

**СП «Детский сад ГБОУ СОШ с. Троицкое»
Ивашевский филиал (Дошкольные группы).
Чекалинский филиал (Дошкольные группы).**

**Картотека консультаций
психолога
для родителей воспитанников
ДОО ГБОУ СОШ с. Троицкое**



Адаптация ребенка к детскому саду.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс. Привыкнуть к детскому саду не так-то просто. Поступив в детский сад, ребёнок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми приходится налаживать взаимоотношения. Из привычного мира семьи он попадает в совершенно

новые условия многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыш с первых дней посещения плачет, тяжело переживает разлуку с мамой. 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. Ребёнок в период адаптации — живая модель стрессового состояния, и возможно даже в первые дни посещения детского сада он может заболеть.

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

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:

1. Возраст.
2. Состояние здоровья
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку. Задача родителей - быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы («я по тебе соскучилась»; «мне хорошо с тобой» и другие). Важен тесный тактильный контакт с ребенком: обнимайте его как можно чаще.

Ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка:

1. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

2. Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять детский сад пойдешь!», «Не балуйся, а то отправлю в садик!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

3. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

4. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к детскому саду ?

1. Прежде всего, Вы сами должны быть готовы к расставанию. Успокойтесь и не нервничайте — любое Ваше внутреннее состояние сразу передаётся ребёнку.

2. Наложите вето на домашнее обсуждение садовых проблем в присутствии ребёнка. Вам кажется, что малыш, с грохотом таскающий по коридору машинку, ничего не слышит? Будьте уверены: не только внимает, но и впитывает как губка! И пока на подсознательном уровне усваивает: готовиться что-то неприятное. Поэтому все разговоры о предстоящих переменах должны вестись в отсутствии ребёнка!

3. Не идеализируйте детский сад, иначе он просто не оправдает надежд малыша. Лучше всего быть в этой ситуации честным. Расскажите сыну или дочке, чем они будут заниматься в группе, какие требования там существуют (слушаться воспитателя, соблюдать распорядок дня, не обижать других малышей).

4. Узнайте режим дня и начинайте придерживаться его дома! Не забудьте напоминать при этом: «А сейчас детки в саду ложатся спать (идут гулять, садятся обедать)». Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду.

5. Не обещайте ребёнку вознаграждения за посещение детского сада!!!

6. Постарайтесь настроить малыша на дружелюбное общение с незнакомыми детьми, но обязательно предупредите в мягкой форме, что все они разные: есть капризные, драчливые, непослушные, однако бояться их или подражать им не надо.

7. Когда настанет час икс, не делайте из этого выдающегося события. Продумайте всё до мелочей, чтобы обойтись без спешки и нервозности! Заранее подготовьте в отдельном пакете запасную одежду, чтобы малыш в случае чего мог переодеться. Все вещи должны быть максимально просты и удобны (без замысловатых застёжек и тугих пуговиц). Дайте с собой любимую игрушку — с ней ребёнок почувствует себя спокойнее.

8. Не затягивайте расставание и не «дразните» ребёнка своим присутствием.

9. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2 - 3 часа, затем время увеличивается до 5 - 6 часов.

10. По возможности расширяйте круг общения ребенка, помогите ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращайтесь внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей.

11. Учите обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

12. Приучайте к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий. Хорошо, если к моменту поступления в детский сад ребенок умеет: - самостоятельно садиться на стул; - самостоятельно пить из чашки; - пользоваться ложкой; - активно участвовать в одевании, умывании.

Влияние родительских установок на развитие детей.

<i>Негативные установки</i>	<i>Позитивные установки</i>
"Горе ты моё!" Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	"Счастье ты моё, радость моя!"
"Не твоего ума дело!" Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями.	"А ты как думаешь?"

<p>"Ты совсем, как твой папа (мама)...". Трудности в общении с родителями, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя.</p>	<p>"Папа у нас замечательный человек!" "Мама у нас умница!".</p>
<p>"Неряха, грязнуля!". Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности.</p>	<p>"Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!"</p>
<p>"Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!". Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей.</p>	<p>"Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!".</p>
<p>"Уйди с глаз моих, встань в угол!" Нарушения взаимоотношений с родителями, "уход" от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.</p>	<p>"Иди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!"</p>

Типы темперамента.

Учет темперамента в воспитании детей.



Среди индивидуальных особенностей личности, которые характеризуют особенности поведения, деятельности, общения, особое место принадлежит темпераменту.

Знание темперамента поможет сформировать у дошкольника индивидуальный стиль деятельности. Благодаря пластичности нервной системы можно влиять на темперамент. Темперамент это только одно из условий формирования свойств психики ребенка. Расстройства поведения определяются чаще воспитанием.

Выделяют четыре основных типа темперамента человека: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

Признаки, характерные для детей разных темпераментов.

Сангвиник.

Такой ребёнок вёрток и подвижен. Слезы появляются мгновенно, но он быстро успокаивается. Быстро переключается с одного занятия на другое. Родителей часто беспокоит несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность. Ребёнок приятен в общении, заводит, выдумщик, фантазер. Засыпает легко, быстро; встает рано. В играх любит лазать, ползать, раскачиваться, бегать. Какие дети миролюбивы, не помнят зла. Ребенок сангвиник весел, жизнерадостен, ловок, общителен.

