

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Психологическая помощь родителям»

**Подготовила:
воспитатель МБДОУ ДС КВ №5
Нетесова Т.Г.**

**г.Темрюк
2017 год**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

Период, когда малыш привыкает к новым условиям, называется адаптацией.



То, что ребенок первые дни ходил в садик в нормальном настроении (даже с удовольствием), а по прошествии какого-то времени начались проблемы и истерики, легко объяснить. Первые дни ребенка могут прельщать в саду новые игрушки, новые впечатления... через 2-3 дня игрушки уже совсем не новые, к тому же их еще у тебя могут отбирать другие ребята; воспитательница, какая бы она замечательная не была, это не любимая мама; кроме того, у малыша могли возникнуть какие-то конфликты с другими детьми. Помимо всего прочего, от избытка новых впечатлений ребенок мог просто устать...

Естественно, ребенок становится нервным, раздражительным, плохо ест, спит, устраивает истерики, может начать болеть. Родителям важно правильно себя вести, чтобы помочь малышу пережить этот закономерный этап адаптации к д/с.

Во-первых, следует создать щадящий режим: укладывать пораньше, подольше находиться с ним в момент засыпания, не кормить насильно, предлагать любимую пищу (можно даже и протертую). Дети в этот период теряют много энергии, нервное напряжение сказывается во всем: кто только начал говорить, может перейти опять на лепет; кто недавно пошел, может вернуться к ползанию; на ночь иногда ребенок требует, как раньше, бутылочку с кефиром. Надо дарить ребенку мелкие подарки, чаще целовать, обнимать, прижимать (тактильные ощущения такого толка успокаивают его). Постепенно домашний режим подстраивайте под режим детского сада (даже в выходные дни). Вечерние часы насыщайте шумными играми, длительным просмотром телепередач, чтением незаконченных сказок.

Во-вторых, о детском садике нужно говорить ребенку только хорошее. Когда забираете вечером дочку, обязательно расспросите, что интересного за день в садике произошло. При этом нелишним будет подчеркнуть, что дома Вы с ней не смогли бы специально заниматься и играть, как воспитательница в группе. Дети особенно восприимчивы к словам взрослых, которые не адресованы непосредственно им. Поэтому будет особенно эффективно, если в разговоре с мужем или с подругой по телефону Вы как бы "случайно" будете упоминать о детишках Ваших знакомых, которые ходят в д/с и рассказывать, как им там нравится, как там интересно и сколько всего замечательного с ними в саду происходит.

Перед вечерним туалетом вместе подготовьтесь к детскому саду: какую игрушку возьмете "в гости", что наденете (одежду повесить на стульчик), выполнено ли поручение воспитателя (подточить карандаши или подготовить набор цветной бумаги).



При утренних или вечерних истериках не акцентируйте все внимание на уговорах, напоминайте о самых ярких впечатлениях детского сада и спокойно объясните, что Вам нужно работать и что Вы обязательно вечером ее заберете. При встрече спокойно разговаривайте с дочерью/сыном, поблагодарите воспитателя за интересно проведенное время и рассказывайте дома о дошкольном учреждении, воспитателях, детях только хорошее.

Родителям очень важно самим оставаться спокойными и уверенными в том, что ребенок благополучно пройдет адаптацию к дошкольному учреждению и что с ним ничего страшного не происходит.

Особенности адаптации детей к детскому саду.

Ваш малыш подрос. Он узнает родителей, улыбается, сидит, берет игрушки, лепечет, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье! Сам начинает кушать, улыбается, научился пользоваться ложкой!

Пришла пора идти в детский сад. Ребенок должен знать, что на свете есть и другие дети. Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли хорошо ребенку в детском саду, не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с родителями. Иными словами, насколько успешно ребенок сможет адаптироваться, т.е. приспособиться к среде детского сада, к его условиям. Эти опасения не случайны. Процесс адаптации может привести к позитивным и негативным результатам. Два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт и адекватность поведения.

Отрыв ребенка от дома, родных, встреча с новыми взрослыми могут стать для ребенка психогенным фактором, стрессом. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. По силе переживаемых ощущений, эмоций такое состояние можно сравнить с разрывом пуповины ребенка при рождении. Это объясняется тем, что жизненный опыт ребенка, приспособление к новым условиям (а любое приспособление требует разрушение некоторых сложившихся связей и

быстрого образования новых) сопряжено с трудностями, особенно в раннем детстве. Поэтому очень важно осуществить плавный переход из семьи в детский сад. Трудности в адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, несмотря на стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему - так быстрее, меньше хлопот. И ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и неприспособленным к новым условиям. Дети, привыкшие к общению только с родителями и лишенные возможности общаться со сверстниками, также испытывают трудности, потому что навык общения не сформирован (ребенок должен видеть, что существуют такие же, как он, дети со своими потребностями, желаниями). Наличие у ребенка стереотипов, которые формируются в семье и накладывают отпечаток на его поведение, и затрудняют процесс адаптации.

Итак, чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходима подготовительная работа с ребенком. Помогут в этом следующие советы:

- Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми.
- Посещайте парки, детские площадки,
- приучайте к игре в песочницах,
- ходите на дни рождения друзей

Как облегчить малышу этот сложный период?

- В это время нельзя делать ребенку уколы, лечить зубы, проводить какие-то обследования, связанные с болью. Необходимо также давать витамины, возможно назначение седативных трав. На этот счет проконсультируйтесь с педиатром.

В первые 4-6 недель необходимо уменьшить эмоциональное воздействие на малыша. В период адаптации ребенок дома должен отдыхать. Поэтому шумные праздники с большим количеством гостей лучше пока не устраивать. Не водите ребенка на дополнительные утренники, в театр. Пусть он поменьше смотрит телевизор. Нужно, чтобы малыш ночью хорошо высыпался. Питание должно быть калорийным и хорошо усвояемым. Предлагайте ребенку больше фруктов, молочных продуктов, овощей. Вечерами и в выходные дни будьте рядом с малышом. Играйте с ним в спокойные игры, читайте, слушайте музыку. И не забудьте повторять: "Я так тебя люблю, я так тобою дорожу..."

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

- Расскажите ребенку заранее о том, для чего нужен детский сад, что он там будет делать. Поделите время пребывания на небольшие

промежутки: сначала ты позавтракаешь, потом поиграешь, потом будет тихий час, а когда вы пойдете гулять, я за тобой приду.

- Забирая ребенка из детского сада, всегда проявляйте интерес к его рисункам и поделкам.
- Резкая смена обстановки, режима, общение с большим количеством сверстников, безусловно, является стрессом для ребенка. Поэтому у малыша могут возникнуть проблемы с поведением: упрямство, непослушание. К этому надо отнестись с пониманием и терпением.
- В первые месяцы посещения дошкольного учреждения почти все дети болеют. Если ваш ребенок закаленный, то ему будет намного легче справиться с респираторно-вирусными инфекциями.

Позаботьтесь о здоровье своего крохи заранее. Тем более что сейчас на дворе лето - лучшее время для закаливания.

ДИЕТА ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Если в жизни ребенка наступил сложный период, он часто грустит, с плохим настроением помогут справиться некоторые продукты-антидепрессанты на каждый день (если они, конечно, ребенку не противопоказаны):



- Две дольки молочного шоколада без наполнителей.
- Бананы.
- Кедровые орешки.
- Все виды капусты Ярко окрашенные фрукты, которые должны стоять на виду.