

Страницка психолога

«Рассказываем про детский сад»

Зачем нужно рассказывать про детский сад?

Чтобы ребёнок чувствовал себя уверенно и был готов к различным ситуациям.

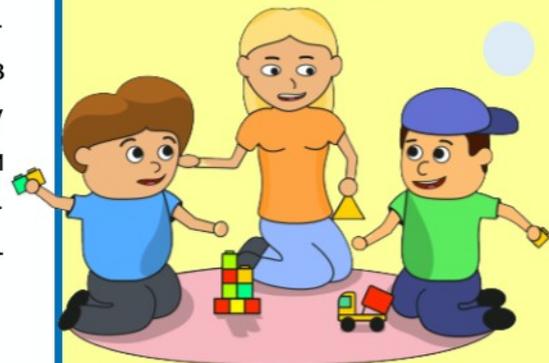


Что рассказывать про детский сад?

Рассказывать про детский сад нужно только правду. Расскажите малышу про режим дня, про игры и новые знакомства. Про трудности с которыми он может столкнуться и как с ними справиться. Только не в коем случае не пугайте ребёнка.

Как рассказывать про детский сад?

Дети любят сказки, поэтому перед сном можно рассказывать ребёнку сказки про то, как Ёжик пошёл в детский сад или как Белочка нашла в детском саду себе друзей. Истории можно придумать самим или посмотреть в интернете. Также можно разглядывать с ребёнком свои детские фотографии и рассказывать о своём опыте посещения детского сада.



Страницка психолога

«Важность ритуала прощания»

Что такое ритуал прощания?

Ритуал прощания – это ваши действия и слова, которые транслируют ребенку посыл, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь» и, самое главное, «я тебя люблю».

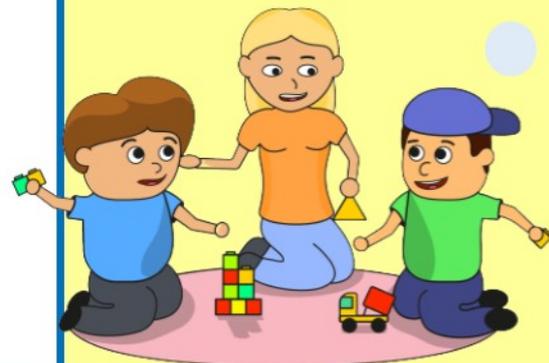


Для чего нужен ритуал прощания?

Для ребенка важна стабильность. Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаетесь у порога и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее, когда утром вы оставите его в группе.

Как создать свой ритуал прощания?

Не убегайте, прощайтесь каждый раз одним и тем же способом. Четко проговаривайте, во сколько вернетесь: ««Ты погуляешь, пообедаешь, и я приду за тобой». Сразу уходите. И запомните: малыш имеет право расстраиваться и плакать, когда вы уходите, ведь он вас очень любит. Это нормально.

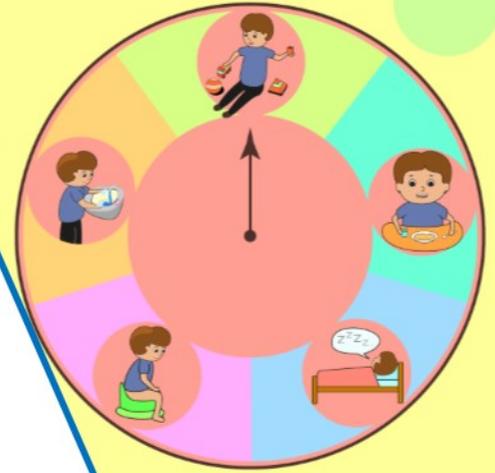


Страницка психолога

«Важность режима дня»

Что такое режим дня?

Режим дня – это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов пищи.

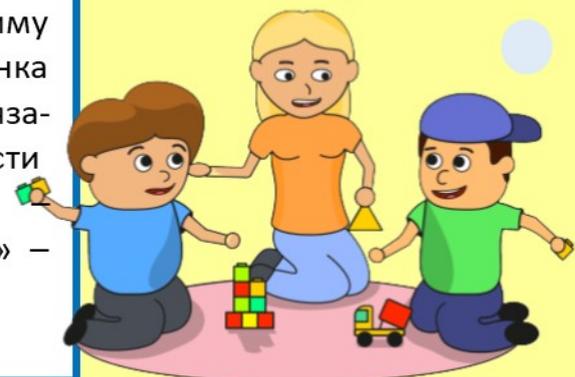


Зачем нужен режим дня?

