**[Советы психолога](http://178-ufa.ru/voprosy-adaptacii%22%20%5Co%20%22Permanent%20Link%20to%20%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0)**

Уважаемые родители!

К Вашему вниманию некоторые из советов педагога-психолога:

**ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:**

 **До начала посещения детского сада:**

Чем больше ребенок будет уметь делать сам, тем легче ему будет в садике.

Постарайтесь научить ребенка:

- самостоятельно есть ложкой и пить из кружки;

- одеваться и раздеваться;

- пользоваться горшком, унитазом;

Гуляйте вдоль территории садика, рассказывая, что делают ребята в садике. Прогуливаясь вдоль садика вечером, показывайте, что всех детей забирают домой.

Режим дня нужно максимально приблизить к режиму детского сада. Вставайте пораньше, гуляйте до дневного сна.

 **Во время посещения детского сада:**

В первый день побудьте с ребенком некоторое время в детском саду, не уходите сразу. Расставаясь, обязательно скажите, что вернётесь за ним, расскажите, когда вы это сделаете: «Ты сходишь на прогулку с детишками и я тебя заберу»,  «Ты пообедаешь..», «Ты поспишь…». Постарайтесь выполнять свои обещания!

Как правило, многие дети через несколько дней привыкают к новым условиям, но всё же, в ДОУ организовано **постепенное** привыкание, поэтому не следует торопить события, стараясь как можно скорее оставить ребенка на целый день. Для ребенка это такой же «рабочий день», как и для Вас и ему необходимо время привыкнуть к такой системе.

Если ребенок капризничает, плачет, приходя в группу, не устраивайте панику и долгих «слёзных» прощаний! Чаще всего, как только родители уходят, ребенок достаточно быстро успокаивается, поэтому расставание с ребенком задерживать бесполезно. Необходимо придумать своеобразный ритуал расставания, обнять, поцеловать ребенка, обговорить время вечерней встречи и передать его воспитателю.

Приходя домой, дайте ребенку достаточно времени на общение с Вами, не приступайте сразу к выполнению домашних дел, пусть ребенок посидит у Вас на коленях, ведь ему Вас так не хватало. Расспросите ребенка как прошел его день в садике и расскажите как прошел Ваш.

В период адаптации ребенка к детскому саду избегайте скопления большого количества народу, посещения цирка, театра, выставок, приглашений домой многочисленных гостей. Ребенку очень важна спокойная обстановка, ведь он напряжен и устает от большого количества незнакомых людей в детском саду.

В адаптационном периоде у ребенка может нарушиться сон, снизиться аппетит, у части детей регрессирует речь и утрачиваются навыки самообслуживания. Все эти временные изменения заканчиваются, когда адаптация заканчивается.

 Адаптацию к детскому саду проходит не только ребенок, но и его родители, которые находятся в не меньшем напряжении. Плач ребенка – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «истерики». Конечно, детские слезы заставляют Вас переживать, но Вы тоже обязательно справитесь!

**Адаптация после летних каникул**

Адаптационный период проходит не только у вновь поступивших в детский сад детей, но и у детей,  вернувшихся в детский сад после каникул, отпуска родителей.

Ребенок может отказываться от пищи, стать плаксивым и капризным. Это временные явления и необходимо относиться к этому спокойно.

Дома, в период адаптации, постарайтесь обеспечить ребенку щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, прогулки на свежем воздухе).

Обстановка в семье должна быть спокойной, общение родителей с ребенком ласковым.

Когда адаптация к детскому саду произойдет, родители поймут это по изменившемуся поведению ребенка. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет. Если эти  перемены произошли, значит, все в порядке, ребенок привык к детскому саду и у него началась интересная жизнь.

**Учимся говорить малышу «нет»**

 Несколько правил отказа:

•«Нет» должно звучать редко Слово «нет» должно быть непривычным и особенным. Чтобы, когда вы его произносите, внимание малыша останавливалось на нем. Если вы будете говорить «нет» постоянно, малыш не будет его замечать и реагировать на него.

• Сказанное ребенку «нет» нельзя отменить. Помните, что каждый раз говоря ребенку «нет», вы берете на себя огромную ответственность. Ведь если вы что-то запретили, значит, не сможете это разрешить потом. Иначе ваше «нет» перестанет быть весомым для малыша.

• Если уж вы решились сказать своему ребенку «нет», настройтесь на большую работу. Начнется работа с того, что кроха сразу может запротестовать против запрета. Здесь важно не вступать с ним в борьбу, а спокойно настаивать на своем. И потом, когда малыш примет ваше «нельзя», нужно поощрять такое его поведение.

• Объясняйте ребенку свое «нет» только если уверены, что он способен понять ваше объяснение. Ребенок еще недостаточно взрослый, чтобы понять, что нельзя брать пальчик в рот, потому что у него от этого может возникнуть расстройство желудка. Это слишком сложно для него и он не послушает вас. Объясните ему, что нельзя трогать утюг, потому что будет больно, и он поймет, если уже пробовал прикоснуться к горячему.

• «Нет» — это слово, которое всегда произносится нейтрально. Когда вы произносите это слово эмоционально, ребенок воспринимает это на свой счет и воспитательный эффект будет потерян. Если вы произносите запрет суровым голосом, малыш подумает, что вы его не любите. А если вы при этом улыбаетесь или смеетесь, малыш решит, что вы играете с ним. Когда считаете нужным что-то запретить, произносите слова спокойно и уверенно, тогда ребенок так же спокойно и с пониманием отнесется к тому, что вы говорите.

• Всегда положительно подкрепляйте поведение ребенка, когда он начинает следовать вашему «нет». Радуйтесь каждый раз, когда ребенок делает то, о чем вы его просите. Малышу необходимо положительное подтверждение того, что он все делает правильно.

