



Крош №1

Тема
«Детский сад
без слез»

МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад №5»
Педагог-психолог Т.А.Новоселова



**Детский сад -
целая эпоха в
жизни малыша,
большой новый
этап, к которому
важно
подготовиться
как ребенку, так и
родителям.**

ПОСТУПЛЕНИЕ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД

Уважаемые мамы и папы!

Ваш малыш подрос и уже скоро станет посещать детский сад. Для него очень сложно понять, почему она уходит, а не остается вместе с ним. И вы тревожитесь о том, будет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании.

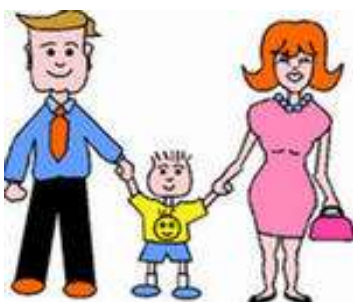


Вы должны знать и не пугаться того, что привыкание к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3 – 4 й день и привыкают к новым условиям жизни без изменений психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более.

В адаптационный период возрастает возможность заболевания ребенка, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

И конечно, привыкая к новым условиям, малыши плачут. Плач – эмоциональная разрядка, по – другому они пока не научились снимать нервное напряжение. Но, как подметили практики, самые «плаксивые» поначалу потом становятся наиболее привязанными к детскому саду.

Пусть наши советы и рекомендации помогут вам и вашему ребенку значительно легче привыкнуть к дошкольному учреждению.



Факторы, влияющие на процесс адаптации

Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении, чем раньше они приходят в дошкольное учреждение, тем быстрее привыкают к новым условиям жизни.

Длительность и тяжесть привыкания зависит и от предшествующего воспитания в семье.

Дети одного и того же возраста по – разному адаптируются в зависимости от индивидуально – типологических особенностей их высшей нервной деятельности. Некоторые в первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2 – 3 дня уже втягиваются в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.



Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, жили в разных условиях (на даче, в деревне у бабушки и др.), легче адаптируются.

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
- соответствующая возрасту прибавка в весе.

Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра.



Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?

За 1-2 месяца до поступления ребенка необходимо приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду:

- подъем – 6.30 – 7.30 ;
- кормление – 8.20,10.30,11.30,15.50;
- дневной сон – 12.30 -15.00;
- ночной сон – с 21.00.



Уделите внимание рациону питания, приучите ребенка есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д.

Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), пользоваться горшком, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.

Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний.

Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми.

До поступления ребенка в детский сад попробуйте посещать прогулки в детском саду, во время которых, по возможности, приобщайте его к совместным игровым действиям с другими детьми.

На прогулках обратите внимание на «ритуалы» встречи и прощания родителей с детьми.

Если у вашего малыша сохранились к моменту поступления в садик вредные привычки (сосание пустышки, пальца, кормление с книжкой и др.), отучайте от них постепенно: сначала дома, а потом уже в группе, по договоренности с персоналом.

Внушайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут воспитатели и друзья.





ПЕРВЫЕ ДНИ В ДЕТСКОМ САДУ



Первый раз желательно привести малыша в детский сад утром, ближе к концу завтрака, накормленного.

Первые 2-3 дня приводите малыша в группу на 1-3 часа, постепенно увеличивая время его пребывания в коллективе.

Не беспокойтесь больше, чем ребенок. Если вы прощаетесь с ним несколько раз подряд с обеспокоенным выражением лица, у него возникает мысль: «Она ведет себя так, как будто беспокоится, что со мной случится что – нибудь ужасное, если я останусь. Лучше я ее не отпущу от себя». Ведите себя весело, уверенно, показывая малышу, что оснований для страха нет.

Если ребенок с трудом расстается с матерью, возможно, водить его в детский сад следует попробовать отцу.

Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще вас отпускать.

Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми не расставался дома.

В выходные дни максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада и не нарушайте его и в другие дни недели, когда малыш бывает дома.

В конце дня обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, с какими трудностями столкнулся ребенок сегодня, а что уже хорошо получается.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте его детским садом.

