



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

ЭФФЕКТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

1. Прибегайте к помощи юмора, но не для того, чтобы подразнить ребенка, а чтобы разрядить напряжение. Даже если вы подумаете о чем-нибудь забавном, не упоминая о нем вслух, это поможет вам расслабиться.

2. Не пытайтесь манипулировать ребенком, упрекая в том, что он ранит ваши чувства. Скажите, что его поступок "разочаровал" вас.

3. Если вы раздражены чем-либо, не имеющим отношения к вашему ребенку, объясните своему малышу, что у вас выдался тяжелый день. Малыши умеют быть чуткими.

4. Не забывайте о физических упражнениях - хорошая форма важна для общего ощущения бодрости нас самих и наших детей.



Что делать, если ребёнок плачет при расставании с родителями?

1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
6. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.



ИСТЕРИКИ

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои нужды. Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках. Ребенок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики, и который не страдает задержками языкового и умственного развития, возможно, находится в стрессовом состоянии. Причин этому может быть множество — слишком высокие или слишком низкие требования взрослых, пренебрежение к его потребностям или жестокие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ

- Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.
- Эмоциональных срывов будет меньше, если вы дадите ребенку возможность действовать по собственному плану и разумению (с вашей поддержкой и присмотром), т.е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ

Старайтесь не обращать внимания на истерики, только следите, чтобы проблема осталась в пределах безопасности. Помните, что цель такого поведения — добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, если вы обращаете на истерику внимание (неважно, позитивное или негативное), вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.

Если своей истерикой ребенок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону подальше от «зрителей». Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сильно сердится, и это нормально. Но совсем НЕ нормально, когда этот человек начинает мешать всем остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».

Попросите, чтобы вместе с вами за ребенком понаблюдали более опытные люди, — возможно, вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребенка на истерики.

Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.



ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТЬ

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды, втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ

- ✓ Вы — пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком, и то же, что и он.
- ✓ Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насилино.
- ✓ Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- ✓ Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начнет, есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- ✓ За едой вовлекайте ребенка в спокойный разговор.
- ✓ Почаще что-нибудь готовьте вместе.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ

Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу:

Объясните ребенку, что пищу нужно прожевывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

Если ребенок ест слишком вяло:

Накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно, добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребенок слишком разборчив в еде:

Для начала начните давать ребенку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте, есть насилино. Постарайтесь задать за столом спокойный приятный тон, продемонстрируйте свое отношение к этой еде.

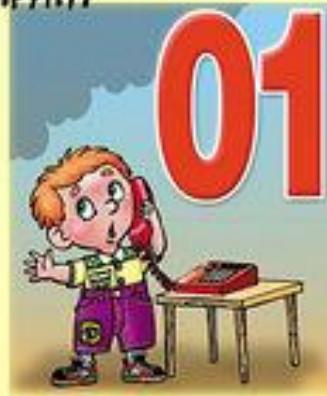
ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ЕСЛИ ПРОИЗОШЕЛ ПОЖАР,

ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ:

- НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ПОЖАРНУЮ ОХРАНУ ПО ТЕЛЕФОНУ **01**, СОБСТВУСТВУЮЩИЙ СВОЙ ТОЧНЫЙ АДРЕС, ОБЪЕКТ ПОЖАРА И ВСТРЕТИТЬ ПОЖАРНУЮ ОХРАНУ.

- ЕСЛИ ГОРЕНIE ТОЛЬКО НАЧАЛОСЬ, ВЫ ЕГО ЛЕГКО ЗАТУШИТЕ ВОДОЙ, НАКРЮЕТЕ ТОЛСТЫМ ОДЕЯЛОМ, ПОКРЫВАЛОМ, ЗАБРОСАЕТЕ ПЕСКОМ, ЗЕМЛЕЙ.



- НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ТУШИТЬ ВОДОЙ ГОРЯЩИЕ ЭЛЕКТРОПРОВОДКУ И ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ, НАХОДЯЩИЕСЯ ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ - ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ

- ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО НЕ МОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ С ОГНЕМ И ПОЖАР ПРИНИМАЕТ УГРОЖАЮЩИЕ РАЗМЕРЫ, СРОЧНО ПОКИНЬТЕ ПОМЕЩЕНИЕ.



- НИКОГДА НЕ ПРЯЧЬТЕСЬ В ЗАДЫМЛЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ В УКРОМНЫЕ МЕСТА

- ПРИ ЭВАКАЦИИ ИЗ ПОМЕЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ПОЖАРА НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛИФТЫ, ТАК КАК ОНИ ОТКЛЮЧАЮТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ НАРУШЕНИЯ НОРМАЛЬНОГО РЕЖИМА РАБОТЫ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ СЕТЕЙ.

Рекомендации родителям по обучению детей ПДД

При выходе из дома.



Если у подъезда дома возможно движение, сразу обратите внимание ребенка, нет ли приближающегося транспорта. Если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, приостановите свое движение и оглядитесь – нет ли опасности.

При движении по тротуару.

- Придерживайтесь правой стороны.
- Взрослый должен находиться со стороны проездной части.
- Если тротуар находится рядом с дорогой, родители должны держать ребенка за руку.
- Приучите ребенка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом машин со двора.
- Не приучайте детей выходить на проезжую часть, коляски и санки возите только по тротуару.



АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В ДЕТСКОМ САДУ



Адаптация к детскому саду — тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

Выделяют **три фазы адаптации:**



1. **Острая фаза, или период дезадаптации** — в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушение сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии.
2. **Собственно адаптация** — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение.
3. **Фаза компенсации** — дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья ребенка, от особенностей нервной системы и т.п.

Следует помнить, что после длительных перерывов (например, после летних каникул) **ребенок проходит процесс адаптации заново**. Чтобы сделать этот период менее болезненным, важно уделять ребенку в это время особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

*Информация о том,
как это сделать,
с подробными разъяснениями
и рекомендациями изложена
в «Памятке», которую вы можете
получить у психолога.*



КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД

Одежда детей, посещающих дошкольное учреждение, должна быть комфортной, удобной, не затрудняющей движений, и, что очень важно, - соответствующей климатическим условиям.

Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Если малыш укутан в лишнюю одежду, это ограничивает его подвижность и приводит к потливости, что может вызвать лишь простуду. Зимой при морозе ниже -10 С°, предпочтение отдавайте шерстяной одежде по сравнению с меховой. Летом, весной и осенью главное, чтобы не намокали ноги: проверяйте, сухие ли носки (колготки) у ребенка, когда он вернулся с прогулки. Особое внимание уделите тому, чтобы у вашего ребенка была прочная обувь. Ребенку необходимо иметь запасной комплект одежды: белье, колготки, шорты, юбку, кофту, гетры, носки. Не забывайте и о носовых платках. Для занятий физическими упражнениями нужны шорты, майка, носки, спортивная обувь. Для занятий на улице: легкая куртка, спортивный костюм, спортивная шапочка.

Если в садике есть бассейн, то комплект для него: резиновую шапочку для плавания, полотенце, мыло, мочалку, сменное белье.

