

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



НАУКА РАССТАВАНИЯ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Если ваш ребенок все еще с трудом

расстается с вами по утрам

и испытывает отрицательные эмоции,

прочитайте советы,

которые помогут справиться

с возникающими

сложностями.



Убедитесь в собственной уверенности в том, что детский сад «НЕОБХОДИМ», для вашей семьи именно сейчас.
Ребенок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними.
Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Проходя мимо детского сада, радостно напоминайте ребенку, как ему повезло – он сможет ходить сюда.
Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

Проходя мимо детского сада, радостно напоминайте ребенку, как ему повезло – он сможет ходить сюда.
Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

Подробно рассказывайте ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать.
Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в детский сад. Спрашивайте у него: что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда?
Такими вопросами вы можете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий.
Детей пугает неизвестность, но, когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя увереннее.

Что необходимо сделать в первую очередь:

Постарайтесь максимально приблизить распорядок дня ребёнка дома к распорядку дня в детском учреждении

Примерный распорядок дня для детей 2-3 лет

7.00-8.00- *Подъём*
8.00-8.30 - *Завтрак*
8.30-9.30 - *Игры*
9.30-11.10 - *Прогулка*
11.10-12.00 - *Обед*
12.30-15.15 - *Сон*
15.15-15.45-*Полдник*
15.45-18.30 - *Игры, прогулка*
18.30-19.00 - *Ужин*
19.00-20.30 - *Спокойные игры*
20.30-21.00 - *Укладывание на сон*

- Приучайте ребёнка к разнообразию в пище:
супы, салаты, запеканки...
- Малыш должен уметь самостоятельно есть из тарелки не только Котлеты, но и суп, пить из чашки, пользоваться салфеткой.
- Приучайте малыша к элементарным навыкам самостоятельности: снимать и одевать колготки, носки, обуваться, надевать шапку.
 - Ребёнок должен быть приучен проситься в туалет.
 - Аккуратно пользоваться умывальником, полотенцем
 - Постарайтесь до поступления в детское учреждение отучить малыша от привычки: сосать соску, пить из бутылочки укачивать перед сном.
 - Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Чем мы можем облегчить процесс адаптации?

- В присутствии ребенка *избегайте* критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- *Не обсуждайте* при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок не слушая, слушает.
- *Не отдавайте* ребенка в детсад в разгаре кризиса трех лет. Этот кризис - первая попытка самореализации.
 - Все время *объясняйте* ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.
 - Повысьте роль *закаливающих мероприятий*. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.
- *Не угрожайте* ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.

• *Не нервничайте* и не показывайте свою тревогу, приводя ребенка в детский сад или в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.

• Настраивайте ребенка на *мажорный лад*. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

• Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, *бесконфликтный климат* для него в семье.

• Уменьшайте нагрузку на нервную систему: сократите просмотр телепередач.

• Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.





Помните!

**что на привыкание к детскому саду ребенку
может потребоваться до полугода.**

**Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.
Лучше, если на этот период у семьи будет возможность
подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.**

**Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду,
проверьте список рекомендаций
и попытайтесь выполнить те, о которых вы забыли.**

**Если вы продолжаете испытывать потребность
в контакте со специалистами,
педагоги и психологи детского сада ждут вас!**

**Если у Вас есть вопросы или сомнения по воспитанию детей,
Вам, нужна консультация?
Вы можете обратиться по адресу**

**Ул. Пушкина №1
Тел: 71-6-75**

Заведующий:

**Житлова
Людмила Владимировна**





как правильно прощаться с ребёнком

Не стоит долго прощаться в группе или коридоре.

*Да, тревожно. Да, хочется чем-то помочь малышу,
попавшему в новую среду.*

*Но в этой ситуации вы можете помочь только
одним – быстро и незаметно уйти.*

*Не мучайте себя, ребёнка и воспитателя – помните,
что пока у вашего чада есть хоть малейшая надежда,
что он поплачет, и вы останетесь с ним,
он будет и плакать, и рыдать, и закатывать истерики,
чтобы воспользоваться этим.*

*Дети довольно быстро привыкают к тому,
что родители уходят на работу и не могут остаться с ними –
что же, им приходится осваивать новые территории,
знакомиться со сверстниками, воспитателями,
получать новые знания.*

А разве не для этого мы отдаем малыша в детский сад?

Поэтому: уходя – уходи!