психику ребенка;*

·      *Распознать, понять, принять ребенка таким, какой он есть.*

Истерики

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои нужды. Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках. Ребенок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики, и который не страдает задержками языкового и умственного развития, возможно, находится в стрессовом состоянии. Причин этому может быть множество – слишком высокие или слишком низкие требования взрослых, пренебрежение к его потребностям или жестокие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.

   Как предотвратить проблему

·        Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.

·        Эмоциональных срывов будет меньше, если вы дадите ребенку возможность действовать по собственному плану и разумению (с вашей поддержкой и присмотром), т.е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

·        Старайтесь не обращать внимания на истерики, только следите, чтобы проблема осталась в пределах безопасности. Помните, что цель такого поведения – добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае ,если вы обращаете внимание (неважно, позитивное или негативное), вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.

·        Если своей истерикой ребенок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону подальше от «зрителей». Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сильно сердится, и это нормально. Но совсем НЕ нормально, когда этот человек начинает мешать всем остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».

·        Попросите, чтобы вместе с вами за ребенком понаблюдали более опытные люди, возможно, вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребенка на истерики.

·        Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.

Активные дети

Активность частенько раздражает взрослых, которым хочется, чтобы все вокруг было «чинным и благонравным». В то же время, для ребенка движение – это и признак, и средство развития и роста, т.е. естественная потребность.

В большинстве своем дети хотят справиться со своими проблемами, потому что видят реакцию взрослых, недовольных их поведением. Но по-настоящему это можно сделать, только поняв, действительно ли это проблема, а не естественная потребность ребенка в движении, а также, выяснив ее причины.

Как предотвратить проблемы

·        Важно помочь перевозбужденным детям почувствовать себя уверенно, научить самоконтролю и самоуважению.

·        Информируйте детей заранее о предстоящих делах «Сейчас мы оденемся и пойдем гулять. Примерно через час вернемся, и будем обедать. Надевай сапожки, куртку и пойдем».

·        По возможности, придерживайтесь режима дня – сон, еда, прогулка в одно и то же время.

·        Научитесь видеть положительные стороны в активности ребенка: он быстро включается в действие, быстро выполняет работу.

·        Не предлагайте ребенку занятий, требующих слишком долгого сидения на одном месте.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

·        Слишком энергичному ребенку нужно давать время и возможность выплеснуть свою энергию так, чтобы это не принесло вреда ни ему, ни окружающим: кувыркаться на матраце, пролезать под стульями, сжимать в руке мячик или силомер.

·        Чтобы помочь активному ребенку сосредоточиться, возьмите его на колени, или придерживайте рукой за плечи, двумя руками за предплечья.

·        Как можно чаще, когда ребенок спокоен, давайте ему знать, что его сверхактивное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог надолго сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

·        Поручайте ему дела, в которых нужно проявление его активности – собрать всех к столу, принести необходимый предмет.

Если ребенок все время льнет к вам

Если ребенок не отходит ни на шаг, льнет к вам, цепляется за вас, это может быть показателем нервного напряжения, которое он испытывает. Такое поведение бывает достаточно типичным, если ребенок только пошел в детский сад или болел, если в доме появился малыш или не удовлетворены какие-либо его насущные, оправданные потребности. Например, в общении, игре, движении, сне.

Как предотвратить проблемы

·        Предлагайте ребенку побольше увлекательных активных практических занятий. Дайте ему достаточно свободы, чтобы действовать так, как он считает нужным.

·        Снимите чувство неуверенности и тем, что из разных концов комнаты говорите с ним: «Я вижу, ты снимаешь колечки с пирамидки», «Ты решил покачать куклу».

·        Старайтесь удовлетворять потребности ребенка: у него должно быть удобное место для отдыха и игр, должны быть в свободном пользовании игрушки. Если ребенок хочет грызть что-нибудь, поставьте на видном месте мисочку с кусочками моркови, капусты, репы.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

·        Вы знаете, что ребенок переживает сложный период, связанный с семейными обстоятельствами, то какое-то время уделяйте ему дополнительное внимание.

·        Введите ограничитель вашего прямого контакта, например, поставьте таймер и скажите: «Через две минуты я займусь своими делами, а ты выберешь себе игру».

·        Не толкайте и не тяните его, это еще сильнее усугубит ощущение незащищенности. Поддержите его, похвалите, когда он будет играть на расстоянии: «Умница, играй с куклами. Я буду рядом гладить белье».

·        Пригласите в гости друзей или сверстников ребенка, предложите им разные игры и игрушки. Попросите ребенка научить друзей играть в его любимую игру.

·        Обеспечьте ребенка обязанностями по дому: убирать со стола, подметать, наливать воду в Кошкину мисочку.

*Дети учатся тому, что видят в своей жизни*

Если ребенок окружен критицизмом,

Он учится обвинять.

Если ребенок видит враждебность,

Он учится драться.

Если над ребенком надсмехаются,

Он учится быть робким.

Если ребенка постоянно стыдят,

Он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенок окружен терпимостью,

Он учится быть терпимым.

Если ребенка поддерживают,

Он учится уверенности.

Если ребенка хвалят,

Он учится ценить других.

Если с ребенком обходятся справедливо,

Он учится справедливости.

Если ребенок чувствует себя в безопасности,

Он учится верить.

Если ребенка одобряют,

Он учится нравиться самому себе.

Если ребенка принимают и обращаются с ним дружелюбно,

Он учится находить любовь в этом мире.

Дорие Лоу Ноулт