

Способы уменьшить стресс ребенка:

- приучайте ребенка к детскому саду постепенно;
- создайте дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ;
- время пребывания в детском саду нужно увеличивать постепенно (индивидуально);



- после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления;
- акцентируйте внимание на положительных моментах пребывания ребенка в детском саду;
- если малыш плачет, возьмите его на руки, успокойте - вероятно, ему не хватает вашей ласки, которой совсем недавно было намного больше;
- разговаривайте с ребенком о детском садике как можно больше.

7 ПРАВИЛ

адаптации

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.



2. Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.

3. В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.



4. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.



5. Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.

6. Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.

Памятка для родителей

Адаптация ребенка к детскому саду



Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостный, общительный, предлагаем несколько советов:

- Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте внимательно.
- Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов, давайте простые, понятные объяснения.
- Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?». На вопрос: «Почему ты это делаешь?» он ответит, когда подрастет.
- Каждый день читайте малышу.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
- Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
- Поощряйте любопытство. Не скупитесь на похвалу.

Радуйтесь вашему малышу!

Группа «Бельчата»

ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Математические представления:

Определяет время по часам, называет цвета радуги. Называет дни недели, части суток, времена года, месяцы. Умеет писать числа от 0 до 20, решает примеры.

Речевое развитие:

Самостоятельно передаёт его содержание текста

Представление об окружающем мире:

Хорошо, если ребёнок имеет представления о природе - о диких и домашних животных, хищных и травоядных, о зимующих и перелётных птицах; о травах, кустарниках и деревьях, о садовых и полевых цветах, о плодах растений; о явлениях природы. Также необходим запас географических знаний - о городах и странах, реках, морях и озёрах, о планетах. Ребёнок должен быть ознакомлен с профессиями людей; видами спорта.

Готовность к школе:

Психологическая готовность к школе - достаточно высокий уровень развития мотивационной, интеллектуальной сфер и сферы произвольности. Обычно выделяются два аспекта психологической готовности - личностную (мотивационную) и интеллектуальную готовность к школе.

Интеллектуальная готовность к школьному обучению связана с развитием мыслительных процессов - способностью обобщать, сравнивать объекты, классифицировать их, выделять существенные признаки, объединять причинно-следственные зависимости, делать выводы. У ребёнка должны быть определённая широта представлений, в том числе образных и пространственных, соответствующее речевое развитие, познавательная активность.

Память:

В норме ребёнок запоминает 5-6 предметов из 10.

Мышление:

Умеет классифицировать предметы, называть сходства и различия между предметами и явлениями.



ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Общая моторика:

Хорошо прыгает, прыгает через верёвочку, прыгает попеременно на одной и другой ноге, бегаёт на носках. Катается на двухколёсном велосипеде, на коньках.

Зрительно-двигательная координация:

Аккуратно вырезает картинки. Дополняет недостающие детали к картинке. Бьёт молотком по гвоздю. Воспроизводит геометрические фигуры по образцу. Обводит рисунки по контуру, заштриховывает фигуры

Речевое развитие:

Использует в речи синонимы, антонимы; слова, обозначающие материалы, из которых сделаны предметы (бумажный, деревянный и т.д.). Определяет количество слогов в словах, количество звуков в словах, определяет место звука в слове (начало, середина, конец слова). Определяет ударные слоги, гласные. Понимает значение слов звук, слог, слово. Различает гласные и согласные звуки (буквы), твёрдые и мягкие согласные. Выразительно рассказывает стихотворения, пересказывает небольшие рассказы.

Математические представления:

Соотносит цифру с количеством предметов. Умеет из неравенства делать равенство. Умеет писать и пользоваться математическими знаками. Умеет раскладывать предметы (10 предметов) от самого большого к самому маленькому и наоборот. Умеет рисовать в клетку геометрические фигуры. Выделяет в предметах детали, похожие на эти фигуры. Ориентируется на листе бумаги.

Называет дни недели, последовательность частей суток, времён года. Дает им описание.



ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Восприятие и предметно-игровая деятельность:

Разбирает и складывает трёхсоставную и четырёхсоставную матрёшку путём примеривания или зрительного соотнесения. Собирает пирамидку с учётом величины колец путём зрительного соотнесения. Складывает разрезную картинку из 2 и 3 частей путём зрительного соотнесения.

