

Маленькие подсказки
для заботливых родителей



Советы психолога

**Мы рады вас приветствовать в
нашем детском саду!!!**

***Вы жизни ваших малышей
произошло важное событие – они
стали посещать свое первое
образовательное учреждение.
Радуйтесь первым успехам,
гордитесь первыми
достижениями!***



Коллектив МБДОУ №41 «Петушок»

Пусть ваш малыш будет лучшим!

Уважаемые родители!

В жизни вашего малыша произошло важное событие – первое посещение детского сада!

Адаптация ребенка к детскому саду – это привыкание к новым нормам и правилам жизни. Для того, чтобы она прошла успешно, предлагаем Вам ознакомиться с небольшой памяткой, как быть и что делать, чтобы адаптация малыша к детскому саду или яслям прошла для него менее болезненно. Надеемся, наши рекомендации помогут Вам, и Ваш малыш с радостью и удовольствием будет находиться в новом детском коллективе.

Памятка для родителей



1. Настраивайте кроху как можно положительнее к его приходу в детский сад.
2. Объясняйте и демонстрируйте, что мама и папа иногда уходят, но обязательно вернуться.
3. Давайте понять, что разлука с Вами неизбежна, что очень хорошо, что он дорос до сада и стал таким большим.



4. Не оставляйте малыша сразу на целый день, постепенно увеличивайте число часов пребывания в детском саду.
5. Не стоит сильно нервничать и показывать свою тревогу, когда отводите малыша в детский сад. Ребенок будет фиксировать и копировать ваше поведение.
6. Никогда не уходите незаметно, не предупредив малыша об этом, вы рискуете подорвать доверие к себе.
7. Все время объясняйте чаду, что он для вас, как раньше, очень дорог и любим.



8. Не обсуждайте при ребенке волнующие вас проблемы: малыш не слушая слушает.
9. Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
10. Постарайтесь мудро реагировать на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы, и ни в коем случае не угрожайте детским садом как наказанием за его непослушание.
11. Научите элементарным навыкам самообслуживания: одеваться, раздеваться, умываться, есть, расчесываться, проситься и ходить в туалет.



12. Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.
13. На время прекратите походы в многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач, лучше больше играть в игры дома.
14. Уделяйте внимание состоянию здоровья вашего ребенка.
15. В первое время целесообразно сохранить привычные для ребенка приемы ухода: покачать на ручках, поцеловать и т.д., можно принести любимые игрушки.
16. Сотрудничайте с воспитателями.



Как помочь малышу в период адаптации?

Что же должны делать родители?

Прежде всего, сохраняйте радостный, приподнятый тон, показывайте малышу, как нравятся Вам дети в детском саду и то, чем они там занимаются.

1. Не забудьте заранее познакомиться с режимом детского сада, в который поведете кроху, и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и пр.). В период адаптации необходимо быть к малышу особо внимательным и чутким, но без излишнего заласкивания.

"Пустяковая" проблема несамостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной адаптации детей к детскому саду. Задачу самообслуживания малышу, особенно если ему предстоит уже скоро стать детсадовцем, стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой. Главный принцип - чем проще, тем лучше. Обувь лучше выбирать на липучках.

2. Немалую роль в процессе адаптации ребенка к саду играет осведомленность крохи о жизни детского сада. Поэтому необходимо приводить ребенка в садик заранее - для знакомства с территорией, помещением группы, игрушками, спальней. Не спешите, придите несколько раз. Обсуждайте с ребенком, комментируйте увиденное. Это процесс длительный и может занять пару недель.

3. Для того, чтобы помочь малышу преодолеть коммуникативный барьер, целесообразно заранее выучить имя и отчество воспитателя и, придя в сад, представить кроху и воспитателя друг другу.

4. Важно, заранее постараться научить ребенка общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей; подождать, пока другой ребенок поиграет и т.п.). При предварительном знакомстве с обстановкой группы постарайтесь положительно настроить малыша (как много детей, много игрушек, дети весело играют, воспитательница - хорошая и пр.). Дайте время малышу спокойно все осмотреть, покажите, где он будет спать, раздеваться, кушать, играть.

5. Впервые столкнувшись с необходимостью ложиться спать в незнакомом месте, в "чужую" кроватку, без мамы, ребенок, безусловно, испытывает стресс едва ли не более сильный, чем

вообще сам факт расставания с мамой. Ведь дети относятся ко сну, как ко времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Поэтому психологи не рекомендуют в первые дни пребывания в детском саду оставлять ребенка на дневной сон. В дальнейшем же не забудьте принести из дома "мамозаменителя" - любимую мягкую игрушку малыша, с которой он спит, или просто простынку с "родным запахом"; пижаму, к которой привык кроха (первое время приносите в сад только уже знакомые ему вещи и игрушки, покупку нового отложите на потом), любимую книжку.

