Памятка для родителей, дети которых собираются в детский сад.

Прежде всего, вы сами должны быть психологически готовы к расставанию. Успокойтесь и не нервничайте – любое ваше внутреннее состояние сразу передаётся ребёнку. В ваших силах сделать так, чтобы малыш преодолел адаптационный период без особых нервных затрат.

Наложите вето на домашнее обсуждение будущих детсадовских проблем в присутствии ребёнка. Вам кажется, что малыш, который с грохотом таскает по коридору машину, ничего не слышит? Будьте уверенны: не только внимает, но и впитывает как губка! И пока на подсознательном уровне усваивает: готовиться что-то неприятное. Поэтому все разговоры о предстоящих переменах должны вестись в отсутствии ребёнка. \*Не пугайте ребёнка. Фразы типа «Не балуйся, а то отправлю в садик!» могут поселить в его душе страх, который потом будет трудно побороть. Лучше заранее сводите малыша в детский сад на увлекательную экскурсию. Познакомьте его с воспитателем, попросите разрешения заглянуть в группу, покажите игровую площадку. Такие мимолётные впечатления необходимы ребёнку – это место уже не будет казаться чужим, в мыслях он начнёт постепенно привыкать к нему.

\*Не идеализируйте детский сад, иначе он просто не оправдает надежд вашего малыша. Лучше всего быть в этой ситуации честным. Расскажите сыну или дочке, чем они будут заниматься в группе, какие требования там существуют (слушаться воспитателя, соблюдать распорядок дня, не обижать других малышей).

\*Узнайте режим дня и начинайте придерживаться его дома. Не забудьте напоминать при этом: «А сейчас детки в саду ложатся спать (идут гулять, садятся обедать)».

\*Не обещайте ребёнку вознаграждения за посещение детского сада. Дайте ему понять: впереди обычная жизнь, в ней будут друзья, интересные игры, прогулки, и надо в эту жизнь включаться сразу, а не сидеть, до вечера у окна в ожидании прихода родителей.

\*Постарайтесь настроить малыша на дружелюбное общение с незнакомыми детьми, но обязательно предупредите в мягкой форме, что они разные: есть капризные, драчливые, непослушные, однако бояться их или подражать им не надо.

\*Когда настанет час икс, не делайте из этого выдающегося события. Продумайте всё до мелочей, чтобы обойтись без спешки и нервозности. Заранее подготовьте в отдельном пакете запасную одежду, чтобы малыш в случае чего мог переодеться. Все вещи должны быть максимально просты и удобны (без замысловатых застёжек и тугих пуговиц). Дайте с собой любимую игрушку – с ней ребёнок почувствует себя спокойнее.

\*Сначала оставляйте «новобранца» в саду на 1 час. И только по совету воспитателя увеличивайте время.

\*А что делать, когда малыш постоянно плачет и в прямом смысле хватается за вашу юбку? Психологи рекомендуют не затягивать расставание и не «дразнить» ребёнка своим присутствием. Как правило, уже через несколько минут после вашего ухода малыш спокойно включается в игру – детская психика гибкая и легко приспосабливается к новому. \*Разработайте свой собственный ритуал прощания. Например, пусть малыш помашет вам рукой из окна или пошлёт воздушный поцелуй. Придумайте секретный пароль и повторяйте его, оставляя ребёнка и возвращаясь за ним вечером. И скажите, что всегда думаете о нём, даже в разлуке!

\*Теперь вы проводите с малышом меньше времени, чем раньше, но важно другое – нежность и тепло ваших взаимоотношений, любовь друг к другу, которую ребёнок должен чувствовать всегда.

«Я уже детсадовец!»

Я хочу предупредить вас, что адаптация к детскому садику может протекать у меня очень болезненно. Причин много: резкая смена условий, ломка привычных форм жизни, отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое число детей, новый распорядок дня и т.п. Всё это может вызвать у меня бурные реакции. Не менее тяжело будет и моим воспитательницам и нянечкам. Но я знаю, что они хорошие и всегда придут ко мне на помощь.