Память:

Выполняет поручение в виде 2-3 последовательных действий, по просьбе взрослого запоминает до 5 слов.

Внимание:

Занимается интересной деятельностью в течении 15-20 минут.

Речь:

Использует обобщающие слова; называет животных и их детёнышей, профессии людей, части предметов. Пересказывает знакомые сказки с помощью взрослых, читает наизусть короткие стихотворения.

Математика:

Использует в речи слова много и один, называет круг, треугольник, квадрат, шар, куб. Умеет видеть геометрические фигуры в окружающих предметах. Правильно называет времена года, части суток, различает правую и левую руку.

Двигательное развитие, моторика рук, графические навыки:

Рисует прямые горизонтальные и вертикальные линии, раскрашивает простые формы. Копирует заглавные печатные буквы. Рисует простой дом (квадрат и крыша) человека (2-3 части тела). Складывает бумагу более чем 1 раз. Нанизывает бусины средней величины на толстую леску или проволоку. Определяет предметы в мешке на ощупь. Прыгает на одной ноге, попеременно на одной и другой ноге, ходит по бревну. Подбрасывает вверх мяч и ловит его двумя руками.



ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Социально-эмоциональное развитие:

Любит давать игрушки и брать их у других. Любит общаться с детьми и взрослыми. Развиваются навыки совместной игры. Любит помогать взрослым.

Общая моторика, моторика рук:

Бросает мяч через голову. Хватает катящийся мяч, спускается вниз по лестнице, используя по переменно ту или другую ногу. Прыгает на одной ноге. Сохраняет равновесие при качании на качелях. Держит карандаш пальцами. Собирает и строит из 9 кубиков.

Зрительно моторная координация:

Обводит по контурам, копирует крест, воспроизводит формы, в том числе форму шестигранника.

Восприятие и предметно-игровая деятельность:

Разбирают и закладывают шестисоставную матрёшку. Опускают фигурки в прорези путём целенаправленных проб. Конструирует из кубиков по подражанию. Складывает разрезную картинку из 2-3 частей путём проб.

Психическое развитие:

Интенсивное развитие речи. Определяет цвет, форму, фактуру, вкус, используя слова-определения. Знает назначение основных предметов. Понимает степени сравнений (самый близкий, самый большой). Определяет пол людей по роле в семье (он - папа, она - мама). Понимает время, использует прошедшее и настоящее время. Считает до пяти.

Понимание речи:

Понимает название цветов: «Дай красный мяч».
Слушает длинные сказки и рассказы. Выполняет двухсоставную инструкцию («Дай мне красный кубик и голубой шар»).



КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ОДЕВАТЬСЯ?

Эта проблема начинает заботить родителей, когда ребенку уже около двух лет. Нередко папы и мамы впадают в две крайности: одни ожидают, что ребенок быстро научится одеваться сам, другие, наоборот, долго не дают малышу взять инициативу в свои руки. Причина, как ни странно, одна — недостаток терпения!

Действительно, кроха, который только учится одеваться, делает все очень долго. Тем, на что взрослому человеку хватит пяти минут, вдумчивый малыш может заниматься битый час. Такие долгие сборы часто вызывают вспышки маминого гнева или, в лучшем случае, желание одеть ребенка самой.

Подчас, взрослые даже не догадываются, с какими трудностями сталкиваются дети, обучаясь элементарным вещам. В результате между родителями и ребенком возникает непонимание, чтобы этого не произошло, попробуем посмотреть на процесс одевания глазами ребенка.



ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Социально-эмоциональное развитие:

Играет самостоятельно, проявляет фантазию. Любит нравиться другим; подражает сверстникам. Играет в простые групповые игры.

Общая моторика, моторика рук:

Учиться бегать, ходить на носках, сохранять равновесие на одной ноге. Сидит на корточках, спрыгивает с нижней ступеньки. Открывает ящик и опрокидывает его содержимое. Играет с песком и глиной. Открывает крышки, использует ножницы. Красит пальцем. Нанизывает бусы.

Зрительно моторная координация:

Может крутить пальцем диск телефона, рисует чёрточки, воспроизводит простые формы. Режет ножницами. Рисует по образцу крест.

