

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №74»  
городского округа Самара**

## **Консультация для родителей**

*«Адаптация ребенка к  
дошкольному учреждению»*

*Самара 2017*

## **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ.**

### *Памятка для родителей*

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

- Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните "параллельный разговор" (комментируйте его действия).
- 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!

### **Признаки психоэмоционального напряжения:**

- Трудность засыпания и беспокойный сон.
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
- Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
- Рассеянность, невнимательность.
- Беспокойство, непоседливость.
- Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметесь к ним.
- Проявление упрямства.
- Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора, ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита).
- Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
- Игра с половыми органами. · Подергивание плечами, качание головой, дрожание.
- Снижение массы тела или, напротив, проявление симптомов ожирения.
- Повышенная тревожность.
- Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось. Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

### **Внешние источники угрозы психологической безопасности ребенка:**

1. Манипулирование детьми.
2. Индивидуально-личностные особенности персонала.
3. Межличностные отношения детей в группе.
4. Враждебность окружающей среды.
5. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений, отсутствие режима проветривания.
6. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки.
7. Нерациональное и скудное питание, его однообразие и плохая организация.
8. Неправильная организация общения.

9. Недооценка значения закаливания, сокращение длительности пребывания ребенка на свежем воздухе.
10. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском коллективе.
11. Неблагоприятные погодные условия.
12. Невнимание к ребенку со стороны родителей, асоциальная семейная микросреда.

#### **Внутренние источники угрозы психологической безопасности ребенка:**

1. Привычки негативного поведения в результате неправильного воспитания в семье.
2. Осознание ребенком своей неуспешности на фоне других детей.
3. Отсутствие автономности.
4. Индивидуально-личностные особенности ребенка.
5. Патология физического развития.

Общим источником угроз психологической безопасности ребенка является информация, которая неадекватно отражает окружающий его мир, т. е. вводит в заблуждение, в мир иллюзий. Проще говоря, когда взрослые обманывают ребенка. И это может привести к психологическому срыву. Например, убеждают, что мама скоро придет, и малыш находится в состоянии напряженного ожидания.

#### **Уважаемые родители!**

Если ваш ребенок все еще с трудом расстается с вами по утрам и испытывает отрицательные переживания, предлагаем вам несколько советов, как наиболее безболезненно оставлять малыша утром в группе:

- скажите ребенку уверенным доброжелательным тоном, что вам пора идти;
- поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не задерживаясь;
- продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему со словами типа: "Я вижу, у вас сегодня ожидается веселый день";
- скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), но тогда уж будьте точны;
- попрощавшись, уходите не оборачиваясь. Вы обязательно заметите уже через несколько дней, как снизится эмоциональное напряжение во время утренних расставаний с ребенком.

Удачи вам!

#### **Как выявить тревожного ребенка. Профилактика тревожности**

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

#### ***Критерии определения тревожности у ребенка.***

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.).

#### ***Признаки тревожности:***

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
  5. Смущается чаще других.
  6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
  7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
  8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
  9. Руки у него обычно холодные и влажные.
  10. У него нередко бывает расстройство стула.
  11. Сильно потеет, когда волнуется.
  12. Не обладает хорошим аппетитом.
  13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
  14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
  15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
  16. Часто не может сдержать слезы.
  17. Плохо переносит ожидание.
  18. Не любит браться за новое дело.
  19. Не уверен в себе, в своих силах.
  20. Боится сталкиваться с трудностями.
- Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.  
Высокая тревожность - 15-20 баллов.  
Средняя - 7-14 баллов.  
Низкая - 1-6 баллов.

#### **Профилактика тревожности (Рекомендации родителям).**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

#### **Шпаргалка для взрослых или Правила работы с тревожными детьми**

Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.  
Не сравнивайте ребенка с окружающими.  
Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.  
Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.  
Чаще обращайтесь к ребенку по имени.  
Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.  
Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.  
Будьте последовательно в воспитании ребенка.  
Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.  
Используйте наказание лишь в крайних случаях.  
Не унижайте ребенка, наказывая его.

*Материал подготовлен Надежкиной Е.В. (педагог-психолог МБДОУ №74)*

