

Воспитатель группы «Звёздочки» Олина А.М.



Консультация для родителей:
«В детский сад идем без слез»

В детский сад идем без слез

Стресс испытывают не только дети, пришедшие в садик впервые, но и те, кто вернулся в группу после каникул. Как же помочь малышу быстрее адаптироваться?



Сокращенный день.

Ребенку на первых порах тяжело находиться в садике целый день. Время пребывания лучше увеличивать постепенно. Первые неделю- две оставляйте его в группе на 2-3 часа, затем- до обеда, и только потом переходите на полный день.

Мотивация.

Некоторые дети каждое утро устраивают настоящую акцию протеста, с воплями и слезами, только чтобы не идти в садик. Но родителям не стоит слишком болезненно реагировать. Спросите у воспитателя, продолжительное ли время ребенок плачет после вашего ухода. Если нет, для переживаний повода нет: это «показательные выступления». Если же малыш долго не может успокоиться, необходимо с ним поговорить по-взрослому.

Не сюсюкая, объясните сыну или дочери: у родителей- работа, и у тебя- работа под названием «детский сад», отнесись к ней серьезно. Ходить в сад нужно вне зависимости от желания и настроения - как мама и папа ходят на работу, чтобы заработать деньги. А деньги нужны, чтобы нам всем нормально жилось.

И помните: долгие проводы- лишние слезы. Чем дольше вы топчетесь в раздевалке, прижимая рыдающее чадо к себе, чуть не плачете сами, тем тяжелее и малышу, и вам. Поцелуйте его на прощание, улыбнитесь, подержите за руки, скажите, что с нетерпением ждете вечера, чтобы обсудить прошедший день. И уходите решительным шагом, спокойно и не оглядываясь.

Не пугайте малыша

Часто можно услышать от мам: «будешь себя плохо вести, отведу в садик». Вполне естественно, после подобных угроз у малыша возникают негативные ассоциации с этим местом. Отныне о садике говорите только хорошее. Чаще рассказывайте крохе о том, сколько интересных возможностей открывает перед ним детский сад: общение со сверстниками, различные игры и интересные занятия (рисования, лепка, музыка и др.)

Сентябрь в разгаре.

Детсадовская ребятня потихоньку привыкает к режиму дня. После вольной жизни на даче у бабушки так трудно снова вставать ни свет ни змя, есть невкусный суп, который сварила не мама, общаться с незнакомыми детьми... Тяжело.

«Синдром отпускника»

Только представьте: весь прошлый год кроха исправно посещал садик, не плакал, не конфликтовал. А после летние каникул все началось заново! Родители раздражены и издерганы- как же так, неужели весь этот кошмар придется пережить заново?

Совет:

Действуйте так же, как раньше, когда приучали чадо проводить время без родных. Только не забудьте напомнить, как ему нравилось проводить время с детьми в прошлом году. И главное- спросите, из- за чего КОНКРЕТНО он или она плачет. Возможно, повзрослевший ребенок стал более остро реагировать на то, чего раньше просто не замечал. Или в садике возникла какая- то конфликтная ситуация, в которой вам придется разобраться.

Совет родителям

Перед тем как вести своего ребенка в детский сад, проверьте, правильно ли он одет, соответствует ли его костюм времени года и температуре воздуха.

В правильно подобранной одежде ребенку свободней двигаться, и он меньше утомляется.

Проследите, чтобы одежда не была велика, но и не сковывала движения ребенка.

Особое внимание обратите на обувь ребенка. Она должна быть легкой, плотной и точно соответствовать размеру ноги.

Проверьте, застежки и завязки. Они должны быть расположены так, чтобы ребенку было удобно самостоятельно ими пользоваться.

Носовой платок ребенку необходим как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде для ранения удобные карманы.

Просим не давать детям мелкие, острые, режущие и стеклянные предметы: ножи, булавки, бусы, цепочки, гвозди, проволоку, зеркальца и т. д.

Это опасно для здоровья и жизни как вашего ребенка, так и для других детей.

Как помочь ребенку в период адаптации



Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.

Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.

Будьте терпеливы.

Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.

Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.

Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.

Если вы увидите, что ребенок что- то делает, начните «параллельный» разговор (комментируйте его действия).

Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.

Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?». На вопрос: «Почему ты так делаешь?» он ответит, когда подрастет.

Каждый день читайте ребенку.

Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.

Занимайтесь с малышом совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...

Поощряйте любопытство.

Не скучитесь на похвалу.

Радуйтесь Вашему малышу!

Как не надо кормить ребенка



Семь великих и обязательных: «НЕ»

1. Не принуждать.

Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью. Вред и физический, и психический. Если ребенок не хочет есть- значит ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего- то определенного – значит не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать. И в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать.

Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить – и никогда больше.

3. Не ублажать.

Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашиими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить.

Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда – нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

5. Не отвлекать.

Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не паникуйте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять.

Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком, угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженного). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезе и аллергиях. Соблюдение все прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить.

Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?». Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно- так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть – все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Чего не следует допускать во время еды

Громких разговоров и звучания музыки.

Понуканий, поторапливая ребенка.

Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

На что надо обращать внимание во время еды

Последовательность блюд должна быть постоянной.

Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.

Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.

Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошоенько пережевывать.

Не надо разговаривать во время еды

После еды обязательно рот и руки – вытирать бумажной салфеткой.

