

Папка – передвижка для родителей: адаптация детей к детскому саду



Этот удивительный ранний возраст



Составитель: педагог-психолог О.В.Николаева

Детский сад №3 «Колокольчик»

2020г.

Рекомендации для родителей по адаптации ребенка в условиях ДОО

- *В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.*
- *Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада*
- *В выходные дни не меняйте резко режим дня ребенка.*
- *Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.*
- *Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.*
- *На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизора, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.*
- *Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.*
- *Будьте терпимее к его капризам.*
- *Выполняйте советы и рекомендации воспитателя.*
- *Не наказывайте, « не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.*
- *Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.*



Психологическое сопровождение процесса адаптации детей раннего возраста к ДОУ

Адаптационный период – серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Семья ребенка также требует какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.





Рекомендации родителям, на период когда ребенок начал впервые посещать детский сад

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
- Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;
- По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
- Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
- Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет;
- Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;

- Стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день;
- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
- Настраивать ребенка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;
- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- Щадить его ослабленную нервную систему;
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему. На время прекратить походы в театр, в цирк, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- Создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
- Не наказывать ребенка за детские капризы;
- Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Как не надо:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.



Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;
- Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
- Принесите в группу свою фотографию;
- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
- Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
- После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
- Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
- Будьте терпеливы.



Типичные ошибки родителей во время адаптации ребенка к ДОО

- Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При теплом отношении взрослых она может пройти сама собой.
- Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям.
- Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка в детском саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.
- Пребывание родителей в состоянии беспокойности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют беспокойность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.
- Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОО, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.



Когда малыши начинают весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду

- Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более похож на питание в саду. Выясните, в какое время вам лучше всего придти в первый день и какой режим посещения будет в первые дни. В нашем детском саду в первый день вам предложат привести ребенка к 8.00. В последующие дни время пребывания ребенка в группе будет увеличиваться в индивидуальном порядке, предложенном воспитателем.
- Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет и какие вещи он возьмет в качестве запасных.
- Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.
- Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей. Не очень удобны брючки на бретельках и боди – ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.
- Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобится.
- Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.
- Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.
- Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.
- Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания. Как справиться с этим состоянием?

Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

- Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство - многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.
- Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестки, не справедливы - это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверняка, вы нашли лучший садик из всех вариантов.
- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!
- Пройдет немного времени и возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швыряние предметов и т.д. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик. Причин же может быть несколько.

Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителям.

Еще одной причиной «плохого» поведения малыша может быть... его возраст. Все слышаны о знаменитом кризисе. Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохи в коллективе.

Единственный совет, который можно дать родителям в этот период – терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, пытайтесь помочь ему

справится с эмоциями, не провоцируйте его лишней раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку.

Главное – помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Вы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.

В добрый путь, малыши!



Возрастные особенности развития детей 2-3 лет



На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, *который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослого.*

Интенсивно развивается активная речь детей. К 3 годам они пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослыми используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно **1000-1500 слов.**

К концу третьего года жизни *речь становится средством общения ребенка со сверстниками.* В этом возрасте формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. *В середине третьего года жизни появляются действия с предметами – заместителями.*

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен *сформулировать намерение изобразить какой либо предмет.* Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от него линий.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает *складываться произвольность поведения.* Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. **У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.**

Завершается ранний возраст **кризисом трех лет.** Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ **Я.**

Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослыми и др. Кризис трех лет может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет. Но может его и не быть.

Рекомендации по обогащению развивающей среды для детей раннего возраста.

Направление деятельности и развитие ребенка во многом зависит от нас, взрослых – от того, как устроена предметно-пространственная организация их жизни, из каких игрушек и дидактических пособий она состоит, каков их развивающий потенциал и даже от того, как они расположены. *Все, что окружает ребенка, формирует его психику, является источником его знаний и социального опыта.* Поэтому, именно мы, взрослые, берем на себя ответственность создать такие условия, которые способствовали бы наиболее полной реализации развития детей по всем психофизиологическим параметрам, т. е организации предметно-пространственной среды.

Развивающая среда – это единство социальных и природных факторов, которые могут влиять прямо или косвенно, мгновенно или долговременно на жизнь ребенка.

Жизненное пространство в группе должно давать детям возможность одновременно свободно заниматься разными видами деятельности, не мешая друг другу. Некоторые зоны могут быть отделены одна от другой перегородками с ячейками, нишами. Например, зона (уголок) сюжетных игр может быть отделена от зоны для подвижных игр для того, чтобы дети не отвлекались и не мешали друг другу. При этом каждая зона должна быть хорошо освещена. *Зонирование* помещения помогает ребенку выбрать для себя привлекательное занятие и сохранить устойчивый интерес к нему благодаря соответствующим игрушкам, не отвлекаясь на другие виды деятельности. *В каждой зоне должны своевременно появляться новые предметы*, стимулирующие двигательную, познавательную активность малышей, развитие их игровой деятельности. Развивающая среда наполняется игрушками в течение года (от минимального количества). Цель: обогащение игрового и коммуникативного опыта ребенка постепенно. При внесении *новой игрушки обязательно* знакомство детей с этой игрушкой и обучение взаимодействию с ней (*совместная деятельность воспитателя и детей со словесным сопровождением и обыгрыванием*). Должна соблюдаться логичность, последовательность расположения уголков с учетом интеграции образовательных областей.

