**Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребенка в ДОУ**

**Как вести себя с ребенком:**

* показать ребенку его новый статус (он стал большим);
* не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
* обратить внимание на положительный климат в семье;
* следует снизить нервно-психическую нагрузку;
* сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребенка, специфики режимных моментов и т.д.
* при выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.

**Как не надо:**

* отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
* не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
* препятствовать контактам с другими детьми;
* увеличивать нагрузку на нервную систему;
* одевать ребенка не по сезону;
* конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

**Советы родителям в адаптационный период:**

* Начать водить ребенка в ясли за месяц до выхода мамы на работу.
* Первое время приводить ребенка на 2-3 часа.
* Если ребенок трудно привыкает к детскому саду, то мама может находиться в группе вместе с ребенком, чтобы познакомить ребенка с окружающей его обстановкой и “влюбить” в воспитателя.
* Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.
* Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
* В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.
* Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.
* Помнить, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.
* Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.
* Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медиками, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.
* Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ……
Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад:**

* Установите тесный контакт с работниками детского сада.
* Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
* Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
* Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
* С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
* Поддерживайте дома спокойную обстановку.
* Не перегружайте ребенка новой информацией.
* Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями:**

* Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
* Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
* Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
* Принесите в группу свою фотографию.
* Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, проглаживание по спинке).
* Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
* После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
* Устройте семейный праздник вечером.
* Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

**Что делать, если ребенок не хочет идти спать:**

* Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
* Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
* Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
* Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
* Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
* Спойте ребенку песенку.
* Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

**Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки:**

* Твердо решите для себя, необходимо ли это.
* Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
* Убирайте игрушки вместе.
* Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.
* Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
* Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.

Учитывайте возраст и возможности ребенка

**Золотые правила воспитания**

**Создание благоприятной семейной атмосферы**

Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день

Время для ночного отдыха каждому ребенку требуется сугубо индивидуальное. Показатель один - чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.

Совместная дорога до ДОУ- это совместное общение, ненавязчивые советы.

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

*Ребенок должен чувствовать, что он любим.*

Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

**Воспитание трудолюбия у детей в семье**

Чаще поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если не все у него получилось - не раздражайтесь, а терпеливо объясните ещё раз.

Привлекайте ребенка к большим семейным делам и приучайте начатую работу доводить до конца.

Каждый член семьи, в том числе и ребенок, должен иметь обязанности по обслуживанию семьи.

*Не наказывайте ребенка трудом*

**О воспитании доброты**

Общение - суть жизни человека. Если мы хотим видеть наших детей добрыми, надо доставлять ребенку радость общения с нами -это радость совместного познания, совместного труда, совместной игры, совместного отдыха.

Доброта начинается с любви к людям (прежде всего к самым близким) и к природе. Будем развивать в детях чувство любви к окружающим.

Научим детей ненавидеть зло и равнодушие. Как можно больше любви к ребенку, как можно больше требовательности к нему.

Давайте совершать добрые, хорошие поступки, дети учатся доброте у нас.

**Научимся владеть собой. *Выдержка! Выдержка! Выдержка!***

Влияние телевидения и компьютерных игр на психологическое здоровье дошкольников

В эпоху бурного развития информационных технологий компьютер воспринимается как неотъемлемая часть нашей жизни. Большинство современных детей вообще не представляют себе без него ни досуг, ни обучение и часами просиживают один на один со светящимся экраном.

Большое количество родителей с раннего возраста приучают детей к компьютеру и телевизору, возможно и не осознавая того. Очень удобно, что ребенок чем-то занят, и у родителей при этом высвобождается какое-то время для собственных дел, а это так важно, особенно для мам. Да и знания детям также часто дает телевизор, показывает мир, новых людей и новые города.

Конечно же, никто не отрицает значение телевизионных передач и для развлечения, и для расширения кругозора наших детей. Просто надо помнить старое доброе правило, что все хорошо в меру, и телевизионные передачи в том числе. Естественно, что нет никакого вреда от того, что ваш ребенок посмотрит хороший фильм или обучающую программу, но если он сидит полдня, не отходя от телевизора или компьютера, то ничего, кроме вреда это принести не может, даже если сами по себе передачи и полезные.

Но, кроме чисто физических, существуют и психологические причины, по которым чрезмерное злоупотребление телевизионными программами тоже вредно для детей. Телевизор приучает нас к пассивному восприятию информации, так как мы сами ни вмешаться в ход действия, ни изменить или разнообразить его, ни принять в нем какое-то участие не можем. При этом, если при чтении книги нам приходится дополнять фантазии художника, то телевизионные программы не дают нам и этой возможности.