Очень важно, чтобы между вами, мои родители, и сотрудниками детского сада была согласованность. Постарайтесь приблизить мой режим дня к детсадовскому, упражняйте меня в самостоятельности. А ещё я хочу брать с собой в детский сад свои любимые игрушки. Это обеспечит мне психологический комфорт. Я так хочу в детский сад! Ведь я там не буду сидеть без дела. Меня научат лепить, рисовать, конструировать, петь, танцевать. Я буду ухаживать за растениями, играть, смотреть картинки. Я знаю, меня ждут в детском саду «Радуга» и будут очень рады встрече со мной!

Ребенок раннего возраста.

Игрушка и её значение в игровом процессе.

В дошкольном возрасте игра – ведущий вид деятельности детей. Ребенок проводит в игре много времени. Она вызывает существенные изменения в его психике. Известнейший в нашей стране педагог А. С. Макаренко так характеризовал роль детских игр: "Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок игре, таким во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре…"

Дети очень любят, когда взрослые (родители, родственники) играют вместе с ними. Имеется в виду в первую очередь подвижные шумные игры и веселая возня. Раскачивание на согнутых ногах, приподнимание, подкидывание, карабканье на закорки, мнимая борьба на диване (с поддавками) приносят ребенку много радости, веселого возбуждения и физической тренированности. Необходимо позаботиться об игрушках, чтобы ребенку можно было организовать игру. Для детей в первую очередь нужны куклы, изображающие взрослых людей разных профессий, или персонажей из известных сказок. Для игры с куклой необходима подходящая по размеру мебель, посуда. Мягкие игрушки, изображающие животных. Машины и разнообразный транспорт. Заводные механические игрушки развивают интерес к технике. Для детей всех возрастов необходимы игрушки, способствующие развитию движений. Важно выработать у ребенка привычку беречь игрушку, аккуратно их складывать, убирая после игры. Желательно научить его делиться игрушками при игре со сверстниками, дарить игрушки, которые смастерил сам другим детям. Пусть ребенок почувствует радость того, что доставил удовольствие другому. Оказывая детям помощь в организации игры нельзя подавлять их инициативу, навязывать свои идеи. Необходимо разумно сочетать контроль с предоставлением свободы и самостоятельности.

Советы родителям гиперактивного ребенка.

Активный ребенок:

- Большую часть дня "не сидит на месте", предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.

- Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.

- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) - скорее исключение.

- Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в садике, в гостях у малознакомых людей.

- Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать "коллеге по песочнице", но сам редко провоцирует скандал.

Гиперактивный ребенок:

- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит. - Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.

- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.

- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.

- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни…

**Основные причины гиперактивности**

Часто гиперактивность - это следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все "недоразумения" (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после. Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности?

1. Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "Четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными.

2. Воспользуйся такими советами: - Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой. - Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать. В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей.

- В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответсвовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

- "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

- Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

- Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!

- Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

- Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим…"), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

- Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

- И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

Как отучить ребёнка от соски.

Малыш приходит в этот мир, ничего не зная о нём. Он переживает сильнейший стресс во время родов, а его жизнь кардинально меняется после рождения, кроха попадает в совершенно незнакомую, чуждую ему и потому страшную окружающую среду. Чтобы облегчить ребёнку переход к новой жизни и дать ему уверенность в том, что этот мир не так уж страшен и всё в нём идёт своим чередом, мы создаём для них постоянно повторяющиеся ритуалы, например, колыбельная или купание перед сном, поцелуй при просыпании и т.д.