Книжный уголок:

- Самое освещенное место в группе (около окна, или дополнительное освещение – например, бра)
- Стол с однотонной поверхностью (без рисунка, чтобы не отвлекать ещё неустойчивое внимание ребенка от книги)
- 2 стула
- Полочка или выставка для книг, где 2-3 книги на виду (Менять, повторять или чередовать книги через 1-2 недели.) ;
- Книжки в твердом переплете, желателно звучащие книги;
- Картинки для рассматривания (выкладывать в соответствии с тематикой, планированием) для совместной деятельности воспитателя с ребенком по таким областям, как коммуникация, чтение художественной литературы, социализация и др.

Театрализованный уголок:

- На полу коврик;
- Фланелеграф;
- Ширмы;
- Различные виды театра, с которыми дети УЖЕ знакомы;
- Маски, шапки только для воспитателя (т. к. ребенок на себе не видит маску или шапку, следовательно, не может принимать на себя данную роль и обыгрывать её) ;
- Цветовая гамма и образ персонажей должна соответствовать реальности (волк - серый, лиса – рыжая) ;-
- Нагрудники, фартуки с героями (ролями) .

Уголок ряженья:

- зеркало, рядом сундучок с атрибутами.

Физкультурный уголок:

- корзина с мячами
- воротики (для перешагивания)
- кегли
- разноцветные флажки, ленточки-султанчики
- легкие поролоновые шарики для метания вдаль
- большие и теннисные мячи
- мешочки с песком для упражнений на равновесие

Уголок рисования

- хохломской стол и матрешка (первые представления о народном творчестве) или рулон (кусок) обоев. Рисовальные принадлежности (выдаются) .

Музыкальный уголок:

- одна звучащая игрушка (погремушка, барабан и т. д.)

Уголок экспериментирования, может быть постоянным, может быть вносным.

- Крышка для закрывания
- Фартучки
- Может быть резиновый коврик

- Лейки, ситечки; всё то, что плавает и то, что тонет

Пример: прозрачные пластиковые бутылки с водой, закрыты крышкой. Крышка внутри покрашена и при встряхивании бутылки – вода окрашивается (сюрпризный, волшебный момент) .

Пособия по развитию сенсорики, мелкой моторики (пособия могут чередоваться каждые 1-2 недели, желательно сделанные руками взрослых.

- Коврики – геометрические, сюжетные;
- Юбка-коврик, фартук – различные виды шнуровок, застежек, пуговиц, молний, липучек, карманов с сюрпризом и т. д. ;
- Подушки-пирамидки (4 основных цвета, на липучках) ;
- Вносной дидактический стол на резинке по периметру;
- Дидактические кубики (мягкие, из решеток для раковин) ;
- Звучащие - шумовые игрушки (киндер-яйца на шнурке, пластиковые бутылочки и др.) ;

Кукольный уголок должен быть обширный с достаточным количеством игрушек, с помощью которых можно развернуть яркие игровые сюжеты. "Жилая комната", "Кухня" дополняются новым ассортиментом игровых принадлежностей (гладильная доска и утюжок, полный сервиз чайной и столовой посуды и т. д.)

В кукольном уголке все игрушки среднего размера, позволяющие более разнообразно использовать окружающее малыша пространство, уводя в воображаемую ситуацию, создавать развернутые и содержательные сюжеты

В кукольном уголке дети могут разворачивать игровые сюжеты: «жилая комната», «кухня», «прачечная» и др.

Всё должно быть убрано в сундучки, коробки, за шторы – уголки обозначаются одним предметом (например, уголок ряженья – зеркало, рядом сундучок с атрибутами) .

Цель: развитие самостоятельности, поисковой деятельности, наличие возможности для выбора.

Свободное пространство для двигательной активности (потребность в освоении и наполнении пространства игровыми ситуациями связанными с движением под руководством взрослого – народные подвижные игры, игры с машинками и конструктором и др.)

Наличие игрушек в 3-4 экземплярах (т. к. детей 3-го года жизни характерно – упрямство, соперничество, стремление к самостоятельности, капризность, конфликтность) .

В адаптационный период в группе должно быть представлено 1-2 игровые ситуации (чаепитие, магазин или др., игрушки доступные и понятные детям (в соответствии с опытом детей данного возраста, с которыми всегда можно взаимодействовать. **Обилие и перенасыщение развивающей среды – НЕДОПУСТИМО.**

ОБЯЗАТЕЛЬНО: 4 дидактические куклы 4 основных цветов (к 3 годам вносятся куклы белого и черного цвета) .

Как бы ни была хороша развивающая детей окружающая среда, но душу в нее привносят именно взрослые.