В последнее время в своей работе всё чаще приходится сталкиваться с очень искаженным поведением дошкольников. Это могут быть скованность, недостаточное развитие речи, повышенная агрессивность, истерическое состояния детей и демонстративность поведения. Ребенок не может ответить на простейший вопрос, но при этом не боится кривляться при чужих взрослых, ползать под столом и показывать неприличные жесты, то есть, ведет себя абсолютно неуправляемо. Модели плохого поведения притягивают, как магнит, хотя он зачастую не видит ничего подобного дома и, конечно, тысячу раз слышал от родных, что так вести себя нельзя.

Уже в 4-5 лет такие дети обожают смотреть боевики, играть в «стрелялки» и отказываются смотреть наши отечественные мультфильмы и сказки, говоря, что это им неинтересно. Современное западное искусство изменяет, деформирует психику ребенка. Конечно, прежде всего, речь идет о мультфильмах и компьютерных играх. Чудовищно воздействуя на воображение ребенка, они дают новые установки и модели поведения. И первое, что хотелось бы отметить, это агрессивность героев. Главные герои мультфильмов или компьютерных игр калечат или убивают других персонажей, причем подробности детально раскрываются и многократно повторяются.

Что переживает ребенок, просматривая такой мультфильм? Естественно, он идентифицирует себя с его героями, усваивает агрессивные модели поведения. Последствиями просмотров такого мультфильма и компьютерных игр могут стать жестокость, безжалостность ребенка в реальной жизни. Исследованиями доказано, что регулярный просмотр агрессивных телепередач и игр детьми дошкольного и младшего школьного возраста – предвестник совершения ими серьезных уголовных преступлений к 30 –летнему возрасту.

Можно проследить и достаточное множество сцен неуважительного, безнаказанного отношения к пожилым, немощным людям, животным, растениям. «Воспитательный эффект» таких мультфильмов не заставит себя ждать, и первыми его почувствуют родители – в форме циничных высказываний, неприличных жестов, грубости и безжалостности.

Дети, которые смотрят подряд все телевизионные передачи, особенно не предназначенные для их восприятия (например, телесериалы, значительно более пассивны, чем их сверстники. Им все труднее становится находить общий язык с партнерами по игре, они не могут договариваться, решать спорные и конфликтные ситуации, привыкая решать все сложности нажатием кнопок и доминированием над противником. При этом темы их игр лишены самостоятельности. Они чаще всего являются воспроизведением увиденного накануне по телевизору или в компьютерной игре, что свидетельствует о бедности воображения. Недостаток творческой активности отмечается не только в игре, но и на занятиях.

Родителям необходимо помнить о том, что смысл ярких вставок в транслируемых мультфильмах совсем в другом – в гипнотическом приучении детей к экрану. Подобранный ритм, мерцание, шум действуют на психику, маленький человек впадает в транс и притягивается к экрану всё больше и больше, «заглатывая» зачастую ненужную информацию. Сам ребенок не может оторваться от него, а когда родители пытаются выключить «ящик», впадает в бешенство, истошно кричит, кидается в драку. Эта зависимость подобна наркотической!

За последние годы резко увеличилось количество детей, которые умеют воспринимать только зрительную информацию. Слова проходят мимо них. В школе «телевоспитанники» испытывают большие затруднения со сменой привычного визуального восприятия на вербальный (слуховой). Ведь их обучает не телевизор, а живой учитель, которого они не способны услышать, а значит и понять.

Хотелось бы обратиться с большой просьбой к родителям. Пожалуйста, обращайте внимание на игры ваших детей, на тот поток информации, который льётся с экрана телевизора или компьютера. Помните: не все мультфильмы и компьютерные игры рассчитаны на них. Введите цензуру на просмотр телепередач и компьютерных игр. Не оставляйте ребенка одного в этом сложном мире информации. Интересуйтесь, какие игры ему нравятся, какие книги, какие мультфильмы он предпочитает смотреть, почему? Если не Вы, то кто поможет вашему ребенку разобраться во всем этом окружающем многообразии, в своих эмоциях? Помните, что предупредить эмоциональные нарушения ребенка гораздо легче, чем их потом исправить! Любите своих детей!