Восприятие и предметно-игровая деятельность:

Рассматривает картинки. Разбирает и складывает пирамиду без учёта величины колец. Выделяет парную картинку по образцу

Психическое развитие:

Слушает простые рассказы. Понимает значение некоторых абстрактных слов (большой-маленький, мокрый-сухой и др.) Задаёт вопросы «Что это?». Начинает понимать точку зрения другого лица. Отвечает «нет» на абсурдные вопросы. Развивается начальное представление о количестве (больше-меньше, полный-пустой).

Понимание речи:

Происходит быстрое увеличение словарного запаса. Понимает сложно-подчинённые предложения типа: «Когда мы придём домой, я буду...». Понимает вопросы типа: «Что у тебя в руках?» Слушает объяснения «как» и «почему». Выполняет двухступенчатую инструкцию типа: «Сначала вымоем руки, затем будем обедать»



Рекомендуемая литература для родителей

К. Овсепян. Я иду в детский сад: Проблемы адаптации

Эта книга содержит и советы родителям, как помочь ребенку адаптироваться в детском саду, и тексты для малыша. Картинки помогут освежить разговор и восприятие информации. Рекомендована для чтения с детьми 2-4 лет.

О. Громова. Зайка идет в садик

Это детская книга – книга для детей 2-4 лет. Зайка окажется в ситуациях, в которые может попасть ребенок, поступивший в детский сад. Подготовка к детскому саду вместе с Зайкой пройдет веселее, и ребенок более успешно освоит новую для себя социальную роль.

Н.Д. Ватутина. Ребенок поступает в детский сад

Эта книга уже многие годы подсказывает родителям, какие особенности ребенка в этом возрасте, как организовать наилучшие условия развития ребенка, в том числе физического, для последующей его адаптации в детском саду.



ИГРА «НАЙДИ ДЕРЕВО»

(выделение признаков деревьев: общая форма, расположение ветвей, цвет и внешний вид коры)

Рассмотреть и научиться рассказывать о деревьях и кустарниках, которые встречаются по дороге в детский сад.

ИГРА «КАК МОЖНО...»

(расширение и активизация словаря)

Взрослый спрашивает: «Как можно играть?»

Ребенок отвечает: «Весело, интересно, громко, дружно...» Другие вопросы: - Как можно плакать? (Громко, тихо, жалобно, горько...)

Как можно мыть посуду?

(Хорошо, плохо, чисто, быстро...) - Как можно пахнуть? (Приятно, вкусно, аппетитно, нежно...)

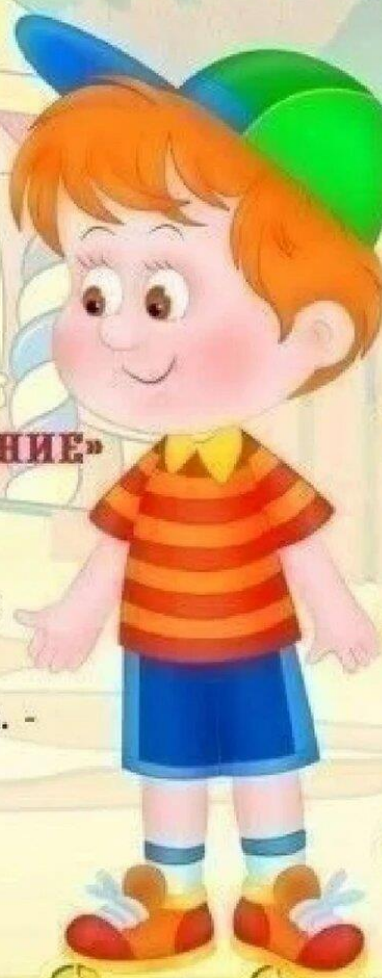
Как можно быть одетым?

(Аккуратно, небрежно, модно...) - Как можно слотреть? (Ласково, зло, вилательнo...)

