

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Центр развития ребёнка детский сад № 79
г. Ставрополь**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Тема: ГОТОВИМ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

2022 - 2023 учебный год

Педагог – психолог

Руднева Е. Н.

Дата проведения: февраль

Ставрополь 2023 г

Многих родителей мысль о том, что рано или поздно надо будет отдать ребенка в садик, приводит в волнение, вызывает переживание: «А как все сложится?». Не надо переживать, надо действовать. Ведь именно от того, как родители подготовят малыша к новому для него периоду жизни, во многом зависит, как сложится эта жизнь.

Детский сад – это новые условия, новое окружение, новые люди, это первый серьезный опыт социализации ребенка. Процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям принято называть адаптацией. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе в отсутствие матери. Из привычного мира семьи ребенок попадает в совершенно новые условия многоликой детской среды и то, как будет проходить привыкание ребенка к новым для него условиям, во многом зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния. Стресс – это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим. Стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменением гормональной системы организма. На кору головного мозга действуют отрицательные эмоции, и организм на это реагирует системой защиты – изменениями в гормональной системе: гипоталамус, гипофиз, надпочечники выбрасывают в кровяное русло «гормон борьбы» норадреналин, в результате чего сосуды сужаются, сердце работает неровно, ребенок напряжен. Ослабевает иммунная система организма.

На уровне поведения ребенка родители могут наблюдать следующие проявления:

1) Нарушается сон, даже дома ребенок не может уснуть, а уснув, спит беспокойно, может просыпаться ночью с плачем и т. п.

2) Нарушается аппетит. Ребенок может отказываться от пищи в садике и компенсировать это дома.

3) Меняется эмоциональное состояние ребенка. Дома ребенок не отпускает от себя мать, становится более плаксивым, пугливым или агрессивным. Как следствие этого могут возникнуть временные невротические проявления: сосание пальцев, энурез (недержание мочи), тики, страхи, запинки в речи, может меняться терморегуляция.

4) Ребенок чаще бегает в туалет, может происходить обезвоживание организма, если ребенка не поить, кожа становится более сухой, может появиться синюшность под глазами.

5) Наблюдается временный регресс в игровой деятельности – ребенок, который хорошо играл дома до поступления в садик, становится пассивным, либо игра его становится примитивной; могут временно утрачиваться какие – то навыки, например, до поступления в садик ребенок хорошо рисовал, а теперь еле держит карандаш в руках.

6) Меняется общая активность: одни дети становятся вялыми и заторможенными, другие – гиперактивными, это зависит от типа нервной системы ребенка.

Адаптационный период условно делят на три этапа.

1.Подготовительный. Задача этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему максимально безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

Подготовительный этап следует начинать примерно 1-2 месяца до предполагаемого приема ребенка в садик.

Готовя ребенка к посещению садика, родителям необходимо проанализировать, насколько стереотипы поведения ребенка дома соответствуют стереотипам поведения, которые приняты и существуют в детском дошкольном учреждении. Прежде всего, речь идет о следующих важных моментах:

1) Способ кормления. В детском саду ребенку придется есть самостоятельно. Он должен уметь пользоваться ложкой, есть ложкой жидкую пищу, пить из кружки. Воспитатель будет докармливать ребенка лишь в случае острой необходимости.

Если ваш ребенок пьет только из бутылочки или кружки-непроливайки, не умеет использовать ложку по ее назначению, не ест сам, то обучению ребенка способам самостоятельного приема пищи необходимо заняться в подготовительный период.

2) Рацион питания. В детском саду детям предлагают каши, супы, запеканки, суфле, биточки, рагу, кисели, компоты и т. д. Ребенку должны быть знакомы эти блюда. Достаточно часто дети отказываются есть в детском саду, т. к. воспринимают предлагаемую пищу как абсолютно незнакомую. Знакомым для них оказывается только хлеб!

3) Способ засыпания. Предполагается, что ребенок должен самостоятельно засыпать, лежа в кроватке.

Ребенку будет трудно привыкать, если домашний стереотип засыпания сильно отличается от требуемого в садике. Например, дома ребенок засыпает у вас на руках, вы укачиваете его в коляске, засыпает под определенную музыку.

4) Навыки самостоятельности. Чем большим количеством навыков самообслуживания владеет ребенок, тем лучше. Научите ребенка мыть руки и вытирать их полотенцем, пользоваться салфеткой и носовым платком, частично раздеться и одеться, снять и надеть обувь.

5) Навыки гигиены. К моменту поступления в детский сад желательно, чтобы ребенок умел пользоваться горшком.

6) Навыки общения. К моменту поступления в садик хорошо, если ребенок будет владеть элементарными навыками общения с взрослыми и детьми, привыкнет что-то делать вместе.

2. Основной этап. Начало систематического посещения детского сада.

