

## Советы родителям на период адаптации детей к ДОУ.

- *В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.*
- *Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада*
- *В выходные дни не меняйте резко режим дня ребенка.*
- *Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.*
- *Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.*
- *На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизора, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.*
- *Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.*
- *Будьте терпимее к его капризам.*
- *Выполняйте советы и рекомендации воспитателя.*
- *Не наказывайте, « не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.*
- *Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.*



## **КАК ПОМОЧЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ**

### ***КАК ПОДГОТОВИТЬ К ДЕТСКОМУ САДУ ЗАМКНУТОГО РЕБЕНКА***

Замкнутый ребенок не хочет и не знает, как общаться, поэтому забота взрослых по развитию такого ребенка должна быть, прежде всего направлена на развитие желания общаться и развитие коммуникативных навыков.

Замкнутость выступает в поведении достаточно рано и обычно имеет в раннем возрасте такие предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в жизни ребенка (переезд на дачу, поездка в гости...) для замкнутых детей характерны также страх перед чужими людьми, долго непреходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию.

Как правило замкнутый ребенок очень привязан к матери и очень болезненно переносит даже непродолжительное ее отсутствие.

#### **При общении с замкнутым ребенком:**

- Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте его с новыми людьми;
- Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;
- Стремитесь сами стать для ребенка примером эффективного общающегося человека.

Работа по преодолению замкнутости достаточно сложна и долговременна.

Чудес не бывает, и замкнутость вашего ребенка не пройдет за один день по «взмаху волшебной палочки». Поэтому наберитесь терпения и подготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком.

### ***КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ***

- Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера;
- Не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше чем остальных посадить за стол, одевать его в первую очередь и т.п.);
- Хвалите ребенка даже за не очень значительные достижения;
- Не заставляйте ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники);
- Используйте в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им;
- Закрепите за ребенком постоянное место, кроватку;

- Попросите ребенка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него.

У родителей тревожных детей тоже часто бывает повышенный уровень тревожности.

Иногда это состояние взрослого невольно передается детям. Например, как показывает практика, у тревожно-мнительных матерей, чрезмерно опасаящихся за здоровье своего ребенка, дети в большей степени подвержены заболеваниям.

### ***КАК ПОМОЧЬ МЕДЛИТЕЛЬНОМУ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ В ДЕТСКОМ САДУ***

Если ваш ребенок медлителен, попробуйте изменить свою тактику.

- Главное – не торопить, не подгонять ребенка, не напоминать ему о его медлительности, неловкости;

- Проконтролируйте все элементы режима дня: сон, отдых на воздухе, питание, двигательную активность;

- Помните вашему ребенку нужно время для «раскачки» (он с трудом просыпается, долго просыпается, долго собирается в детский сад – разбудите его пораньше и т.д.) не конфликтуйте вечером, перед сном, не корите за долгие сборы ко сну;

Необходимо сделать все, чтобы, осознавая свою медлительность, ребенок в тоже время не чувствовал свою ущербность, неспособность. Помогите ему овладеть необходимыми навыками – самостоятельно одеваться и раздеваться;

Организовывая работу с медлительным ребенком, не забывайте о перерывах и физкультминутках;

Нужно облегчить ребенку все повседневные дела и поможет в этом четко организованный режим дня. Если ребенок привыкнет (а это требует времени) в одно и тоже время вставать и ложиться спать, то справиться с самим собой ему будет гораздо легче;

Можно придумать какую-нибудь, игру, которая поможет ребенку преодолеть свою медлительность, можно делать вместе, соревнуясь (при этом важно не переборщить и подстроиться под его темп);

Важно, чтобы взрослые всегда были спокойны и доброжелательны. Можно пошутить над «копушей», но по доброму, без раздражения. Можно подчеркнуть это качество, и у себя, и пусть посмеется ребенок.

Помните, от того что ваш ребенок медлительный, он не «хороший» или «плохой», а просто вот такой, какой он есть и ему нужно помочь адаптироваться в детском саду, и в школе, и в жизни. При этом вы и сами должны быть достаточно организованы, иначе успеха не будет.

## ***КАК ПОМОЧЬ АГРЕССИВНОМУ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ***

Если вы замечаете у своего ребенка проявления агрессивности, необходимо вместе с психологом тщательно проанализировать ее причины, выявить трудности, испытываемые ребенком, по возможности устранить их, а затем формировать у ребенка недостающие у ребенка умения, навыки, а также установки в отношении других людей.

Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята.

Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».

Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть его. Ему необходимо знать, что он нужен и важен для вас.

Помните, что внимательность и огромное терпение со стороны взрослых – обязательное условие успеха.

Рекомендации педагога-психолога: Борисова Е.В.

Кульчицкая А.В.