Тем не менее, от некоторых из этих привычек следует вовремя избавляться, потому что со временем они переходят в разряд вредных, могущих нанести определённый вред малышу. Конечно, речь идёт о сосках и пустышках. Давайте попробуем вместе разобраться в том, как отучить ребёнка от соски. Как мы уже знаем, поначалу соски и пустышки выполняют очень важную функцию – обеспечивают малыша психологическим комфортом. Более того, пустышка для малыша – практически друг и соратник – она всегда рядом, она успокоит, утешит и даже поможет заснуть. Но с ростом и развитием малыша пустышка постепенно превращается из друга во врага – врага зубов, правильного прикуса и даже речи. Дело в том, что даже самая ортопедическая соска или пустышка всё равно жёсткая, и попадая в рот малыша, не соска изменяет свою форму, подстраиваясь под форму ротика, а наоборот. Таким образом, если малыш слишком долго не расстаётся с соской, его зубки будут расти практически вокруг соски, а это чревато уже серьёзными последствиями, такими как:

\*неправильный прикус – между верхними и нижними зубками образуется зазор, в результате чего искажается и форма челюсти

\*кривые зубы

\*нечёткая речь

\*из-за кривизны зубов пища недостаточно тщательно пережёвывается и отправляется в желудок большими кусками, создавая дополнительную нагрузку на пищеварительный тракт. Уже страшно? Тогда точно пора задуматься о том, как отучить ребёнка сосать соску. Когда пора отучать ребёнка от соски? Врачи рекомендуют распрощаться с соской до 10 – месячного возраста. Но перед многими мамами встаёт, казалось бы, неразрешимый вопрос: как отучить ребёнка сосать соску, если малыш активно протестует против разлуки со своим верным товарищем. На самом деле, способов очень много, а какой из них подойдёт именно вашему ребёнку – никто не знает, так что читайте дальше, выбирайте способ по душе и пробуйте! Как отучить ребёнка сосать соску.

Способы:

\*Переключаем внимание малыша на какую-нибудь игрушку, желательно резиновую, чтобы он мог её взять в ротик и пожевать. Перед сном поглаживать малыша по спинке, головке, спеть песенку.

\*Отрезаем у соски кончик. Сначала совсем немного, чтобы кроха ничего не заподозрил и так постепенно, пока соска не начнёт выпадать из ротика малыша. Сосать соску будет неудобно, он её сам выбросит.

\*Для ребёнка постарше подойдут варианты с «легендой». Например, ребёнку можно сказать, что соску съела голодная мышка и передавала крохе большой привет и благодарность за обед или что-то в этом роде. В общем, включаем фантазию, сочиняем легенду и с честными глазами выполняем ритуал прощания с соской.

\*Способ, похожий на предыдущий, но кардинальное его отличие в том, что малыш сам, добровольно отдаёт свою соску котёнку во дворе (котёнку же без соски никуда, у него, мама целый день мышей ловит, а ему одиноко и грустно, давай поможем маленькому котику). Если позже кроха затребует соску, вы ему напомните, что он сам её отдал бедному котёнку. Главное в этом случае, чтобы малыш действовал добровольно, а после своего поступка испытывал гордость за себя (похвалите кроху за щедрость, поблагодарите от имени счастливого обладателя соски и т.д.) В любом случае, какой бы способ вы не облюбовали, вы должны помнить одно: вам нужно настроиться на победу. Чуть только ваше материнское сердце даст слабинку, кроха сразу это почувствует и грош всем вашим стараниям! Дети-манипуляторы, они прекрасно чувствуют эмоции и умеют ими пользоваться! Немного о горчице. Конечно, все знают рецепт, как намазать соску (или палец) горчицей. Вредность его в том, что детям до 3 лет вообще нежелательно употреблять горчицу в пищу, так же, как и другие специи с ярко выраженным вкусом. Этот способ является не только вредным, но и жестоким. Послесловие. Выбирая способ для ритуала прощания с соской не переусердствуйте. Возможно, кроха испугается волка, который пришёл к вам домой и забрал соску. «Не ломайте» малыша. Если у вас ничего не получиться, ну никак, если малыш горько плачет и не желает отказываться от соски, оставьте свои попытки и вернитесь к этой теме чуть позже. Дело в том, что если вы насильно заберёте у ребёнка соску, в то время, когда он к этому абсолютно не готов – он найдёт ей замену и будет сосать палец, игрушку, одежду и всё, что попадёт ему в руки. Тогда у вас уже будет другая проблема: как отучить ребёнка от вредной привычки.

*Желаю удачи, верьте в себя и у вас всё получится!*