Уважаемые взрослые!
Не забывайте, оказывать малышу эмоциональную поддержку и показывать значимость его нового статуса!



Когда и как приучить ребенка к горшку?

Такой вопрос родители часто задают воспитателю, когда приводят своего малыша в детский сад. Ребенку уже два года или два с половиной, а он все в памперсах, и совершенно не просится на горшок.



Вопрос о том, когда начинать обучать малыша туалетным навыкам, часто вызывает споры у родителей. Некоторые считают, что высаживать ребенка на горшок нужно с 8–9 месяцев. Такие родители хвастаются тем, что их малыш научился пользоваться горшком еще до года. На самом деле, в отношении детей до 1 года речь может идти только о рефлекторном опорожнении мочевого пузыря и кишечника, то есть у ребенка просто срабатывает рефлекс, когда он оказывается на горшке. Нервная система в этом возрасте еще не готова к контролю над мочеиспусканием: ребенок еще не понимает, что хочет помочиться, и не может задержать этот процесс. Контроль над мочеиспусканием появляется только в возрасте около 18 месяцев.

Это важно!

С приучением к горшку придется повременить, если:

- малыш болен или только что перенес заболевание;
- семья переехала на новую квартиру;
- в семье родился еще один ребенок;
- происходит кризис в семейных отношениях, кто-то в семье серьезно болен или скончался.

Для успешного приучения к горшку, основанного на взаимной заинтересованности, нужно, чтобы ребенок:

- сам ходил, садился, снимал штанишки;
- понимал обращенные к нему слова;
- сообщал о своих желаниях с помощью слов или жестов;
- умел подражать взрослым или старшим детям;
- мог делать что-то, следуя указаниям взрослых;
- старался заслужить поощрение и похвалу.

Все вышеперечисленные навыки формируются у ребенка примерно к 1,5 годам. Таким образом, оптимальное время для приучения к горшку – около 1,5 лет. Точное время, когда ребенка следует начать обучать туалетным навыкам, подскажет педиатр, который регулярно наблюдает малыша.

Врач оценивает уровень психомоторного развития ребенка и может определить, готов ли малыш к обучению. Можно начать знакомить малыша с горшком и до года, но тогда время, которое займет процесс обучения, увеличится.

Как показывает практика, и те малыши, которых стали сажать на горшок еще до года, и те, которые познакомились с горшком в 1,5 года, начинают сознательно контролировать свои выделения примерно в одном и том же возрасте:

- к 2–2,5 годам появляется контроль над опорожнением кишечника;
- к 2,5–3 годам ребенок контролирует мочеиспускание в дневное время;
- к 3–4 годам малыш контролирует мочеиспускание и в ночное время.

Чтобы приучение к горшку прошло спокойно и не вызвало протеста со стороны ребенка, нужно действовать постепенно, последовательно переходя от одного этапа к другому и не стремиться приучить за 1 день.

В комнате ребенка появляется новый предмет – горшок. Он должен быть удобным, чтобы малышу было комфортно сидеть на нем, и ярким, чтобы привлекать внимание ребенка. Сначала малыша 1–2 раза в день сажают на горшок на несколько минут, не снимая штанишек и подгузника (чтобы у ребенка не возникло неприятных ощущений от соприкосновения с холодным пластиковым сиденьем).

Через 7–10 дней можно начать высаживать малыша на горшок без подгузника. Желательно делать это 2 раза в день. Пока не нужно торопиться «подлавливать» ребенка, когда он захочет «сделать дело». Это может испугать малыша, из-за чего он будет стараться сдерживаться от мочеиспускания.

Чтобы малыш лучше понял, для чего предназначен горшок, можете, сняв с ребенка грязный подгузник, бросить его в горшок, доступным языком объяснив малышу свои действия.

Очень хорошо, если в семье уже есть старший ребенок – он может показать младшему, как пользоваться горшком. Малыши быстро начинают подражать старшим.

Через 1–2 недели малыш привыкнет к горшку и будет спокойно относиться к этому предмету. Теперь можно высаживать его несколько раз в день и делать это в те моменты, когда вы хотите «подловить» у него стул или мочеиспускание. Например, желательно сажать кроху на горшок сразу после сна, после еды, после прогулки.

Вы можете сами заметить признаки, по которым можно определить, что ребенок хочет опорожниться: обычно он замирает, перестает играть, становится сосредоточенным – в это время можно предложить ему горшок.

