

Советы психолога

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!



Как преодолеть капризы?

Сначала нужно понять причины капризов и упрямства. Ими могут быть:

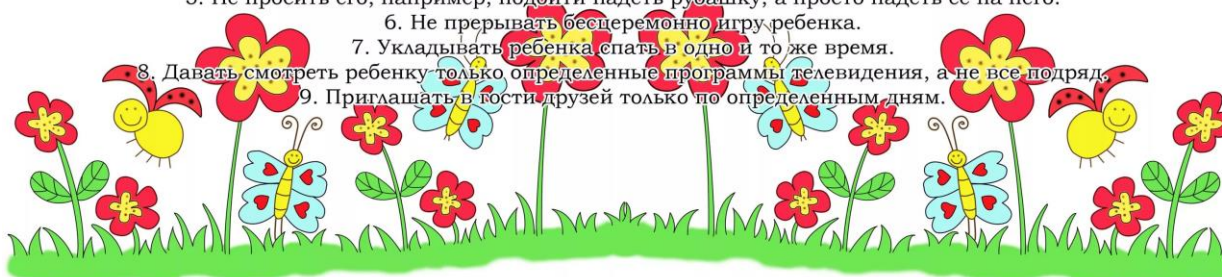
- Нарушение режима дня
- Обилие новых впечатлений
- Плохое самочувствие во время болезни
- Переутомление (физическое, психологическое)

Преодолеть капризы можно, если:

- Все члены семьи будут иметь единые требования к ребенку
- Будут тверды в позиции, дадут понять значение слова «нельзя»
- Научат ребенка хотеть, т.е. вырабатывать настойчивость в достижении цели.
- Будут развивать у ребенка самостоятельность в совместной со взрослыми деятельности.

Советы родителям, чьи дети страдают истериками.

1. Дать возможность играть ребенку вне дома, где Вы можете не следить за ним строго.
2. Иметь дома предметы, которые ребенок может толкать, носить, т.е. с которыми может обращаться достаточно бесцеремонно.
3. Иметь достаточно игрушек и предметов домашнего обихода для игры.
4. Реже запрещать ребенку все трогать.
5. Не просить его, например, подойти надеть рубашку, а просто надеть ее на него.
6. Не прерывать бесцеремонно игру ребенка.
7. Укладывать ребенка спать в одно и то же время.
8. Давать смотреть ребенку только определенные программы телевидения, а не все подряд.
9. Приглашать в гости друзей только по определенным дням.



Советы психолога

Основные особенности нормально текущего периода адаптации.

- **Нарушение настроения.** Слезливость, капризность; возбудимость, агрессивные проявления.
- **Нарушения сна.** Дети часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером.
- **Нарушение аппетита.** Дети начинают плохо есть по той причине, что им предлагают непривычную еду.
- **Понижение иммунитета.** Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть, реагируют на переохлаждение, перегревание,

сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии.

- **Нарушение поведения.** Ребенок не хочет отпускать маму ни на минуту, начинает бояться чужих людей. Иногда наблюдается утрата навыков самообслуживания.

Родители, помните, что для малыша привыкание к детскому саду—это первый опыт, что плаксивость— нормальное состояние дошкольника в периода адаптации.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился.

Адаптация ребенка к детскому саду.

Процесс адаптации ребенка к детскому саду следует производить постепенно.

- 1. Заранее подготовьте ребенка к мысли о детском саде , к необходимости посещать его. Подробно расскажите ему о детском садике, сводите его туда, чтобы он узнал , что это такое и у него сложилось собственное представление о нем.**
- 2. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки.**
- 4. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу , лучше всего, чтобы он сам отпустил вас.**
- 5. Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица могут только навредить ребенку, вызвать у него тревогу и мысли что с ним здесь может что-то случится, от чего он долго не будет вас отпускать.**
- 6. Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, пусть игрушка ежедневно ходит с ним и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходит в детском саду, таким образом вы узнаете многое о том, как проходит процесс адаптации ребенка к детскому саду.**

**По материалам книги: Аллан Фромм
"Азбука для родителей"**