

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:**

### **Три способа открыть ребёнку свою любовь:**

#### **Слово.**

Называйте ребенка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки, пойте колыбельные, и пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.

#### **Прикосновение.**

Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. А потому как можно больше ласкайте своего ребенка, не обращая внимания на советы “многоопытных” родителей. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с матерью стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка.

#### **Взгляд.**

Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите.

### **Рекомендации родителям по адаптации ребенка к детскому саду**

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растерянны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, – это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на

работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2–3 месяца.

Еще одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли "мамы" и "папы". Прежде всего им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

### **Как облегчить ребенку расставание с родителями?**

Болезненная разлука с родителями может возникнуть у детей любого возраста.

Детям тяжело расставаться с родителями по многим причинам – это и страх разлуки, и плохое настроение, и конфликт между ребенком и родителем, и долгий перерыв в посещении детского сада, и др. Со стороны педагогического персонала требуется поддержка, важно успокоить ребенка, объяснить, что родители вернутся за ним, а во время их отсутствия о нем позаботятся.



Как быть...

### **РОДИТЕЛЯМ**

Один из вариантов – пройти вместе с ребенком в группу и оставаться там в течение некоторого времени, чтобы ребенок мог найти себе занятие по интересам.

Обязательно прощайтесь с ребенком и говорите ему, когда вы за ним вернетесь. Ритуалы прощания могут быть разные: поцеловать ребенка,

прочитать прощальное стихотворение, прощаться ручками, носиком, глазками, помахать рукой, посмотреть в окно, как уходит мама, ввести ребенка в группу и др.

Оставьте какие-то свои вещи ребенку, чтобы ему не было одиноко: фотографию, расческу, заколку, шарфик и др.

## **Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад**

*Полезные советы, рекомендации для родителей.*

1. Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно в ближайшее время, поскольку колебания родителей передаются детям.

2. Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дошкольного учреждения

3. Приучать детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы, каши, придерживаться меню детского сада.

4. Необходимо формировать у ребенка навыки самостоятельности.

5. Отправлять ребенка в д/с необходимо только при условии, что он здоров, т.к. различные заболевания осложняют адаптацию ребенка к ДОО,

6. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми . Посещайте детские парки, площадки, берите с собой в гости . Наблюдайте, как он себя ведет : легко находит общий язык с окружающими, хочет общаться или, наоборот, замкнут, застенчив, робок, конфликтен в общении.

7. Готовьте ребенка к временным разлукам с близкими людьми, внушайте ему, что он уже большой и должен обязательно ходить в детский сад.

8. Заранее познакомьте ребенка с воспитателями.

9. Не отдавайте ребенка в детский сад в период « кризиса трех лет».

## **Знакомство с основными правилами поведения взрослых в период, когда ребенок начал посещать ДОО.**

**Цель:** помочь правильно организовать первые дни пребывания ребенка в ДОО;

- побуждать близких ребенку людей выбирать педагогически целесообразные методы воздействия на малыша.

1. Приводить ребенка вначале желательно на 1-2 часа в течение недели или двух.

2. Перед тем как идти в детский сад, не следует кормить ребенка; нет ничего страшного в том, что ребенок подождет с приемом пищи.

3. Желательно разработать несложную систему прощальных знаков

( например, воздушный поцелуй, рукопожатие) и ежедневно повторять ее. При этом важно уходить не задерживаясь, не оборачиваясь, - кат малышу будет проще отпустить вас.

4. Ребенок может принести из дома фотографию близких людей, свою любимую игрушку, что также придаст ему уверенность. Обеспечивает психологический комфорт.

5. Во время прощания родители должны всегда демонстрировать хорошее настроение, чувствовать себя уверенно, общаться с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточнить, когда заберут его домой.

6. После детского сада малыша нужно похвалить за проведенный день: « Молодец! Ты хорошо ведешь себя, я горжусь тобой», продемонстрировать свою любовь и заботу».