ИГРА «ИСПРАВЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

(исправление смысловых ошибок в предложении)

Взрослый произносит неправильное предложение, а ребенок исправляет. - Жук нашел Сашу. (Саша нашел жука.) - Пол бежит по кошке. - Наташа жила у ежика. - Снежная баба лепит Ваню. - Катя ужалила осу. И т. д



МЕТОДЫ САМООБЛАДАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

- Выдержите паузу, как бы это ни было сложно, и только после этого давайте выход вашей накопившейся энергии. Вот увидите – после небольшого тайм-аута ваша реакция будет более адекватной.

- Наиболее простой способ не вспылить в ответ – сосчитать до десяти. Пусть ваш мозг сосредоточится на счете. Или вдохните ароматную подушечку с травой валерианы, душицы. Эти ароматы успокаивают нервную систему. Помогают также дыхательные упражнения: вдохните глубоко, задержите дыхание на пару секунд, повторите так десять раз.

- Практикуйте так называемые «письма к ребенку» в моменты гнева: если хотите накричать на дитя, смело берите в руки тетрадь и пишите все, что желаете ему сказать.

- Если не хотите накричать на ребенка, закройте глаза и представьте белый цвет. Этот цвет успокаивает.

- Эффективно бороться с приступом гнева поможет еда. А именно – ягоды, апельсины. В них содержится много витамина С, который помогает справиться с выбросом в кровь гормона стресса – кортизола. Алкоголь и сладости, наоборот, способствуют большему выбросу гормона стресса, т.к. повышают уровень сахара в крови.



ЕСЛИ РЕБЕНОК ВСЕ ВРЕМЯ ЛЬНЕТ К ВАМ

Если ребенок не отходит ни на шаг, льнет к вам, цепляется за вас, это может быть показателем нервного напряжения, которое он испытывает. Такое поведение бывает достаточно типичным, если ребенок только пошел в детский сад или болел, если в доме появился малыш или не удовлетворены какие-либо его насущные, оправданные потребности. Например, в общении, игре, движении, сне.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМЫ



- ✓ Предлагайте ребенку побольше увлекательных активных практических занятий. Дайте ему достаточно свободы, чтобы действовать так, как он считает нужным.
- ✓ Снимите чувство неуверенности и тем, что из разных концов комнаты говорите с ним: «Я вижу, ты снимаешь колечки с пирамидки», «Ты решил покачать куклу»
- ✓ Старайтесь удовлетворять потребности ребенка: у него должно быть удобное место для отдыха и игр, должны быть в свободном пользовании игрушки. Если ребенок хочет грызть что-нибудь, поставьте на видном месте мисочку с кусочками моркови, капусты, репы.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ

Если вы знаете, что ребенок переживает сложный период, связанный с семейными обстоятельствами, то какое-то время уделяйте ему дополнительное внимание.

Введите ограничитель вашего прямого контакта, например, поставьте таймер и скажите: «Через две минуты я займусь своими делами, а ты выберешь себе игру».



Не толкайте и не тяните его, это еще сильнее усугубит ощущение незащищенности. Поддержите его, похвалите, когда он будет играть на расстоянии: «Умница, играй с куклами. Я буду рядом гладить белье»
Пригласите в гости друзей или сверстников ребенка, предложите им разные игры и игрушки. Попросите ребенка научить друзей играть в его любимую игру.

Обеспечьте ребенка обязанностями по дому: убирать со стола, подметать, наливать воду в кошкину мисочку.

ЗЛОСТЬ И ЖЕСТОКОСТЬ

Видеть в детях злость и жестокость всегда очень тревожно и неприятно. Мы задумываемся, не вырастут ли из них такие взрослые, которые идут на преступления, не обращая внимание на боль и страдание других людей.

Дети, которые часто проявляют злость и жестокость могут делать это из-за того, что чувствуют себя незащищенными, нелюбимыми. Или слишком часто видят образцы такого поведения вокруг себя.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМЫ



- ✓ Проявлять к ребенку эмпатию, дать понять, что он хороший, достойный любви человек, но некоторые его поступки вы не одобряете.
- ✓ Признайте гнев, ярость ребенка приемлемыми чувствами, но покажите другие способы их выражения: «Я знаю, что ты был зол. Это нормальное человеческое чувство. Если тебе не нравится то, что делает..., ты скажи об этом словами или выбери для игры кого-нибудь другого». «Я понимаю, что ты не любишь пауков. Я тоже их не люблю и даже боюсь, но убивать их нельзя, лучше отойти в сторону, пусть скорее убегают к своим деткам».