Помните, что на привыкание ребенка в детском саду может потребоваться до полугода.

Рассчитывайте свои силы ввозможности и планы.



Как снять эмоциональное напряжение ребенка в период адаптации?

Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.

Поиграйте с ребенком, ведь игра – один из лучших антистрессовых приемов. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните: вечерняя игра не должна быть шумной, с беготней и криками.

Хорошо помогает снять напряжение игра «Рвакля». Приготовьте ненужные

газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Если ребенок возбужден и никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одна из таких игр – «Грибник». Расставьте небольшие яркие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга.



Затем попросите ребенка собрать все предметы – «грибы» - в корзину.

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть большой шар и малюсенький пузырик), играть с губками (устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку туда- сюда. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку.



Что собой представляет ваш малыш?

(ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ)

Все основные психические процессы ребенка – внимание, память, мышление – имеют произвольный характер. Это означает, малыш не может управлять ими по желанию, он не в состоянии сосредоточиться или специально что – то запомнить.



Ребенок очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с одного состояния на другое. Восстановлению равновесия способствует так называемая ритмическая стимуляция – игры со взрослыми, которые включают ритмичное покачивание, подбрасывание, поглаживание и др.

Маленький ребенок обучается только тому, что его заинтересовало, и принимает что – то от того человека, которому доверяет. При этом он подражает всему, что делает взрослый, - и хорошему, и плохому.

Для детей этого возраста характерны низкие пороги сенсорной чувствительности, у них недостаточно сформированы механизмы физиологической саморегуляции организма. Дискомфорт может быть вызван чем угодно: не выспался, холодно или жарко, хочет пить или есть, что – то болит, беспокоит давление от обуви и т.п.

Сверстник еще не представляет для такого малыша особого интереса и рассматривается часто как еще один предмет. Дети играют «рядом ,но не вместе». Друг для друга они нередко становятся источниками отрицательных эмоций: другой ребенок исследует предмет, который интересуется и меня, он наступил мне на ногу, пролил компот на скатерть и т.д.

Малыш еще не может понимать разницы между живым и неживым и «разобрать на части» живую бабочку так же, как он это делает с пластмассовой машинкой. Пока такое поведение не считается проявлением жестокости.

Ребенок еще очень зависим от родителей, как будто понимая, кто ему дает чувство безопасности. Он может бояться оставаться один без матери, расстраиваться, когда родители или кто-либо из членов семьи уезжает на несколько дней. Постарайтесь учитывать его чувствительность, планируя различные перемены в жизни семьи.



Советы от Кроша

Здравствуйте, мои дорогие мамы и папы и глубокоуважаемые бабушки и дедушки!

Это я – Крош. Сегодня я расскажу, как быть самыми внимательными родителями и правильно подготовить ребенка к поступлению в детский сад.

Итак, садик вы уже выбрали. Теперь обсудим, что умеет делать ребенок и чему следует его научить до начала учебного года.

1. Культурно – гигиенические навыки (проще говоря, как он ест, ходит в туалет, переодевается, т.е. как он умеет себя самообслуживать).

Следует за 1-2 месяца до начала учебного года приучить ребенка к горшку, отказаться от подгузников.

Малыш должен есть самостоятельно, хотя бы ложкой, и уметь пить из чашечки. Безусловно, его будут докармливать, голодным не оставят, не беспокойтесь, но прививать самостоятельность необходимо.

2. Режим бодрствования и сна в детском саду и дома должен быть одинаковым. Узнайте заранее, в какое время детей укладывают спать, и аккуратно перестройтесь, если будут несовпадения.

3. Ребенок должен говорить! Ребенок должен уметь произносить свое имя. Если он говорит гораздо больше – замечательно, или активно бормочет, но смысл понятен только ему, - тоже хорошо.

4. Ведите дома рекламную кампанию садика! «Ах, как там хорошо! Какие там машинки(куклы, мишки и т.п.) Если будешь хорошей девочкой (мальчиком) я отведу тебя в этот замечательный детский садик»

5. И еще! Следует узнать, какие требования к одежде ребенка выдвигают в группе детского сада. И подготовить все необходимое.