Теперь можно переходить к следующему этапу – обучению ребенка самостоятельному пользованию горшком. Горшок должен стоять на видном месте и быть доступным для малыша. Важно, чтобы ребенок сам научился снимать штанишки. Объясните малышу, что теперь он сам может ходить на горшок, когда пожелает (время от времени вам нужно будет напоминать ему об этом). Для ребенка будет большой радостью научиться самостоятельно пользоваться этим предметом, особенно если родители будут хвалить и поощрять его. Как правило, на приучение ребенка к горшку уходит от 6 месяцев до 1 года (если начало было положено в 1,5 года). На это время родителям придется запастись терпением, быть гибкими и внимательными, чтобы процесс обучения прошел спокойно и не привел к конфликтам с малышом.

Основные правила приучения к горшку

- **Нельзя удерживать ребенка на горшке насильно; малыш имеет право в любое время встать с него и пойти заниматься своими делами.**
- **Ни в коем случае нельзя ругать ребенка, если он вдруг случайно «наделал в штанишки».**
- **Всячески поощряйте, хвалите малыша за правильные действия и успехи.**
- **Если при обучении туалетным навыкам у ребенка возник конфликт с родителями, если он отказывается садиться на горшок, то нужно на некоторое время сделать перерыв в обучении.**

Советы по выбору горшка

- **Самое главное требование, предъявляемое к горшку, – ребенку должно быть удобно сидеть на нем.**
- **Желательно, чтобы горшок был привлекательным, яркого цвета – такой предмет быстрее завоевывает внимание малыша.**
- **Не выбирайте слишком «навороченных» горшков – с музыкой, в виде игрушки и т. п. Ребенок должен понимать, каково предназначение предмета, и не считать его игрушкой.**
- **Для мальчиков желательно приобретать горшки с завышенной передней частью, чтобы, когда мальчик сидит, моча попадала непосредственно в горшок.**

(Материал взят из Интернета: статья зам. директора Научного центра здоровья детей РАМН Сергея Шаркова).

Рекомендации родителям

по подготовке ребенка к детскому саду

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).

Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. 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.

С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

Еще до первого посещения **расскажите малышу о режиме дня в детском саду,** что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

Предупреждайте малыша, что могут быть и трудности из-за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению. Но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним.

Поиграйте с ребенком дома в игру "Детский сад". Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

Важное средство общения в дошкольном учреждении – это детские игрушки. Чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки. Научите его делиться ими с другими детьми.

УМНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПАП И МАМ

Обговорите с малышом, как вы будете прощаться и как

встречаться в детском саду. Несколько раз проделайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече. Пытайтесь их в будущем придерживаться. Будьте уверены, что малыш готов к детскому саду, владеет всеми необходимым навыками самообслуживания, речью, умеет заявлять о своих потребностях.

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.

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.





ТЕХНИКА ПОЗИТИВНОГО РАССТАВАНИЯ

- ◆ **ОБЕСПЕЧЬТЕ МАЛЫШУ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СТАБИЛЬНОСТЬ УТРОМ** (встаньте раньше, спокойно готовьтесь к посещению детского сада, будьте доброжелательны и приветливы с ребенком).
- ◆ **ВЫБЕРИТЕ В СЕМЬЕ ГАРАНТА ПОЗИТИВНОГО РАССТАВАНИЯ** (пусть малыша отводит тот, с кем ребенок расстается спокойно, без слез).
- ◆ **ПОЗВОЛЬТЕ МАЛЫШУ ВЗЯТЬ В ДЕТСКИЙ САД ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЯКОРЬ** (например, маленькую игрушку, которая поможет ребенку пережить разлуку с близкими).
- ◆ **С РЕБЕНКОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО ПОПРАЩАТЬСЯ, НО ПОМНИТЕ О ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЕ, ПРОЩАНИЕ КРАТКИМ И ПРИЯТНЫМ, НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ РАССТАВАНИЕ. НЕ УХОДИТЕ НЕ ПРОЩАЯСЬ.**
- ◆ **РАЗРАБОТАЙТЕ РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ** (воздушный поцелуй, рукопожатие, объятия, особые словечки).
- ◆ **ВЫБЕРИТЕ УДОБНЫЕ ТОЧКИ ОТСЧЕТА, УХОДЯ, ГОВОРИТЕ «ПРИДУ ЗА ТОБОЙ ПОСЛЕ ОБЕДА, ПОСЛЕ СНА...».**
- ◆ **НАЙДИТЕ «ПРОЩАЛЬНОЕ ОКОШКО», ОТКУДА МОЖНО ВЫГЛЯНУТЬ И ПОМАХАТЬ РУКОЙ.**

Мама тоже идет в детский сад

В свои двадцать-тридцать лет мы вдруг возвращаемся назад во времени и снова переступаем порог детского сада – на этот раз уже не как маленькие девочки, а как взрослые люди под названием мама. Но так же, как много лет назад, мы робеем перед воспитательницами и так же плачем, расставаясь у дверей садика с самым дорогим на свете существом – своим ребенком.