### Как выявить проблемы

Присмотритесь к игрушкам, которым отдает предпочтение ваш ребенок. Они могут многое рассказать о характере маленького хозяина. Но, конечно, не стоит делать однозначные выводы. Лучше дополнительно спросить малыша об игрушке: кто это? Какой он?

Или: что это? Для чего это нужно?

Кукольная семья и другие люди	Девочка, мальчик, младенец, мать, отец, бабушка, дедушка, учитель, няня.	Куклы имитируют взрослый мир. Поскольку кукла изображает человека, она играет разные роли и выступает партнером ребенка в игре. Малыш действует с ней так, как ему хочется, давая выход потаенным эмоциям. Каждая кукла выполняет свою функцию. Если ребенок вообще избегает брать в руки куклы, а возится только со зверушками, возможно, у него не складываются отношения ни со взрослыми, ни с детьми.
Животные хищники (монстры, супергерои, драконы)	Акула, лев, тигр, бык	Выбирают робкие, неуверенные, пугливые дети, которым не хватает качеств этих животных: смелости, силы, активности, лидерства, храбрости.
	Волк	Это любимая игрушка детей медлительных, с плохой памятью и слабой волей. С ее помощью ребенок сможет развить психическую силу, научиться контролировать ситуацию, быстро реагировать и усваивать новую информацию.

Животные - жертвы	Овечка, барашек, кролик	Выбирают дети с заниженной самооценкой, склонны к самоунижению и амбивалентным чувствам, которые поверили в то, что они ничего не могут.
Нейтральные животные	Медведь	Лучший друг для ребенка, который по тем или иным причинам страдает от недостатка внимания и одиночества. Благодаря мишке малыш будет воспринимать их менее болезненно.
	Жираф	Выбирают обидчивые и нервные дети, эта игрушка способствует развитию невозмутимости, укрепляет психологическую защиту.
	Собака	Замкнутые дети, трудно идущие на контакт, часто выбирают эту игрушку, поскольку нуждаются в опоре, надежном друге. Она помогает развить умение поддерживать дружеские отношения.
Животные с домиком	Черепашка, улитка	Если ребенок выбирает эти игрушки, он, вероятно, боится взрослых и не рискует им перечить. Он молчалив и малоподвижен. Таким детям трудно нести «панцирь» своих проблем, зато в случае опасности в него можно забраться.
Игрушки, помогающие выплеснуть агрессию	Солдатики, ружья, мечи, надувные груши, подушки, дикие животные, резиновые игрушки, веревки, скакалки, молотки и другие инструменты, дротики для метания, кегли	Очень важно, чтобы ребенок всегда имел доступ к игрушкам, дающим возможность выплеснуть агрессию. Мама порой думают: если сын играет в войну, он вырастает агрессивным, склонным к насилию, и стараются не покупать военных игрушек. Но внутренняя агрессия, скрытая в каждом человеке, должна иметь выход. Если она выплескивается через военные игры, то в реальной жизни человек становится более спокойным и уравновешенным. Ребенок, у которого нет игрушечного пистолета, начинает стрелять из пальца.
Транспорт и спортивные игры	Гоночные машины, скорая помощь, полицейская	Предпочитают деятельные натуры, не склонные к долгим размышлениям: задумано – сделано. Такие дети любят соревноваться. Они всегда участники

	машина, катер или лодка, вертолет или самолет	событий, а не пассивные наблюдатели. Им в жизни особенно необходимы друзья – единомышленники, которые разделят все увлечения.
Конструктор	Сборные игрушки: лего, кубики и т.д.	Ребенок сооружает постройки, следуя инструкции- значит, он человек упорный и основательный, не любящий неожиданностей. А малыш, который экспериментирует, не опираясь на схемы, скорее всего вырастит самостоятельным и предприимчивым.

## Памятка для родителей

### *Что должен знать и уметь делать ребенок к 3 годам?*

Три года — очень интересный возраст. В этот период ребенок не только растет, но и изменяется. Он становится очень любознательным и самостоятельным, требует больше внимания со стороны взрослых. Это переломный момент, который можно рассматривать как итог развития ребенка от его рождения.