• Позиция всех членов семьи по каждому конкретному «нет» в жизни вашего ребенка должна быть одинакова. Это одно из главных условий эффективного воспитания ребенка в любом возрасте. Малыш быстро поймет, кто ему разрешает, а кто запрещает желаемое. Поэтому обязательно определите внутри семьи, что конкретно вы запрещаете своему отпрыску, и действуйте в согласии друг с другом.

Нам часто кажется, что запретить что-то очень просто. На самом деле каждое «нет» – это сложный воспитательный процесс, в который оказываются вовлечены все члены семьи. Прежде чем что-то запретить ребенку, взвесьте, действительно ли это нужно. Если решите, что нужно, действуйте. Только старайтесь делать это грамотно.

**12 способов успокоить ребенка **

Прежде чем рассказывать о том, как бороться с капризами и истериками, хочу напомнить главное: ребенок имеет право плакать, когда ему грустно, когда он устал, обижен или просто так. Эти слезы важны и нужны, поэтому в большинстве случаев стоит дать малышу поплакать.
И все-таки, иногда взрослым важно, чтобы ребенок не плакал. Хотя истерику остановить практически невозможно, можно не дать ей начаться. Как это сделать:

1) Напомните о важном деле, для которого нужно отложить плач. («Давай ты попозже поплачешь, а то скоро солнышко сядет, и если ты будешь долго плакать, мы не успеем погулять».) Важно, что вы не отнимаете права малыша на слезы, просто просите немного подождать. И многие дети соглашаются на такую уступку.

2) Осознанный плач. Попросите ребенка плакать тихим голосом (например, чтобы папу не будить) или плакать низким голосом (чтобы у мамы голова не заболела). Если он послушается, настоящего плача уже не получится. Скорее это будут вокальные упражнения, которые быстро прекратятся.

3) Пропущенный каприз. Незамеченное, неподпитанное чужим вниманием плохое настроение может и само собой пройти. Но помните, что легко ошибиться и проявить равнодушие там, где необходима забота и участие. Помогите ребенку «перепрыгнуть» через каприз. Например, малыш протестует против одевания, а вы его спросите: «А как ты думаешь, появились уже листочки на нашей березке? Пойдем, посмотрим»

4) Попробуйте поторопить ребенка задорным «быстро-быстро», чтобы он не успел придумать возражение. Хотя это работает только с малышами. Дети постарше успеют сообразить что к чему.

5) 3аговорки. Работает в основном с малышами, но зато независимо от состояния ребенка. Требует большой энергии. Суть метода — говорить, говорить, говорить. И тогда собравшийся заплакать кроха прислушается и забудет о плаче, а болтающий ногами и нежелающий одеваться карапуз замрет на несколько секунд. Ну и кашей так можно накормить, да и вообще добиться нужного пассивного (не требующего от ребенка собственных действий) поведения. Вот только долго такую разговорную нагрузку выдержать практически невозможно (а ведь желательно не чепуху молоть, а сообщать что-то умное, полезное, развивающее).

6) Успокаивание капризного ребенка можно перевести в щекотание или что-то смешное. Не подходит при начавшейся истерике.

7) Попробуйте отвлечь малыша. Про «Смотри, птичка полетела» знают все мамы и, особенно, бабушки. Можно еще по-другому: «Ой, что это у тебя, ресничка на глазу, подожди сейчас вытащу, а то она мешает плакать».

9) Иногда достаточно озвучить ребенку, что он чувствует, чтобы повод для плача исчез. Например, скажите: «Ты расстроился из-за того, что мы не смогли пойти гулять», и малыш поймет, что вы неравнодушны к его несчастью.

10) Предложите ребенку объект для выброса эмоций. Это может быть диванная подушка, молоток и дощечка или мячик, которые помогут найти выход негативной энергии.

11) Придумайте смешной ритуал. Например, как только малыш соберется заплакать — включайте фен, чтобы сушить его слезы. Или пылесос, чтобы почистить ребенка от капризов. Не используйте предложенные решения, если ребенок боится звуков бытовых приборов.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ **

\* Совет самый главный – хвалим на людях, ругаем наедине!

\* Важно – ругаем не ребенка, а его поступки!

\* Не «нападаем» на ребенка всей семьей!

\* Не жалеем тут же, если отругал отец, держим нейтралитет ( хотя бы некоторое время).

\* Советуйтесь с ребенком по вопросам, касающимся вашей семьи: что приготовить к обеду, как лучше провести выходные, какую мебель купить в дом и т.д.

\* Создайте в семье традицию успешных переговоров. Спросите своего ребенка, что он чувствует, когда участвует в принятии решения наравне со взрослыми.

\* Давайте будем говорить нашим детям о том, как мы их любим!

\* Разделите, для себя в первую очередь, отношение к своему ребенку и к его поступкам.

\* Поговорите с ним о его реальных достижениях и о чувствах, которые у него возникали во время процесса и при получении результата.

\* Чаще хвалите своего ребенка за каждую мелочь, поясняя, за что вы его хвалите. Давайте ему приятные определения, закрепляющие хорошее поведение: «старательный ученик», «творческий мальчик», «аккуратная девочка», «настойчивый человек» и т.д.

\* Если ваш ребенок на вас обиделся, попросите у него прощения и скажите о том, как сильно вы его любите. Родитель, способный извиниться перед ребенком, вызывает у него уважение, и отношения становятся более близкими и искренними.

\*Важно, чтобы ребенок умел деньги считать, тратить, экономить, получать удовольствие от покупок, относиться ответственно к семейным деньгам, уважать труд и тех, кто трудится. И тогда, когда он вырастет, он научится зарабатывать деньги и обеспечивать свою семью.

Психолог МАДОУ «Детский сад «Успех»