Удерживать внимание ребенок-сангвиник может научиться с помощью взрослого, в совместных занятиях: просмотр диафильмов, чтение книг, сочинение историй, соби́рание конструктора.

Меланхолик.

В его поведении много непонятного, но это следствие богатого внутреннего мира. Когда не играет, чаще всего бывает задумчив. Если расстроиться, то плачет долго и горько. С трудом включается в игры других детей, но преодолев себя, способен почувствовать радость от общения. Настороженно ведёт себя с чужими людьми, но с теми, кого любит, добр, мягок, открыт и доверчив. Часто ведёт себя и рассуждает как "маленький взрослый". Любит побыть в уединении, не играет в «грубые» игры. Разборчив в еде, быстро устает, с трудом переключается на другой вид деятельности. Засыпает поздно, в кровати любит размышлять и фантазировать. Утром встает плохо, в хмуром настроении.

Важно понимать, что накопление проблем, грубое обращение неприемлемы для такого ребёнка, так как он долго фокусируется на проблеме и глубоко переживает. В совместных занятиях лучше использовать рисование, лепку, конструирование.

Холерик.

Ребёнок всегда знает, чего хочет, настойчив, решителен, бесстрашен. С трудом идёт на компромисс. Не прислушивается к мнению других, излишне самостоятелен, чтобы добиться своего, бывает вспыльчив и агрессивен. Спит мало, просыпается рано. В еде неразборчив, любит "кусочничать". В его поступках часто отсутствуют элемент обдумывания, импульсивен, подвержен вспышкам гнева, драчун и крикун, но затем может притихнуть и стать "золотым" ребенком. Играет в грубые, порывистые игры, часто конфликтует со сверстниками.

В обращении с ребенком холериком необходимо много терпения и спокойствия. В совместных занятиях рекомендуются подвижные - соревновательные игры, полезно плавание, прыжки на батуте, ритмические танцы. В играх желательно предусмотреть возможность проигрыша ребёнка и показать, что прежде, чем что-то сделать, неплохо бы и подумать. Читать и рассказывать ребенку-холерику лучше истории о героических подвигах, где воля и спокойствие творят чудеса. Ни в коем случае не стыдить при других! Ребёнок и сам хотел бы научиться держать себя в руках, так поймите его и помогайте. Следует помнить, что воспитание таких детей требует особого терпения и гуманности, ибо нажим, тем более репрессии, вызовут противодействие и ненависть.

Флегматик.

Медлительный молчун, полненький и спокойный. Любит несколько игрушек, мало фантазирует, играет спокойно, не шумно. Мало двигается, любит поспать, засыпает легко, встает поздно, кушает много, в еде неразборчив. Тщательно складывает игрушки, одежду, любит порядок: пьет только из своей чашки, ест только своей ложкой, играть любит своими игрушками. Разговаривает медленно, не любит игры, где надо проявлять быстроту, сноровку. Это послушный и пунктуальный ребёнок. Самостоятельно принимать задание затрудняется, спокойно отдаёт право выбора другому. Новое не любит, с удовольствием выполняет уже известное. Дети не приглашают его в свои активные игры, но с удовольствием поиграют с ним в традиционные ролевые игры. Новую информацию схватывает и запоминает медленно, но надёжно, редко ошибается.

В совместных занятиях рекомендуются упражнения на развитие творческой фантазии, занятия вышиванием, лепкой, рисованием. Не стоит в игре предоставлять ребёнка самому себе, тормозите, зажигайте, заинтересовывайте его. Необходимо помнить, что детям-флегматикам следует прививать привычку быть деятельными и активными.

Таким образом, темперамент - прежде всего нечто данное природой, а природа, как известно, редко ошибается. В каждом типе есть много положительного, у каждого ребенка есть запас качеств и свойств, помогающих ему сохранить свою индивидуальность и неповторимость, своё собственное "Я".

А мы можем создать условия для максимального проявления положительных сторон индивидуальности.

Чтобы психика развивалась нормально...

Советы родителям:

1. Постепенно расширяйте число предметов, которые ребенок видит и с которыми взаимодействует.
2. По мере развития ребенка знакомьте его с разнообразными свойствами окружающих его предметов: формой, окраской, звучанием.
3. Помогайте ребенку развиваться в меру его естественно формирующихся возможностей, немного их предвосхищая.
4. Стимулируйте речевую активность малыша, хвалите его за успехи.
5. Поощряйте его интерес к овладению различными предметами в соответствии с их назначением.

6. Создавайте щадящий тренирующий режим бодрствования и сна.
7. Помогайте в играх, всестороннее развитие ребенка.
8. Следите за питанием, сном и отдыхом малыша, не допускайте его нервных перегрузок.
9. Способствуйте развитию разносторонней детской деятельности, разделяйте с ребенком радость по поводу достигнутых успехов.
10. Убирайте те игрушки, в которые дети уже не играют.
11. Не сдерживайте возможности развития ребенка, его интерес к действиям с новыми предметами и к взаимодействию окружающими людьми.
12. Не спешите прийти на помощь малышу, но и не опаздывайте; следует всячески поощрять самостоятельность ребенка.
13. Старайтесь не поощрять капризы ребенка; лучше не придавайте им особого значения, рассматривайте их как мелкий проходящий эпизод.
14. Не относитесь с излишней строгостью к малышу ради формального соблюдения режима, давайте время для адаптации ребенка к новым условиям.

Составила психолог Кочеткова А.Б.