Хорошего Вам лета. Много гулять (не путать с «смотреть телевизор»), плавать, греться на солнышке, кушать «витаминчики» и готовиться к новому, очень важному делу.





Сказкотерапия

Расскажите ребёнку перед сном сказку, дополнив деталями из жизни вашего малыша.

Но сначала попробуйте выяснить у ребёнка истинные причины, почему он не хочет ходить в детский сад. Возможно его там кто-то обижает, может быть ему не нравится распорядок дня.

Есть дети, которые любят уединение и в принципе не готовы к таким шумным местам как детский сад. Тогда, если у вас нет возможности сидеть дома с ребёнком самим, постарайтесь привлечь к этому бабушку или няню. Спросите у малыша, как ему будет лучше: сидеть дома или же ходить в садик. Прислушайтесь к ребёнку. Если он категорически против сада, то нужно обязательно найти другой выход из этой ситуации. Иначе малыш будет чувствовать себя несчастным человеком, от которого ничего не зависит, будет чувствовать себя преданным вами, родителями. Эта душевная боль останется с ним на всю жизнь и будет отрицательно на него влиять.

Этот вопрос очень важен для воспитания ребёнка, ведь он ходит в детский сад почти каждый день на протяжении нескольких лет. А именно в эти годы формируется его характер и отношение к жизни. Поэтому, это время должно запомниться малышу, как самое радостное и счастливое.

Как Оля полюбила садик

Не пойду в детсад, - сказала Оля.

- Оленька, деточка, мне нужно идти на работу, - просила её мама. - Если я не буду работать, у нас не будет денег, а если не будет денег, нам нечего будет есть.

Но Оля вертела головой и продолжала капризничать. С кухни прибежал кот Мурзик, прыгнул к Оле на колени и сказал: «Мяу, хочу вкусного молока и рыбку».

- Гав-гав, - раздался звонкий лай пуделя Артемона. - вечно этот кот выпрашивает еду, я, может, тоже хочу вкусную косточку, но жду, когда меня покормят.

- Ну, вот и животным нужна еда, - сказала мама. - И черепашка ждёт сочную капусту.

Оля посмотрела на животных и задумалась.

- Не так уж и плохо в детском саду: на Новый год подарки дарили, и дед мороз приходил, построили большую горку с ребятами и катались. Скоро 8 марта, и Анна Вячеславовна говорила, что будет утренник. Придут мамы и бабушки, а мы будем с ребятами петь, и танцевать, и читать стихи, будем дарить открытки, которые сами смастерили, и мама купит мне платье и красивый бант.

Мама вышла в прихожую. Оля, одетая в шубку и сапожки, ждала маму.

- Идём в детский сад, - сказала она маме. - Я пошутила.

С тех пор Оля всегда ходила в детсад и не капризничала. Там было всегда весело и много друзей, а когда возвращалась домой, её радостно встречали кот, пес и черепашка. У них всегда была еда. А Оле мама к утреннику купила очень красивое платье и бант.



Игры в период адаптации ребенка к детскому саду

Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»

В таз с водой опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Можно заполнить миску с водой пуговицами, небольшими кубиками и т.д. и поиграть с ними:

- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;
- приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течении одной минуты.

Игра «Рисунки на песке»

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучики, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками.

Игра «Разговор с игрушкой»

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой ... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т.д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

Игра «Доброе утро»

Взрослый вместе с ребёнком напевно произносит текст:

- Доброе утро, глазки! (касаемся глаз кончиками пальцев)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, носик! (дотрагиваемся до кончика носа)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ушки! (касаемся кончиками пальцев обоих ушек)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ротик! (касаемся указательным пальцем губ)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ручки! (кистями обеих рук делаем «фонарики»)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, животик! (круговое поглаживание ладонью по животу)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, мой малыш! Ты проснулся?! К солнышку потянулся! (ласково обнимаем малыша, потягиваемся).