



Журнал для родителей, детей и воспитателей

Мир детской психологии



**Журнал издаётся в поддержку
родителям, педагогам и детям
дошкольного образования.**

Педагог-психолог: Остробородова Ирина Николаевна

Наши рубрики:



1. Детский сад - хорошо это или плохо.
2. Что такое адаптация?
3. Адаптация ребенка к детскому саду.
4. Факторы влияющие на адаптацию.
5. Причины тяжелой адаптации к детскому саду.
6. Поделки своими руками с.7-9
7. Анкета для родителей: «Готов ли ваш ребёнок к школе?» с.9-10
8. Рекомендуемая литература для родителей с.10-11

Детский сад – хорошо это или плохо

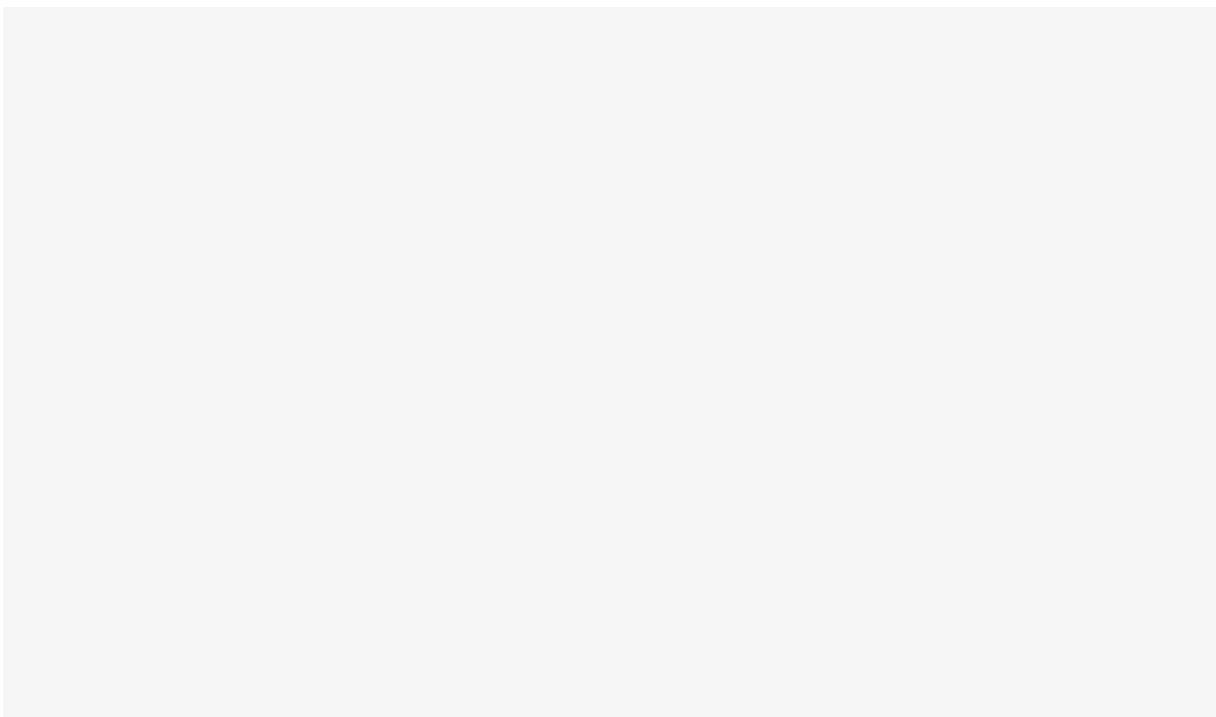
“Детство — это важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира — от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш”.

В.А. Сухомлинский

Проблема детского сада — хорошо это или плохо, отдавать ребенка или не отдавать — рано или поздно возникает в каждой семье. Актуальность проблемы почти не зависит от уровня благосостояния семьи и от занятости родителей, каждый из которых имеет свой собственный опыт и свое личное мнение о достоинствах и недостатках детских дошкольных учреждений.

Вне всякого сомнения, принятие решения родителями во многом определяется вышеупомянутым личным опытом. Тем не менее посещение детского сада имеет свои плюсы и минусы, определенные не с точки зрения конкретных мамы и папы, а с точки зрения науки, точнее, наук — педагогики, медицины, психологии, социологии.

