



ИНСТРУКЦИЯ К ВАШЕМУ СОКРОВИЩУ



Памятка для родителей,
которые хотят всего самого лучшего





«Заводной моторчик» — режим как друг

Дети - консерваторы

Старайтесь **соблюдать режим дня** даже в выходные

Примерное время подъёма, приёма пищи и отхода ко сну, как в детском садике, **помогает биологическим часам** работать как швейцарские часы



Это не строгая диктатура, а рамки, внутри которых ребёнок **чувствует себя в безопасности** и набирается сил для новых открытий



«Вечерняя перезагрузка» без гаджетов

После насыщенного дня нервная система ребёнка **нуждается в «перезагрузке»**, а не в дополнительной стимуляции



Отложите телефоны, планшеты и телевизор хотя бы **за час до сна**

Лучшее лекарство:

- спокойные игры,
- купание,
- чтение книг,
- пазлы



Время тихого общения помогает «переварить» впечатления дня и мягко подготовиться ко сну

«Дипломатия малых дел» УЧИМСЯ МИРИТЬСЯ С МИРОМ

Ссоры и конфликты **из-за игрушек**
- неизбежная и важная часть социального развития

Не стоит призывать ребёнка «**дать сдачи**»
или, наоборот, всегда «**уступить**»
Вооружите его дипломатическими фразами-
инструментами, которые помогут отстоять свои
интересы мирным путём

Отрепетируйте дома волшебные формулы:
«**Я тоже хочу поиграть, давай поменяемся**»,
«**Можно я поиграю, когда ты закончишь?**»,
«**Я расстроился, что ты забрал без спроса**»

★ Объясните, что можно **позвать на помощь**
взрослого, если не получается договориться
Эти навыки переговоров пригодятся ему не только
в детском саду, но и во всей дальнейшей жизни



«Талисман в кармашке» — Частичка дома

Если ребёнок тревожный и тяжело адаптируется, дайте ему с собой **маленький утешительный талисман:**

- 1 носовой платок с духами
- 2 маленькую игрушку,
- 3 камешек с моря
- 4 нарисованное на запястье сердечко



Объясните: когда он заскучает, достаточно просто **дотронуться до талисмана,** чтобы почувствовать связь с домом

Этот маленький секрет придаст ребёнку огромную уверенность

«Невидимая нить» ритуал прощания



Момент передачи ребёнка - самая тонкая психологическая практика

Ваше лицо и ваши слова - самый мощный сигнал

Твёрдое, тёплое *«Я тебя люблю, прекрасно проведи день, я вернусь за тобой после прогулки/сна»* - это конкретное обещание, которое он поймёт. Избегайте абстрактного *«вечером»*

Создайте свой **семейный оберег**: поцелуй в ладошку, который малыш может «сохранить», или секретное словечко

Передайте ребёнка воспитателю, улыбнитесь и уходите, **не поддаваясь на провокации**, если они случаются

Долгое прощание с тревогой в глазах лишь **усиливает беспокойство ребёнка**



«Азбука Морзе» для самых маленьких



Ребёнок не всегда может словами описать, что его тревожит или радует

Его язык - это игра. Поведение вечером - лучший барометр его душевного состояния

Если он пришёл из детского сада и **ведёт себя вызывающе, капризничает или, наоборот, слишком тихий** - это не манипуляция, а крик на своём языке:

«Я устал от правил», «Мне было трудно», «Я скучал»

Не ругайте его, а **помогите «расшифровать» сообщение** - предложите побеситься под дикую музыку, чтобы сбросить напряжение, или полежите вместе в обнимку в тишине, чтобы восстановить ресурс

Ваша задача - быть не судьёй, а переводчиком с детского





«Карта доверия» для капитана группы

- 1 Выстройте **открытые и уважительные отношения с воспитателем**

Он - ваш главный союзник

- 2 **Не стесняйтесь** задавать вопросы, но делайте это **в подходящее время** (не в утренней суете, а вечером)
- 3 **Предупреждайте о важных мелочах:** ребёнок плохо спал, в семье радостное событие, бабушка приехала в гости



Эта информация **помогает** воспитателю **лучше понять** эмоциональное состояние ребёнка



Утро, сдобренное «солнечными» словами

Забудьте о спешке и суете с самого утра

1

Разбудите его **на 15 минут раньше**, чтобы не подгонять

2

Вместо слов: **«Быстрее одевайся, мы опаздываем!»** создайте позитивный настрой

3

«Доброе утро, моё солнышко! Интересно, какие приключения ждут тебя сегодня в саду?»
- такие фразы запускают режим ожидания чуда

Ваше спокойствие
- залог гармоничного дня малыша



«Встреча-открытие» Вместо допроса

Первая фраза при встрече вечером задаёт тон всему вечеру

✦ ✦ Вместо дежурного **«Ну как ты?»** или **«Что сегодня кушал?»** задавайте открытые, творческие вопросы, которые **провоцируют на развёрнутый ответ:**



- «Какая игра сегодня была самой весёлой?»
- «Ты сегодня кого-нибудь рассмешил? А тебя?»
- «Расскажи, во что вы играли на прогулке?»
- «Если бы твой день был мультфильмом, как бы он назывался?»



Так вы узнаете **гораздо больше** о настроении и переживаниях ребёнка