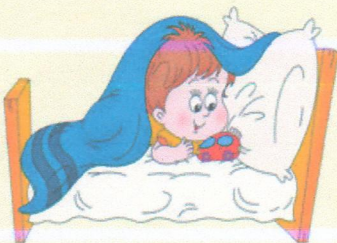


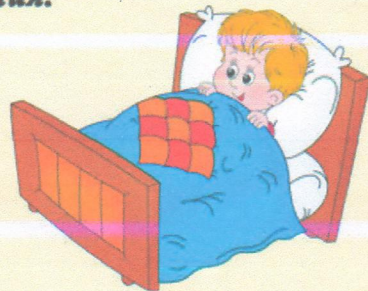
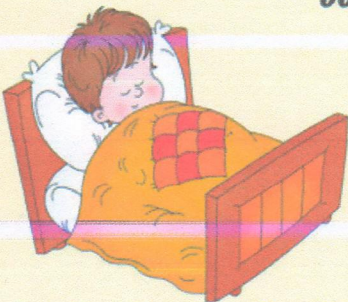
АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: СПАТЬ ПОРА

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!

Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение, но такое в 7.30 утра происходит не всегда. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.





РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

В ДЕТСКИЙ САД - С РАДОСТЬЮ!

Хочется видеть каждого ребенка, идущего в наш детский сад, счастливым, а не обремененным непосильными для его возраста заботами. Каждый взрослый, если он любит, понимает и не разучился играть, может помочь ребенку вырасти счастливым и довольным окружающим как в семье, так и в детском саду.

Место родителей и педагогов рядом с ребенком, может быть, чуть впереди. Не подавляйте, не подминайте, не наказывайте, а предостерегайте, предоставляйте право решать самому ребенку.

Воодушевляйте и возвышайте. Пробуждайте и поддерживайте естественное стремление ребенка быть хорошим. Главный признак позитивного общения – безусловно принимать ребенка. Любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник, а просто так, просто за то, что он есть.

ПРАВИЛА ПОЗИТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Безусловно принимайте и уважайте ребенка.

Если вы рассержены на ребенка, нужно выражать свое недовольство. Но не ребенком в целом, а его отдельными действиями. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства. Раз чувства у него возникли, значит, для этого есть основания.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие ребенка.

Активно выслушивайте его переживания и потребности.

Будьте (читайте, играйте, занимайтесь) вместе.

Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется.

Помогайте, когда он просит. Поддерживайте успехи.

Делитесь своими чувствами. Конструктивно разрешайте конфликты. Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Обнимайте не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

Медико-психологическая служба в ДОУ:
Организация работы / Под ред. Е.А. Каралашвили.
— М., 2006.

КАК ПОМОЧЬ АГРЕССИВНОМУ РЕБЁНКУ 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 выплеск гнева или негативные 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 нужен и важен для вас.
- ◆ Помните, что внимательность и огромное терпение со стороны взрослых — обязательное условие успеха.

НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ!

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