Главная задача – создание положительного образа воспитателя. Постарайтесь установить с воспитателем доброжелательные отношения. Расскажите воспитателю о вашем ребенке, что он любит, как его легче успокоить, на что он реагирует особо болезненно.

Если есть возможность, то, в первые дни, лучше приводить ребенка только на прогулку – так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни, стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамами.

Ребенка сразу следует познакомить со всеми помещениями группы. Рассказать ему для чего они предназначены, когда ими пользуются, можно ли входить туда самостоятельно или только с разрешения взрослых.

В уставах большей части детских садов прописано, что родители имеют право присутствовать с ребенком в группе, правда с оговоркой «если это не нарушает режима». К сожалению, в большинстве случаев присутствие родителей в группе не одобряется, а практически запрещается. Максимум, что предлагается родителям после отправления ребенка в групповое помещение, - сидеть в коридоре, привлекая тем самым внимание ребенка к входной двери.

В первые дни время пребывания ребенка в детском саду должно быть сокращено до нескольких часов. Не следует оставлять ребенка на дневной сон, если он еще не привык к группе. Постепенно время пребывания в группе увеличивайте на 1 – 2 часа в день.

3. Заключительный этап. Ребенок остается в садике один на 2-4 часа, затем остается на сон.

В процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие, затем – аппетит, в последнюю очередь – сон.

Принято различать легкую, среднюю и тяжелую адаптацию.

Легкая адаптация (для детей раннего возраста в пределах месяца, дошкольного - 10-15 дней):

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней), аппетита (норма по истечении 10 дней),

- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние, и т. д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходят в норму за 20-30 дней,

- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не меняются,

- функциональные нарушения практически не выражены, заболеваний не возникает.

Нормативно основные симптомы исчезают в течение 2-3 недель.

Средняя адаптация (этап растягивается до 40 дней). Все нарушения выражены более ярко и длительно:

- сон и аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,

- речевая активность в течение 30-40 дней.

- эмоциональное состояние – 30 дней,

- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней,

- взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается,

- функциональные нарушения отчетливо выражены, ребенок заболевает (например, ОРВИ).

Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации отмечается у 10-15% детей: характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении или полный отказ от пищи), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечаются проявления агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени. Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности.

При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых десяти дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, ГОТОВЯЩИМ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Настрой семьи, родителей.

При подготовке ребенка к садику очень важен ваш личный настрой и отношение семьи к этому факту. Многие родители, осознавая необходимость и неизбежность этого события, боясь его, внутренне не готовы расстаться с ребенком. Это может быть связано с рядом причин: личный негативный опыт родителей, связанный с их детством и воспоминаниями о детском саде, высокая личностная тревожность родителей и т.д.

Ваш эмоциональный настрой легко может передаваться ребенку, обычно дети очень чувствительны и легко «считывают» тревогу родителей. Постарайтесь не обсуждать при ребенке, в том числе в телефонных разговорах, ваши переживания и опасения относительно детского сада, предполагаемые трудности ребенка в период адаптации. Будьте уверены, ребенок не только внимает, но и впитывает как губка! И пока на подсознательном уровне усваивает: готовится что-то неприятное.

Создание позитивного, но и правдоподобного образа детского сада у ребенка.

Постарайтесь создать у ребенка чувство определенности относительно детского сада. Расскажите ему, что это за место, почему детей отводят в детский сад, что дети там делают. Постарайтесь назвать какие-то привлекательные моменты в посещении детского сада, значимые именно для вашего ребенка (новые игрушки, научиться чему-то новому, найти друга, стать самостоятельным и т. д.). Покажите ребенку здание детского сада, погуляйте на участке, при возможности – зайдите внутрь, загляните в группу. Постарайтесь не идеализировать садик, но и не пугать им.

Хорошо если вы поиграете в детский сад с ребенком, используя имеющиеся дома игрушки. Мелкие куклы или мягкие игрушки могут быть детьми, игрушки покрупнее – воспитателем или няней. Поиграйте в то, как родители приводят детей в садик и передают их воспитателю, как дети играют, моют руки, садятся есть, просятся в туалет и т. д., покажите ребенку все основные режимные моменты садика. Закончите игру приходом в садик родителей, которые забирают своих малышей, хвалят их, ведут домой.

Полезно будет рассказать ребенку историю – сказку про детский сад, где главный герой отправляется первый раз в садик с некоторым опасением, но опасения не оправдываются, он знакомится с ребятами, играет, гордится перед мамой, когда она его забирает, что стал таким самостоятельным, отпустил маму на работу.

Тренируйте адаптивные механизмы вашего ребенка.