**Степень развития психических процессов к трем годам можно оценить по следующим признакам:**

1. Ребенок в три года может узнавать по голосу близких людей.
2. Много рисует и получает от рисования удовольствие, в рисунках его еще трудно угадать какой-то смысл, но уже часто среди массы так называемых каракулей угадываются некие фигуры - треугольники, круги, четырехугольники и т.д.;
3. С удовольствием лепит; причем ребенка в этом возрасте при лепке интересует не столько результат, сколько сам процесс - как материал мнется, как легко подчиняется он движению пальцев.
4. Одевается сам или под присмотром взрослых.
5. Строит пирамидку из 3-х кубиков.
6. Сидя на велосипеде крутит педали;
7. Знает свое имя и фамилию.
8. Называет 3 основных цвета из 4-х.
9. Прыгает на месте на 2-х ногах.
10. Собрать и положить игрушки в соответствующее место.
11. Положить книги и журналы на полку.
12. Отнести салфетки, тарелки и столовые приборы на стол.

13. Убрать за собой оставшиеся после еды крошки. Очистить свое место за столом.

14. Простые гигиенические процедуры: почистить зубы, помыть и вытереть руки и лицо, причесаться.

15. Самому раздеться — с некоторой помощью одеться.

16. Перенести упаковку с продуктами или баночку с консервами из пакета до нужной полочки;

17. Концентрировать внимание, т.е. выполнять задание, не отвлекаясь в течение около 5 минут;

18. Находить 3-4 отличия между предметами; удерживать в поле зрения 3-4 предмета; находить 2 предмета похожих друг на друга;

19. Уметь запоминать 3-4 картинки, знать наизусть несколько четверостиший, повторить небольшую прочитанную сказку с помощью взрослого;

20. Вспомнить, что он делал утром, днем, вечером;

21. Рассказать по памяти о содержании картинки по наводящим вопросам.

22. Уметь быстро и правильно собирать пирамидку; складывать картинку из 4-х частей; собирать несложные игры-вкладыши; находить простые связи между предметами и явлениями.

23. Уметь находить в окружающей обстановке много предметов и один; выражать словами каких предметов больше или меньше; сравнивать 3-4 предмета по величине (ширине, высоте, длине).

24. Уметь правильно отвечать на вопросы; согласовывать слова в роде, числе, падеже;

25. Правильно пользоваться предлогами в, на, за, под; употреблять предложение с однородными членами.

26. Изображать простейшие предметы и явления действительности, используя прямые, округлые, наклонные, длинные, короткие, пересекающиеся линии;

27. Повторять простые движения пальчиковой гимнастики.

28. Называть свое имя и фамилию.

29. Называть имена людей его ближайшего окружения.

30. Называть и отличать 2-3 дерева.

31. По опорным обобщающим словам находить предметы (покажи "обувь", "мебель", посуду").

32. Различать времена года;

33. Называть существенные детали и части предметов.

34. Ребенок знает 1200—1500 слов, не только знает и понимает слова, обозначающие реально воспринимаемые «сейчас» предметы, но и представляет образы предметов, которые не находятся непосредственно в поле его зрения;

35. Знает 5-6 форм (круг, треугольник, овал, прямоугольник, квадрат, многоугольник);

**36. Начинает ориентироваться в пространстве (запоминает дорогу к магазину, в парк, к бабушке, в детский сад);**

**37. Отгадывает загадки;**

*Если ребенок в этом возрасте может не все, не стоит расстраиваться и считать, что ребенок отстает в развитии. Каждый ребенок развивается "по своему". И возможно нужно уделить ему немножко больше времени, чем обычно.*

### **Эмоциональным мамам:**

#### *Как нужно кричать на ребёнка*

Зачем мы ругаем детей? Трудно представить, что громкий голос, угрозы и многословные причитания имеют какой-то педагогический эффект. Но сдержаться не всегда получается - раздражение, бессилие, обида, злость, усталость вырываются наружу. Сегодня мы поговорим о том, как не превратиться в монстра, убивающего все вокруг своим криком.