О том насколько тяжел период адаптации к детскому саду для малыша, написано много книг и статей. Но часто и мама крохотного создания подвергается сильному стрессу.

Не только малыш готовится к своему первому дню в новом коллективе. Мама тоже должна как следует подготовиться, чтобы первый день не стал сумбурным, чтобы все прошло как можно более гладко, насколько это возможно.

Заранее составьте список всего необходимого, что надо иметь с собой.

Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените рацион так, чтобы он был более или менее похож на питание в саду.

Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите все необходимые вещи. Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления.

Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.

Заранее подготовьте детский гардероб. Одежда и обувь должна быть удобной, чтобы ребенок мог справиться самостоятельно.

Старайтесь общаться с воспитателями доброжелательно, избегайте конфликтов по пустякам. Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших контактных телефонов на случай, если вы срочно понадобится.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно, когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит и начинать!

Уходя – уходите! Не травите себе душу, наблюдая за окном или подслушивая за дверью. Кстати дети чаще всего

быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

Будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги.

Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам в садике было плохо – это не значит, что ребенок пройдет тот же путь.

Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого всеми силами можно добиваться.

Конечно, маме, которая с рождения сидела с ним дома и практически не расставалась в течение 3 лет даже на несколько часов, будет очень трудно смириться с фактом, что она не знает чем в данную минуту занят ее малыш.

Пройдет немного времени и, возможно вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным, могут быть неожиданные истерики по поводу и без повода. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику – большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей. Еще одной причиной «плохого» поведения малыша может быть...его возраст. Садик может ускорить проявления трехлетнего кризиса. И этот самый кризис свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохи в коллективе.

Единственный совет, который можно дать родителям в этот период терпение, терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, попытайтесь помочь ему справиться с эмоциями, не провоцируйте его лишней раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку.

И очень скоро вы заметите положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти.

Ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.



ИЗ КНИГИ МАСАРУ ИБУКА

«ПОСЛЕ ТРЁХ УЖЕ ПОЗДНО»

Масару Ибука – один из основателей корпорации Sony, создатель новаторских концепций по воспитанию и обучению детей раннего возраста.

- **Никогда не игнорируйте плач ребенка. Игнорировать ребенка хуже, чем баловать его.**
- **Почаще берите ребенка на руки.**
- **Новорожденный чувствует ссоры родителей.**
- **Нервозность родителей заразна.**
- **Ребенок запоминает только то, что ему интересно.**
- **Ни один ребенок не рождается гением, и ни один – дураком. Все зависит от стимуляции мозга в первые три года жизни ребенка.**
- **Ребенок может прочесть по картинке в книжке совсем другую историю, чем та, которую читает взрослый.**
- **Впечатления раннего детства определяют его дальнейший образ мыслей и действий.**
- **Злоба и зависть у ребенка – это выражение бессилия.**
- **Не высмеивайте своего ребенка в присутствии других.**
- **Интерес – лучшее побуждение.**
- **Интересное дети считают правильным, а неинтересное – неправильным.**
- **Каждый ребенок может учиться хорошо – все зависит от метода обучения.**
- **Неправильное питание вырабатывает плохие привычки на всю последующую жизнь.**
- **Распорядок дня развивает чувство времени.**
- **Музыкальная гармония лучше всего усваивается в раннем детстве.**
- **Ребенок обладает замечательной образной памятью.**
- **Звучание стихов тренирует память.**
- **Окружайте маленьких детей лучшим, что у вас есть.**

- Избыток игрушек рассеивает внимание ребенка.
- Физические упражнения стимулируют развитие интеллекта.
- Ролевые игры развивают творческие задатки ребенка.
- Тренируйте левую руку так же, как и правую.
- Детям полезна ходьба.
- Для ребенка работа и игра – это одно и то же.
- Прежде чем воспитывать детей, нужно сначала воспитать родителей.
- Учитесь у своего ребенка.
- Не насилуйте волю малыша.
- Дети – это не собственность родителей.
- Главное – развить в ребенке его безграничные потенциальные возможности, чтобы больше стало радости в его жизни и в мире.
- Пусть ваш ребенок будет лучше вас.