Залог более спокойного поведения ребёнка и хорошего самочувствия. Режим помогает обучать ребёнка осознанному и ответственному отношению к себе и окружающим, развивает навык планирования и ожидания. Формирует самостоятельность.

Какого режима дня стоит придерживаться?

Режим дня ребёнка должен соответствовать режиму дня в детском саду. Вечером укладывать ребёнка спать стоит не позднее 21.00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» – кортизола, гормона стресса.



Страницка психолога

«Учимся пользоваться горшком»

Когда начинать приучать?

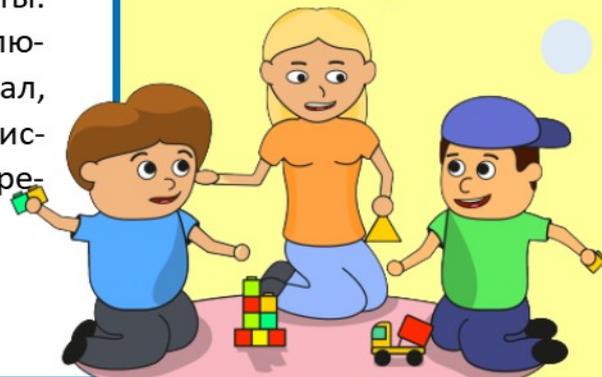
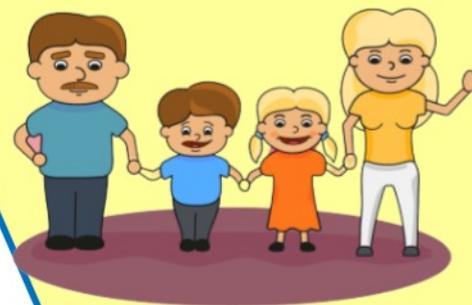
Оптимальный возраст для этого 18 месяцев, когда ребёнок уже начинает чувствовать позывы к мочеиспусканию и стремится показать это вербально или жестом. Другой критерий — ребёнок умеет самостоятельно снимать штанишки и надевать их, проявляет негативные эмоции, когда они грязные.

Правила приучения к горшку?

Горшок должен быть один. Он должен быть устойчивым и удобным. Горшок не должен ассоциироваться у ребёнка с игрушкой. Горшок должен постоянно стоять в одном и том же месте и днём и ночью. За горшок можно только хвалить, ругать за оплошность нельзя.

Как приучить ребёнка к горшку?

Прежде всего запаситесь терпением. Высаживайте ребёнка на горшок в режимные моменты: перед сном, после сна, перед прогулкой. Наблюдайте за ребёнком, он сам подаст вам сигнал, когда захочет в туалет. Не стимулируйте мочеиспускание звуками льющейся воды. Хвалите ребёнка за каждый удачный раз.

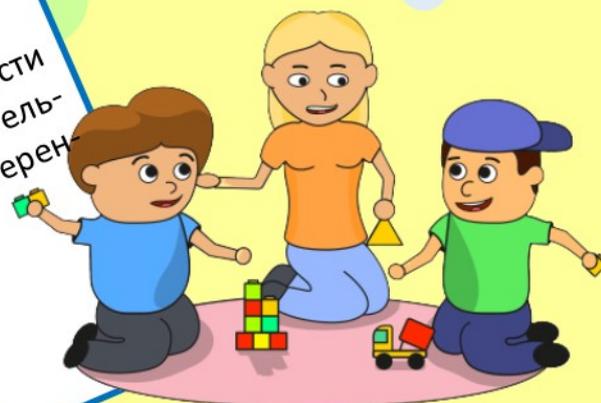


Страницка психолога

«Самостоятельность ребёнка»

Зачем ребёнку нужна самостоятельность?

Наличие элементарных навыков самостоятельности позволит малышу позаботиться о себе самостоятельно и тем самым чувствовать себя более уверенно.



Какие навыки самостоятельности развивать?

Конечно педагоги детского сада будут помогать малышу во всём. Но было здорово, если бы ваш малыш умел держать ложку и есть самостоятельно, пить из кружки, умел снять штанишки, трусики, носочки и сандалики.

Как развивать у ребёнка самостоятельность?

Не нужно выполнять за ребёнка то, что он может сделать сам. Следует помогать ребёнку только в том случае, если он просит взрослого о помощи. Не нужно вмешиваться в деятельность ребёнка, когда он этого не просит. Пусть он учится постигать какие-то вещи сам и делать маленькие открытия. Нужно всячески поощрять стремление ребёнка к самостоятельности.