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ



Вмешивайтесь каждый раз, когда видите проявления жестокости, и заставьте ребенка в полной мере осознать, к каким результатам привело его поведение. «Когда ты выгнал Андрея из игры, он очень обиделся, ему было больно от несправедливости».

Поймите, что ребенок, который проявляет жестокость, пытается «поднять» себя за счет того, что обижает других.

Помогите этому ребенку увидеть в себе хорошее, никак не зависящее от сравнения с другими: «Каждый человек очень важен. Вот ты так умеешь рисовать и так любишь, делать это, что все дети с удовольствием просят тебя помочь».

Не скупитесь на ласку, когда ребенок проявит хорошие чувства по отношению к другим.

«Помогите другим детям, по отношению к которым проявляется жестокость и насилие, постоять за себя: «Я буду играть с тем, с кем хочу», «Никто не имеет права делать мне больно»



«Я не жадина!»

Как помочь ребенку научиться делиться.

Жадность не является врожденным, природным качеством, она возникает вследствие неверного поведения окружающих ребенка взрослых.

Обычно первые и самые частые жалобы на проявление жадности возникают у родителей детей именно 2-3х лет. Это обусловлено особенностями психики.

Малыш эгоцентричен (до 6-7 лет это возрастная норма).

В два года отдать неизвестному мальчику в песочнице любимую машинку - все равно, что отдать часть себя (руку, ногу).

Настойчивые призывы мамы отдать игрушку непонятны - может, она того ребенка любит больше?

Малыш обижен, встревожен, сердится, понимает, что он - плохой, но уже не может остановиться.

Ребенок еще не научился конструктивным методам решения конфликтных ситуаций, это придет с возрастом, с помощью взрослых.

Как поступить взрослому, чтобы не произошел конфликт?

Как помочь решить конфликт?

Если другой ребенок хочет взять у Вашего игрушку, а тот сопротивляется:

- заговорите с подошедшим ребенком, постарайтесь переключить его внимание на что-то нейтральное ("ой, какое у тебя платье красивое...");
- предложите поменяться игрушками или дайте другую, не такую "дорогую сердцу" игрушку (нужно брать несколько таких игрушек с собой);
- вовлеките детей в совместную деятельность: "Посмотрите, какую башенку из камешков я строю, подавайте мне камешки, вместе у нас получится большая красивая башня..."

Когда неловкая ситуация преодолена, Ваш малыш не устроил истерику, а может даже согласился дать подержать игрушку, обязательно отметьте его правильное поведение, скажите, что Вам было приятно видеть, как он делится с другими (просит разрешения взять чужую игрушку). Не забывайте хвалить малыша за проявленную им доброту и щедрость. Дома читайте сказки, рассказы, истории о том, как плохо жадничать и как хорошо делиться.

Как помочь ребенку научиться делиться?

- Добрым и щедрым может быть человек, у которого есть чувство собственности. Он отдает не потому, что так надо, а потому, что хочет доставить радость и самому порадоваться вместе с другими. Можно вымуштровать ребенка так, что он будет отдавать, потому что должен, но в этом случае он будет чувствовать неудовлетворенность, противоречие между эмоциями и действием.
- Очень важен пример близких людей - мамы, папы, бабушки, старшей сестры. Если в семье принято дарить подарки друзьям, помогать родственникам - ребенок будет уверен, что такое поведение не подвиг, а "обычное дело".



- Уже в 2 года малыш может делать подарки близким своими руками. Здесь несколько положительных моментов: ребенок творит, старается сделать подарок конкретному человеку, он получает удовольствие оттого, что другие высоко оценили его старание, ему легче расстаться со своим произведением. Можно сделать картинку, закладку для книги, открытку
- Поговорите с ребенком, что из игрушек, вещей он может отдать, подарить соседскому ребенку, в бедную семью и т.д. Спросите, почему именно эту вещь он выбрал. Если Вы видите, что малышу действительно не жаль расстаться с игрушкой, он не сомневается в своем выборе, наступает время дарения. Важно, чтобы человек, которому отдали вещь, был искренне благодарен, сказал добрые слова дарителю (если это ребенок, взрослые должны помочь).