Сразу же отметим, что с точки зрения науки в целом детский сад однозначно рассматривается как фактор положительный, абсолютно необходимый для полноценного воспитания. И с этим нельзя не согласиться, потому что человек с незапамятных времен — существо коллективное. Искусство общения с другими членами сообщества во многом определяет всю жизнь человека. Этому, несомненно, стоит учиться с детства — никакая семья, никакие няньки-гувернантки, никакие неработающие бабушки не в состоянии заменить детский сад.



Что такое адаптация?

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация — от лат. «приспосаблию» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптация ребенка к детскому саду.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Факторы, влияющие на адаптацию:



- возраст ребенка;
- состояние здоровья;
- уровень развития;
- характеристика нервной системы;
- умение общаться с взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ:

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек (сосание пальца, грызет ногти)
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми детьми и взрослыми.
6. Утренний плач при расставании с родителями.
7. Отсутствие единого стиля воспитания родителей и воспитателей.

К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка. Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.

Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду



1. Обратить внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к режиму детского сада.
2. Постепенно формируйте навыки общения ребенка со сверстниками (можно на прогулке побуждать его к совместной деятельности с другими детьми).
3. Постепенно приучайте малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию.
4. Рассказывайте ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он туда пошел.
5. Проходя мимо детского сада, напоминайте ребенку, что он уже большой и скоро пойдет в детский сад. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша об этом, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
6. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Такие беседы вселяют в ребенка уверенность.
7. Психологи установили, что легче всего адаптируются малыши, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Для ребенка, умеющего играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым.
8. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, так ему будет легче отпустить вас.
9. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться достаточное количество времени (несколько месяцев). Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.
10. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы дошкольному учреждению.
11. Прогулки вместе с другими родителями и детьми, общение с воспитателями, доброжелательные отношения между вами, помогут быстрее привыкнуть вашему ребенку к детскому саду.

12. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
13. Примерно за неделю до первого посещения детского сада следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие.
14. Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.



Игровая деятельность в адаптационный период.

Игра в адаптационный период является расслабляющим средством. Игровую деятельность необходимо направлять на формирование эмоциональных контактов "ребенок - взрослый" и "ребенок - ребенок" и обязательно включающей игры и упражнения

Основная задача игр в период адаптации ребенка в детском саду – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом возможностей детей, места проведения.

Преимущества игры перед другими средствами расслабления:

- позволяет маленькому ребенку ощутить себя всемогущим;
- помогает не испытывать разочарования от того, что он мал и беспомощен, что должен исполнять чужие распоряжения;
- помогает познать окружающий мир, развить самоуважение, достигать успеха в собственных глазах;
- развивает искусство общения;
- помогает управлять своими чувствами;
- дает возможность пережить массу эмоций.

Игры в адаптационный период с детьми двух – трех лет.



Иди ко мне

Ход игры. Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!» Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!» Игра повторяется.

Пришел Петрушка

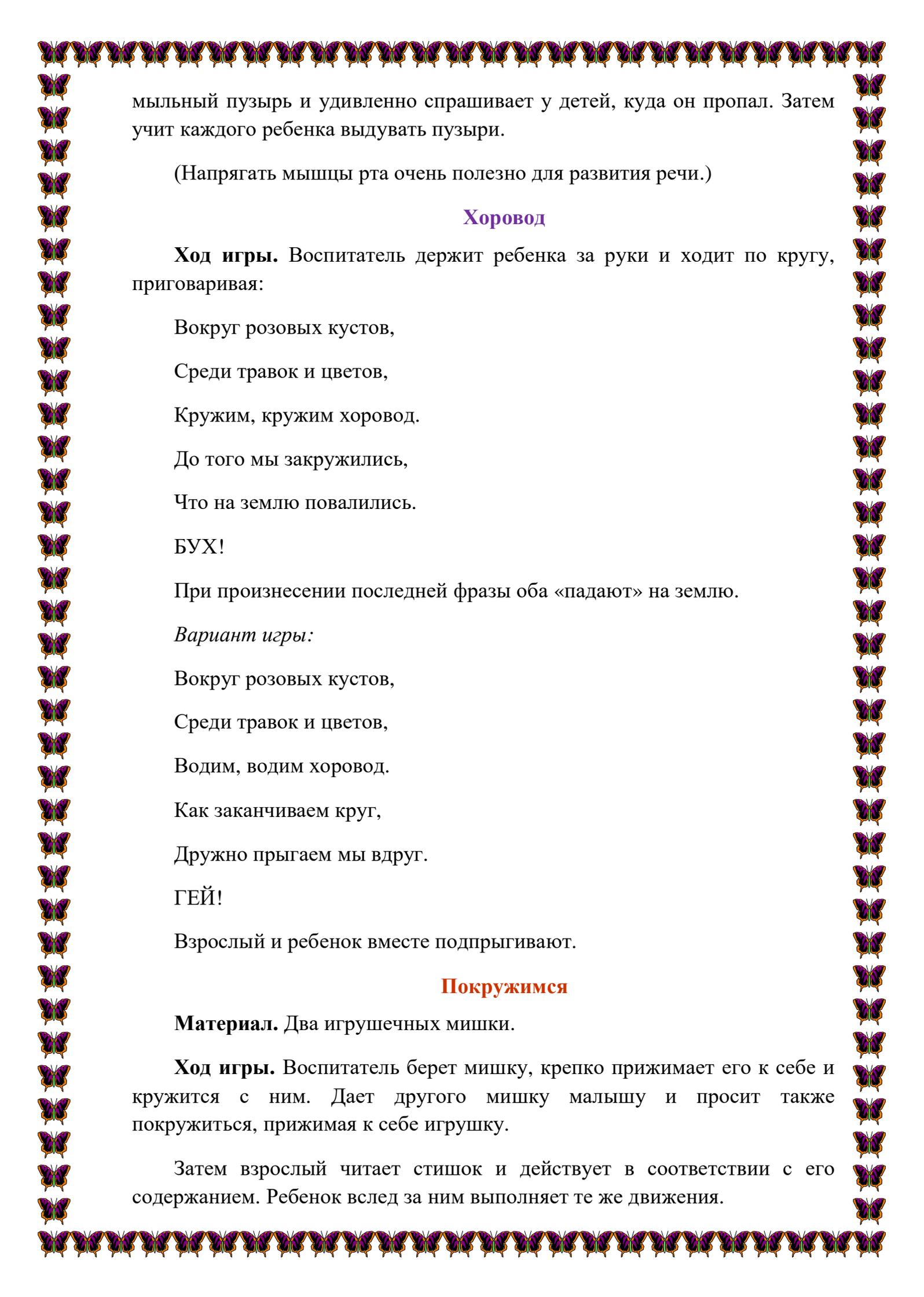
Материал. Петрушка, погремушки.

Ход игры. Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми.

Петрушка гремит погремушкой, потом раздает погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

Выдувание мыльных пузырей

Ход игры. Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а не дует в нее. Считает, сколько пузырей может удержаться на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на



мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребенка выдувать пузыри.

(Напрягать мышцы рта очень полезно для развития речи.)

Хоровод

Ход игры. Воспитатель держит ребенка за руки и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов,
Кружим, кружим хоровод.
До того мы закружились,
Что на землю повалились.

БУХ!

При произнесении последней фразы оба «падают» на землю.

Вариант игры:

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов,
Водим, водим хоровод.
Как заканчиваем круг,
Дружно прыгаем мы вдруг.

ГЕЙ!

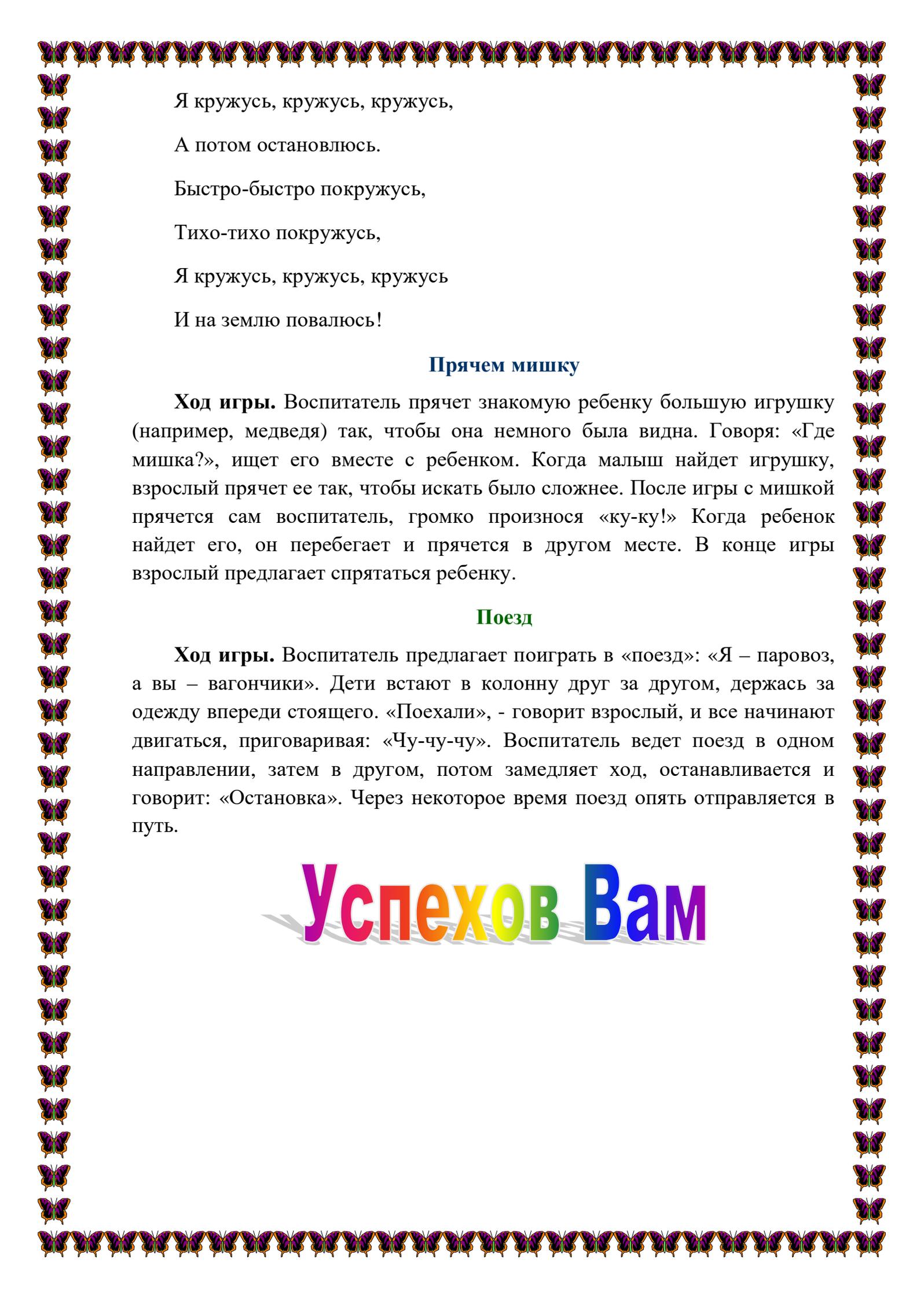
Взрослый и ребенок вместе подпрыгивают.

Покружимся

Материал. Два игрушечных мишки.

Ход игры. Воспитатель берет мишку, крепко прижимает его к себе и кружится с ним. Дает другому мишку малышу и просит также покружиться, прижимая к себе игрушку.

Затем взрослый читает стишок и действует в соответствии с его содержанием. Ребенок вслед за ним выполняет те же движения.



Я кружусь, кружусь, кружусь,

А потом остановлюсь.

Быстро-быстро покружусь,

Тихо-тихо покружусь,

Я кружусь, кружусь, кружусь

И на землю повалюсь!

Прячем мишку

Ход игры. Воспитатель прячет знакомую ребенку большую игрушку (например, медведя) так, чтобы она немного была видна. Говоря: «Где мишка?», ищет его вместе с ребенком. Когда малыш найдет игрушку, взрослый прячет ее так, чтобы искать было сложнее. После игры с мишкой прячется сам воспитатель, громко произнося «ку-ку!» Когда ребенок найдет его, он перебегает и прячется в другом месте. В конце игры взрослый предлагает спрятаться ребенку.

Поезд

Ход игры. Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а вы – вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу-чу-чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

Успехов Вам