Адаптивные возможности людей могут очень отличаться друг от друга. Одни дети легко и просто привыкают ко всему новому, другим, для того, чтобы привыкнуть, надо достаточно много времени. Наблюдая за своим ребенком в различных жизненных ситуациях, родители имеют представление о его адаптивных возможностях. Детский сад, зачастую, становится первым серьезным испытанием адаптационных возможностей ребенка. Задолго до садика начинайте тренировать адаптационные возможности своего ребенка. В социальном плане такая возможность не формируется сама по себе. Это качество требует определенной тренировки, которая должна усложняться с возрастом, но не должна превышать возрастных возможностей. Формирование этого важного качества должно идти параллельно с общей социализацией ребенка, с развитием его психики. Даже если ребенок не поступает в дошкольное учреждение, его все равно надо ставить в такие условия, когда ему необходимо будет менять свою форму поведения.

Тренируйте навыки общения ребенка с взрослыми и детьми.

Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают, чем им заняться, и начинают играть. Другие делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только

расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Чем же объясняется такое разное поведение детей?

Причины могут быть самыми разными, однако главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребенка опыта общения с взрослыми и детьми. Особенно страдают при вхождении в группу те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама – ребенок, бабушка – ребенок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребёнку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми определяют характер поведения.

Когда у ребёнка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться от всех. Такой ребёнок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, льнёт к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке. Дети у которых уже имеется положительный опыт общения с взрослыми и сверстниками, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения, и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро.

В процессе общения ребёнок познаёт окружающих, узнаёт, как действовать в той или иной обстановке, учится устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми. А главное, в общении он узнаёт себя, границы своих возможностей. Поэтому чем шире у ребёнка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребёнка, тем ему труднее.

Общаться с детьми ребенок научается постепенно, осваивая элементарные навыки, такие как: умение спросить имя, назвать свое имя, попросить игрушку, предложить свою игрушку в обмен на желаемую, просто играть рядом, не опасаясь другого ребенка.

Формируйте у ребенка навыки самостоятельности.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности у ребенка. Ребенок умеющий есть, раздеваться, одеваться, пользоваться горшком, мыть и вытирать руки, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Приближайте стереотипы поведения дома, к принятым в садике.

Постарайтесь приблизить режимные моменты, существующие в вашей семье к ритму жизни садика. Это касается утреннего пробуждения, дневного сна, приема пищи, прогулок. Можно говорить ребенку: «А сейчас детки в детском саду ложатся спать (идут гулять, садятся обедать). Помните, чем больше расхождений, тем труднее будет ребенку привыкать к новому режиму.

Готовя ребенка к садика, особое внимание уделите рациону питания малыша. Приучите есть каши, разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле, пить компоты и кисели. Тогда в детском саду ребенок не будет отказываться от знакомой пищи и не останется голодным.

Большое значение имеют и такие моменты, как способ кормления, укладывания спать.

Для детского сада нужна удобная одежда и обувь. Возьмите ребенка с собой за покупками вещей. Выбирайте вещи максимально простые и удобные, без лишних застежек и пуговиц. Обувь должна быть на липучках или на молнии. Научиться завязывать шнурки ребенку трудно, поэтому пусть лучше учится завязывать их дома, без спешки.

Детский сад – серьезный вызов в жизни ребенка, большое испытание для малыша. А любое испытание – или ломает, или закаляет, делает сильнее, продвигает вперед в развитии – или отбрасывает назад. Способность ребенка адаптироваться не только в детском саду – но и в любом социуме – в большой степени зависит от психологической установки его родителей: понимают ли они, признают ли, что малыш – отдельное существо, призванное прожить свою особую жизнь, в которой ему самому придется искать себя и свой путь. Конечно в сопровождении мудрого и любящего взрослого.

Зависимость течения адаптации от темперамента вашего малыша.

Сангвиник: «Люблю узнавать все новое и мне все интересно!»

Дети-сангвиники считаются самыми «садиковыми» детьми. Если ваш малыш сангвиник, можете считать, что вам и ему повезло. Адаптация к детскому садика пройдет легко. Ваш малыш весел, активен, любопытен и незлопамятен. Он легко знакомится и идет на контакт. Его

общительность и активный интерес помогают ему быстро заводить новых друзей и легко находить общий язык со взрослыми. Ваш ребенок редко расстраивается и почти никогда не впадает в подавленное состояние. Однако его чрезмерное любопытство не дает ему сосредоточиться надолго на одном занятии. Он быстро устает от монотонности и требует постоянной смены деятельности.

Холерик: «Люблю быть в центре всеобщего внимания!»

Малыш-холерик – активен и легко возбудим. Ему нравится «играть» на публику и эпатировать окружающих. Такой ребенок быстро приспосабливается к новой обстановке, однако комфортно будет себя чувствовать только тогда, когда понимает, что он управляет ситуацией. Ваш малыш смел и задирист. Негативные эмоции он не держит в себе, а сразу выплескивает их на тех, кто оказался рядом.

