КАК НАДО

готовить родителям ребёнка к поступлению в детский сад:

* *Прежде всего,* ***Вы сами должны быть психологически готовы к расставанию****. Успокойтесь и не нервничайте – любое Ваше внутреннее состояние сразу передается ребенку. В Ваших силах сделать так, что бы малыш преодолел адаптационный период без особых нервных затрат.*
* **Заранее узнать** у врача, какой тип адаптации возможен у ребёнка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.
* **Заранее узнать** все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня для ребёнка дома.
* Как можно раньше **познакомить** малыша с детьми в детском саду и воспитателями группы, куда он в скором времени пойдёт.
* **Настроить** малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
* **Учить** ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
* **Сводите** малыша на экскурсию в детский сад, покажите игровую площадку. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем. Тогда это место уже не будет казаться ребенку чужим.
* **Приучать** ребёнка к общению с посторонними взрослыми и сверстниками.
* **Научить** малыша знакомиться с другими детьми, называть их по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, свою помощь другим детям.
* **Не угрожать** ребёнку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание. Фраза типа: «Не балуйся, а то отправляю в садик!» поселит страх в душе ребенка.
* **Не обещать** ребенку вознаграждения за посещения сада. Дайте ему сразу понять: впереди обычная жизнь, в ней будут друзья, интересные люди, и надо в эту жизнь включаться.
* **Настроить** малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад. Но не идеализируйте детский сад, иначе он просто не оправдает надежд вашего малыша.
* Каждый день **оставляйте время на беседы** с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи).
* **С гордостью рассказывайте** своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.
* **Поддерживайте отношения** с воспитателем и другими родителями. **Интересуйтесь,** с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству, Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.
* Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями **решайте без агрессии** и не в присутствии ребенка. **Не критикуйте** детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.
* **Не нервничать** и не показывать свою тревогу накануне поступления в детский сад.
* **Все время подтверждать** ребёнку, что он для Вас, **как и прежде, дорог и любим**.
* **Помните,** что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь **уделять больше внимания** ребенку дома.

КАК НЕ НАДО

вести себя родителям с ребёнком, когда он начал посещать детский сад:

* «**Наказывать»** ребёнка детским садом и поздно забирать домой.
* **Мешать** его контактам с детьми в группе.
* Все время **обсуждать** в присутствии ребенка проблемы, связанные с детским садом. Вам кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.
* Не уменьшать, **а увеличивать** нагрузку на нервную систему. Водить ребёнка в многолюдные и шумные места.
* **Конфликтовать** с ним дома. Наказывать за детские капризы.
* В выходные дни резко **изменять** режим ребёнка
* **Пугаться, теряться плаксивости** ребенка, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
* **Пребывать** в состоянии обеспокоенности, тревожности.
* **Обвинять и наказывать ребенка за слезы**. Это не выход из ситуации. От взрослых требуются только терпение и помощь.
* **Планировать** важные дела, **выходить** на работу, в первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2–3 месяца.
* **Понижать внимание к ребенку**. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

К моменту поступления в детский сад ребенку необходимо уметь:

- самостоятельно садится на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании и умывании - садиться на горшок.

Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный. Планируйте свое время так, чтобы в первые 2 - 4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. Желательно **укладывать ребенка спать пораньше**, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Будьте спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радуйтесь при встрече с ребёнком, говорите приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребёнка - это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е. четкое соблюдение режима.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...

ребёнок плачет при расставании с родителями

1. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
2. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку, или какой-то домашний предмет.
3. Придумайте и отрепетируйте несколько способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и др.)
4. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
5. После детского сада обязательно погуляйте с ребёнком на улице.
6. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
7. Будьте терпеливы.

ребёнок не хочет идти спать

1.Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
2.Переключайте ребёнка на спокойные игры.
3. Во время ночного туалета дайте возможность поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойными, не впадайте в ярость из-за непослушания ребёнка.
5. Погладьте ребёнка перед сном , сделайте ему слабенький массаж.
6. Спойте ребёнку песенку.
7. Пообщайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.

ребёнок не хочет убирать за собой игрушки

1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.
2. Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой свои вещи.
3. Убирайте игрушки вместе.
4. Убирая игрушки, разговаривайте с ним, объясняя ему смысл происходящего.
5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием спать
7. Учитывайте возраст и возможности ребёнка.

Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:

• являющиеся единственными в семье;
• чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;
• привыкшие к тому, что их капризам потакают;
• пользующиеся исключительным вниманием взрослых;
• не имеющие элементарных навыков самообслуживания;
• неуверенные в себе;
• страдающие ночными страхами;
• эмоционально неустойчивые;
• пережившие психологическую травму;
• с ярко выраженными дефектами (в более старшем возрасте);
• чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад.

Спасибо за сотрудничество!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Снегирёк» г. Белоярский

Памятка для родителей

Ваш ребёнок идёт в детский сад

.

Подготовила педагог-психолог
Тихоненко Светлана Александровна

г. Белоярский