

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

### **в период адаптации В ДЕТСКОМ САДУ?**

- 1. Обращайтесь к ребенку ласково по имени. Пусть в ваших словах звучит любовь к нему.**
- 2. Интересуйтесь желаниями ребенка. Старайтесь разумно и полезно удовлетворять их.**
- 3. Необходимо контролировать свои эмоции. Дети их «считывают».**

**В моменты прощания демонстрируйте ребенку хорошее настроение, почувствуйте себя уверенно, будьте доброжелательны с воспитателями, другими родителями.**

- 4. Обычно самым тяжелым моментом в период адаптации являются утренние расставания.**

### **При расставании придерживайтесь определенных правил:**

- Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель, с которым ему легче расставаться.**
- Научитесь прощаться с ребенком быстро. Не затягивайте расставание, ребенок, почувствовав Ваше беспокойство за него, не сможет быстро успокоиться.**
- Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, обеда, или после того, как он поспит). Малышу легче знать, что за ним придут после какого – то события, чем ждать каждую минуту.**
- Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.**
- Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку или сладости.**
- Придумайте свой ритуал прощания. И строго придерживайтесь его. Например, всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потрите носиком. Также можно прощаться мизинчиками, рукопожатие и т. д.**

**После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь.**

- Четко дайте ребенку понять, что какие бы истерики он не закатывал, он все равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.**

**5. Будьте внимательны к ребенку в этот период. Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома. Избегайте шумных компаний, ярких впечатлений. Нервная система малыша в этот период итак перегружена.**

**6. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.**

**7. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.**

**8. В период адаптации не отучайте ребенка от вредных привычек в этот период.**

**9. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.**

**10. Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова.**

**Сейчас ему нужна ваша поддержка!**

**11. Будьте терпимее к капризам. Обнимите ребенка в такой момент, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский сад.**

**12. Организуйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно. Главное правило: спокойна мама – спокоен малыш.**

**Он «считывает» Вашу неуверенность и еще больше расстраивается.**

**13. Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании.**

**14. Приходите за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляя обеспокоенность, и не выясняя, много ли он плакал (это лучше выяснить у воспитателя и не в присутствии ребенка). Одевая, говорите, что очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали. Хвалите, за то, что провел время с ребятами в детском саду, интересуйтесь, что успел сделать: «Мне так нравится, когда у тебя хорошее настроение, и ты улыбаешься. Я тогда радуюсь за тебя»**

**Самое важное, любите своего ребенка!**

**Дети по-разному чувствуют любовь,**

**но каждый ребенок в ней нуждается.**