Флегматик: «Я собираюсь сидеть здесь!»

Ваш ребенок, как правило, спокоен, вдумчив и рассудителен не по годам. Он не очень любит шумные игры, ему больше нравится самому подолгу заниматься увлекательными его занятиями: собирать конструктор, лепить, рисовать либо играть в куклы. Ему комфортно играть с самим собой. Мечты и фантазии – это его стихия. Он выделяется среди своих сверстников зрелостью и сдержанностью. Иногда кажется, что легко приспосабливается и смиряется с новыми обстоятельствами. Но это не так. Просто ребенок-флегматик не очень любит делиться своими переживаниями. Поэтому к детскому саду малыш тоже привыкает долго, но редко открыто выражает свое недовольство.

Меланхолик: «Я хочу спрятаться и затаиться!» Детки с преобладанием меланхолического темперамента часто капризничают, жалуются и плачут. Они немного нерешительны и замкнуты. Это вовсе не говорит об их слабохарактерности, просто малыши сильно нуждаются в любви и повышенном внимании. Ребенок-меланхолик боится резких перемен, любое изменение режима – для него катастрофа. Новое для него редко является приятным сюрпризом. Его доверие сложно заслужить, однако если уж малыш привязался к кому-то, то он будет верным и преданным другом.

СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ.

1. Разработайте свой собственный ритуал прощания. Например, пусть ребенок помашет вам рукой из окна, или по очереди из нескольких окон. Придумайте секретный пароль и повторяйте его, оставляя ребенка и возвращаясь за ним вечером. И скажите, что всегда думаете о нем, даже в разлуке.

2. У ребенка увеличивается потребность в тепле, нежности, любви, уделите ему больше внимания, меньше критикуйте его и «воспитывайте».

3. В присутствии ребенка изготовьте маленькую вещицу-амулет, которая всегда будет при ребенке в садике. Это может быть маленькая куколка из ткани или какое-то существо на веревочке, чтобы ребенок мог носить поделку на шее. Скажите ребенку, что эта куколка напомнит ему маму, когда ему будет грустно, и ему станет легче.

4. Для снятия психо-эмоционального напряжения после возвращения из садика способствуйте игре ребенка с неструктурированными материалами: водой, песком, пластилином, глиной (поставьте в ванной комнате таз с водой, мойте игрушки, запускайте кораблики, переливайте воду леечкой). Постарайтесь, чтобы ребенок больше двигался. Перед сном сделайте ребенку расслабляющий массаж в виде поглаживания.

5. В период адаптации нельзя разрушать любые привычки, в том числе вредные (например, сосание пальца), займитесь этим после того, как ребенок адаптируется.

6. Посоветуйтесь с врачом и применяйте адаптогены и седативные средства с целью уравнивания процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка.

Терапевтический эффект - позитивный настрой на посещение детского сада,

Возраст детей: 2-5 лет.

Сказка для сказкотерапии для детей дошкольного возраста:

«ЗАЙЧИК В ДЕТСКОМ САДУ»

В сказочном лесу жила мама Зайчиха и была она самая счастливая на свете, ведь у нее родился маленький зайчонок. Она назвала его Пушистик. Мама очень любила своего зайчика, ни на минуту не отходила от него, гуляла, играла с ним, кормила его вкусной капустой, яблочком, а когда он начинал плакать, мама вместо пустышки давала ему сочную морковку и зайчонок успокаивался.

Прошло время и Пушистик подрос. Мама решила отвести его в лесной детский сад, в который ходили все маленькие звери этого леса. И вот, однажды, мама привела своего зайчика в детский сад. Пушистик расплакался, ему было страшно и грустно без мамы, он не хотел там оставаться. К нашему зайчику подошла воспитательница, рыженькая Белочка. Она была хорошая и очень любила всех маленьких лесных зверьков. Белочка взяла его на ручки и нежно прижала его к своей пушистой, меховой шубке. Воспитательница пожалела, успокоила зайчика и познакомила его с другими зверушками, которые ходили в детский сад. Она познакомила его с маленькой веселой лисичкой, добрым мишкой, дружелюбным ежиком и другими зверушками.

Все зверушки очень обрадовались, что в их лесном саду появился новенький - зайчик. Они начали играть вместе с ним в игры, гуляли на зеленой лужайке, потом поели, отдохнули в кроватках. И вот за зайчиком пришла мама, чтобы забрать его домой. Как же она обрадовалась, когда увидела, что ее зайчик не плачет, а весело играет в саду! Пушистик всю дорогу домой рассказывал маме, с кем он познакомился в саду, и как интересно и весело ему было играть с новыми друзьями. Мама гордилась своим зайчиком и радовалась тому, что Пушистик понял, что плакать в детском саду не стоит, потому что там совсем не страшно, а наоборот весело и интересно.