1. Прежде всего, можно предупредить малыша: “Сейчас я буду ругаться”. Может быть, он перестанет делать то, что вас злит. Или хотя бы успеет убежать и спрятаться.

2. Прежде чем кричать: “Ухи оборву” или что-то другое, убедитесь, что ребенок не воспринимает угрозу буквально.

3. Говорите о себе, а не о ребенке. Многократно повторяйте, что вы чувствуете, не ссылаясь на того, кто в этом виноват. Это очень хороший пример для ребенка и, возможно, он в следующий раз тоже скажет “Я злюсь!” вместо того, чтобы кидать игрушки об стену.

4. Если вам так уж хочется обозвать ребенка, оставьте при себе всякие “балбес” и “бестолочь” и придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: “Ах ты, трикапулька басюлька!”.

5. Дойдя до точки кипения, начинайте стучать половником о кастрюлю или деревянной скалкой по подоконнику. Это может быть не только сигналом вашим домочадцам, но и хорошим способом избавиться от негативных эмоций.

6. Всегда есть опасность обидеть, сказать в сердцах что-то опасное, что ребенок примет как правду. Поэтому разозлившись лучше рычите. Или войте. Удивительно, но такой способ выражения злости и раздражения выходит более человечным.

7. Не обязательно повышать голос, чтобы объяснить ребенку, что вам очень хочется его отшлепать. Скорчите страшную рожу или проведите воспитательную работу в форме пантомимы.

8. Попробуйте ругаться шепотом.

9. Уйдите в другую комнату и там выскажите все, что думаете, дивану или табуретке.



10. Вспомните, сколько раз в жизни вы сдерживали злость и раздражение из-за страха увольнения, боязни одиночества, общественного мнения. Теперь сделайте это из-за любви.

### **Почему ребёнок не реагирует на замечания? Что делать?**

Попробуйте сами ответить на этот вопрос на примере воспитания дошкольников в двух семьях. Принцип воспитания одинаков: любовь, забота и внимание, но в каждой из семей он различается. В одной — всю ответственность по воспитанию и развитию ребёнка родители переложили на плечи детского сада и бабушек с дедушками. Сами же они постоянно недовольны тем, что ребёнок делает, как он себя ведет, ставят ему в пример окружающих его детей, запугивают «бабаями» и «злыми дядьками». Во второй же семье родители сами воспитывают ребёнка. Мама с папой стараются не кричать на ребёнка, разговаривать с ним спокойным, ровным голосом. Но они постоянно заняты, поэтому зачастую не могут дослушать ребёнка до конца, не интересуются его делами.

Если вы хотите, чтобы ребёнок реагировал на ваши замечания:

- ✓ умеете слушать. Не перебивайте ребёнка, не говорите, что вы всё поняли, не отворачивайтесь, пока малыш не закончил рассказывать. Другими словами, не дайте ему заподозрить, что вас мало интересует то, о чем он говорит;
- ✓ не задавайте ребёнку слишком много вопросов;
- ✓ не принуждайте делать то, к чему он ещё не готов;
- ✓ не требуйте сразу очень многого: пройдет немало времени, прежде чем малыш приучится самостоятельно убирать свои игрушки;
- ✓ не критикуйте ребёнка с глазу на глаз, а тем более не надо делать это в присутствии других детей;
- ✓ не устанавливайте для ребёнка множество правил: он перестанет обращать на них внимание;
- ✓ не ожидайте от ребёнка дошкольного возраста понимания всех логических связей, ваших чувств (родитель устал, у него разболелась голова и др.), абстрактных рассуждений и объяснений;
- ✓ не сравнивайте ребёнка с другими детьми.

**И помните, детство бывает лишь однажды и оно проходит.**

**МБДОУ № 5 «ХРУСТАЛИТК» г. Улан-Удэ.**

**Педагог- психолог: Бельская Е.В.**

**2024год.**

