

расслабиться и успокоиться.

☀ Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение), а похвалите. Скажите: «Мой сыночек (доченька) теперь я вижу, какой ты у меня большой...» или «Какой ты молодец, а я на твоём месте, наверно бы плакала, а ты смелый, знаешь, что в садике...» и т.д. Это тот случай, когда полезно заговорить ребенка. А главное, это придает ребенку уверенность, ведь сильный человек, даже если речь идет о малыше, справится с трудностями.

☀ Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

☀ В семье в этот период необходимо создавать спокойный и бесконфликтный климат для вашего ребенка. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в гости, сократить время просмотра телевизора.

☀ Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома режим, приближенный

к режиму детского сада.

☀ Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его.

☀ Постарайтесь проводить с ребенком больше времени, почаще обнимайте и целуйте его.

*Главное помните, что
это тот же самый
любимый, самый
дорогой ваш малыш!*

УСПЕХОВ!

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №32 комбинированного
вида»



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«В детский сад без слез
или как уберечь ребенка
от стресса!»**

Подготовила: педагог-психолог
Игнатова Ф.В.

пгт. Ярега
2016

Адаптация в детском саду: попытка или пытка?

Подсознательно в нас укоренилось, что детский сад - это одна из ступенек счастливого детства.

Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может быть заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура... Ему не мил детский сад, малыш почти не узнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок, в самом деле, заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.



Чем спровоцирован стресс у ребенка?

☀ Стресс спровоцирован ни сколько отрывом от родных, близких ему людей, сколько от несовершенства адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

Утром просыпаемся, в садик собираемся!

☀ Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить в садик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома.

☀ Запомните, или запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю.

☀ Адаптация детей может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца.

☀ Стресс у малыша может выплескиваться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков.

Что поможет помочь малышу справится с боязнью новой обстановки и с разлукой с родными?

☀ Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с друзьями. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садикам.

☀ Если у малыша «разрывается сердце» от расставания с вами, положите ему в кармашек вашу небольшую семейную фотографию. Объясните, что таким образом все его родные будут всегда рядом с ним.

☀ Если ваш ребенок «впал в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу