



СКОРО, СКОРО В ДЕТСКИЙ САД

Начинаем подготовку заранее

Поступление в детский сад — важный момент отделения ребенка от взрослых. И это испытание для всех.

Перемены в жизни

Поступление в детский сад — период стресса для всей семьи. Не только ребенок, но и родители тяжело переживают его. Это связано с изменениями, которые затрагивают все стороны жизни. В саду четкий режим дня, рядом с малышом нет родных и близких, зато постоянно присутствуют сверстники, ребенку необходимо слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, при этом количество персонального внимания по отношению лично к нему резко снижается. Все это приводит к напряжению и переживаниям.

Изменения внутреннего состояния ребенка в период адаптации к детскому саду следующие:

- Сдвиги в эмоциональном состоянии: ребенок много плачет, раздражается.
- Нарушение аппетита: ребенок ест меньше и реже, чем обычно.
- Нарушение сна: ребенок не может заснуть, утрачиваются приобретенные навыки (сон кратковременный, прерывистый).
- Некоторый регресс: малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться.
- Частая заболеваемость. Это связано и с психическим напряжением, и с незрелостью иммунной системы ребенка.

Степень выраженности адаптационных нарушений связана с предшествующими условиями воспитания в семье, с

индивидуально-личностными и возрастными особенностями малыша, с особенностями межличностных взаимоотношений взрослых и детей, с уровнем привязанности ребенка к матери, с организацией учебно-воспитательного процесса в детском саду, с наличием опыта разлуки с близким взрослым и навыков самообслуживания, с наличием или отсутствием привычки выполнять требования. В зависимости от вышеперечисленных условий у разных детей степень адаптации может быть разной.

При легкой степени адаптации все показатели поведения и самочувствия ребенка нормализуются в течение месяца. При средней — в течение 2–3 месяцев. Тяжелая степень длится до 6 месяцев, дезадаптация — более 6 месяцев.

Трудности адаптационного периода и пути решения

Эмоциональное состояние. Для того чтобы эмоционально облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия.

Нарушение аппетита. Не заставлять есть, если ребенок не хочет.

Нарушение сна. Соблюдать режим, стараться укладывать малыша спать в одно и то же время.

Утрата приобретенных навыков. Это временное явление, поэтому надо относиться с пониманием, показывать ребенку свою любовь, заботу и ласку.

Частая заболеваемость. Следует максимально укреплять иммунитет ребенка перед посещением детского сада и в период адаптации.



Как помочь ребенку?

1. Готовим ребенка к посещению детского сада за несколько месяцев до этого события и формируем положительный образ детского сада.
2. Укрепляем здоровье ребенка.
3. Прививаем навыки самостоятельности.
4. Организуем дома режим дня, близкий к режиму сада.
5. Положительно отзываемся о воспитателях и саде.
6. В выходные дни не меняем режим дня ребенка.
7. Не перегружаем малыша в период адаптации (умственно, эмоционально, физически).
8. Создаем дома спокойную и бесконфликтную атмосферу.
9. Терпимее относимся к капризам.
10. Даем в сад небольшую игрушку.
11. Придумываем сказки и игры о детском саде.
12. При расставании используем главное правило: спокойна мама — спокоен малыш.

13. По возможности, пусть ребенка отводит в сад тот, с кем малышу легче расстаться (бабушка, папа или другие родственники).
14. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда. Не задерживайтесь!
15. Придумайте свой ритуал прощания.

Чего нельзя делать в период адаптации к саду

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет в саду при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!
- Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.
- Нельзя пугать детским садом.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.
- Нельзя обманывать ребенка.
- Важна помощь самому себе!

Помощь себе в период адаптации к саду

1. Быть уверенными в том, что посещение сада действительно нужно семье.
2. Поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое создание». Его адаптационная система прекрасно приспособлена к принятию изменений.
3. Заручиться поддержкой других родителей, специалистов, воспитателей.



Анкета «Готов ли ребенок к поступлению в детский сад?»

1. Какое настроение преобладает у ребенка в последнее время в домашней обстановке?

- бодрое, уравновешенное — 3 балла
- неустойчивое — 2 балла
- подавленное — 1 балл

2. Как ребенок засыпает?

- быстро, спокойно (до 10 минут) — 3 балла
- долго не засыпает — 2 балла
- беспокойно — 1 балл

3. Используете ли вы дополнительное воздействие при засыпании ребенка (укачивание, колыбельные и пр.)?

- да — 1 балл
- нет — 3 балла

4. Какова продолжительность дневного сна ребенка?

- 2 часа — 3 балла
- 1 час — 1 балл

5. Аппетит ребенка?

- хороший — 4 балла
- избирательный — 3 балла
- неустойчивый — 2 балла
- плохой — 1 балл

6. Как относится ребенок к высаживанию на горшок?

- положительно — 3 балла
- отрицательно — 1 балл

7. Просится ли ребенок на горшок?

- да — 3 балла
- нет, но бывает сухой — 2 балла
- нет и ходит мокрый — 1 балл

8. Есть ли у ребенка отрицательные привычки?

- сосет пустышку или сосет палец, раскачивается, другое — 1 балл
- нет — 3 балла

9. Интересуется ли ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?

- да — 3 балла
- иногда — 2 балла
- нет — 1 балл

10. Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых?

- да — 3 балла
- иногда — 2 балла
- неустойчивый — 2 балла
- плохой — 1 балл

11. Как ребенок играет?

- умеет играть самостоятельно — 3 балла
- не всегда играет сам — 2 балла
- не играет сам — 1 балл

12. Взаимоотношения со взрослыми?

- легко идет на контакт — 3 балла
- избирательно — 2 балла
- трудно — 1 балл

13. Взаимоотношения с детьми?

- легко идет на контакт — 3 балла
- избирательно — 2 балла
- трудно — 1 балл

14. Отношение к занятиям: внимателен, усидчив, активен?

- да — 3 балла
- не всегда — 2 балла
- нет — 1 балл

15. Есть ли у ребенка уверенность в себе?

- есть — 3 балла
- не всегда — 2 балла
- нет — 1 балл

16. Есть ли опыт разлуки с близкими?

- переносит разлуку легко — 3 балла
- тяжело — 1 балл

17. Есть ли привязанность к кому-либо из взрослых?

- есть — 1 балл
- нет — 3 балла

Посчитайте баллы.

Прогноз адаптации

Итоги

- 55–40 баллов — готов к поступлению в детский сад;
- 39–24 балла — условно готов;
- 23–16 баллов — не готов.

Если ребенок пока не готов к саду или готов условно, не расстраивайтесь. У вас есть знания и время, для того чтобы подготовиться к этому важному событию.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность, и тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи.

Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения).

Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416 2) 226 247 или на сайте родители28.амур-иро.рф.

Консультации оказываются на безвозмездной основе, бесплатно.

Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247