Павлодар облысының білім беру басқармасы, Павлодар қаласы білім беру бөлімінің

«Павлодар қаласының № 84 сәбилер бақшасы»коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны

Коммунальное государственное казенное предприятие «Ясли-сад № 84 города Павлодара»

отдела образования города Павлодара, управления образования Павлодарской области

Консультация для родителей на тему:

**« Адаптация детей к детскому саду. Советы и рекомендации педагога-психолога»**

Педагог-психолог: Левина Е.В.

**« Адаптация детей к детскому саду. Советы и рекомендации педагога-психолога»**

**Адаптация** –это процесс приспособления организма к новым условиям.

Чтобыребёнок как можно быстрее привык к детскому саду,

необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму детского сада. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку.

Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши. Желательно научить малыша к моменту поступления в детский сад самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки и т.д. Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Готовьте малыша к общению с другими детьми, посещайте детские площадки, парки, ходите в гости. Учите общаться с окружающими (как спросить что-либо, познакомиться, попросить и т.д.)

Готовьте ребенка к временной разлуке с родными, внушайте, что в детском саду весело, интересно. Желательно заранее познакомиться с детьми группы и воспитателями. Не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».

**«**Правила поведения взрослых в период адаптации». В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка. Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша. Не отучайте от вредных привычек в период адаптации. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье. Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Будьте терпимее к капризам. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением

- Повысить роль закаливающих мероприятий.

**Как лучше прощаться.**

Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый. Итак, ребенок хочет: - знать, куда уходит мама; - знать, когда она придет; - быть уверенным, что с ним ничего не случится; - быть уверенным, что с ней ничего не случится; - быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь. В то же время взрослый хочет: - обеспечить безопасность ребенка; - не опоздать туда, куда идет; - оставить ребенка в достаточно хорошем настроении; - вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша. Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии. - Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду к тете Лене пить чай"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что - то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное. - Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. ( "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время. - Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну, нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече

**Выделяют 3 формы адаптации по степени сложности:**

1) **Лёгкая адаптация:** временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней); -аппетита (норма по истечении 10 дней); -неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за дней; -характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются; -функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно). Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

2) **Средняя адаптация**: все нарушения выражены более и длительно: сон, аппетит восстанавливаются в течение 20 дней, речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней). Взаимодействие с взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция). 3. Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии.

При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

 3) **Тяжелая адаптация**: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «не садовский» ребенок. Однако, как бы ни готовили ребенка к детскому сада, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, причем не только в садике, но и дома тоже, не давая возможность побыть с собой. *Практика* показывает, что *основными причинами тяжелой адаптации к условиям детского сада являются: -отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения, -наличие у ребенка своеобразных привычек, -неумение занять себя игрушкой, -отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков, -отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.*

**Как вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать детский сад?**

* Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. С графиком вас познакомит медицинский работник или воспитатель. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.
* Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.
* Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.
* Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте  ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
* Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Щадите его ослабленную нервную систему. На время можно прекратить походы в цирк, в театр, в гости; сократите просмотр телевизионных передач.
* Как можно раньше сообщите врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
* Создайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
* Постарайтесь не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
* При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратитесь  к  детскому врачу или психологу.
* При выраженных невротических реакциях оставьте малыша на несколько дней дома.

Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайте внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.).

Павлодар облысының білім беру басқармасы, Павлодар қаласы білім беру бөлімінің

«Павлодар қаласының № 84 сәбилер бақшасы»коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны

Коммунальное государственное казенное предприятие «Ясли-сад № 84 города Павлодара»

отдела образования города Павлодара, управления образования Павлодарской области

**Тақырып бойынша ата-аналарға кеңес беру:**

**"Балаларды балабақшаға бейімдеу. Педагог-психологтың кеңестері мен ұсыныстары"**

Педагог-психолог: Левина Е.В.

**"Балаларды балабақшаға бейімдеу. Педагог-психологтың кеңестері мен ұсыныстары"**

**Бейімделу**-бұл организмнің жаңа жағдайларға бейімделу процесі.

Баланың балабақшаға мүмкіндігінше тез үйренуі үшін,

үйдегі күн тәртібін балабақша режиміне жақындату қажет. Егер бала тек ересек адамның көмегімен ұйықтап қалса, бұл әдетті өзгертуге тырысыңыз.

Балаларды әртүрлі тағамдарды жеуге, күнделікті сорпа мен жарма жеуге үйретіңіз. Балабақшаға кірген кезде баланы өздігінен тамақтануға, шешінуге және киінуге, қолын жууға және т.б. үйреткен жөн.

Баланы балабақшаға жіберу оның денсаулығы жақсы болған жағдайда ғана қажет. Баланы басқа балалармен сөйлесуге дайындаңыз, ойын алаңдарына, саябақтарға барыңыз, қонаққа барыңыз. Айналаңыздағы адамдармен қарым-қатынас жасауды үйретіңіз (бірдеңе сұрау, танысу, сұрау және т. б.) Баланы туыстарынан уақытша бөлуге дайындаңыз, балабақшада көңілді, қызықты деп шабыттандырыңыз. Топ балаларымен және тәрбиешілермен алдын-ала танысқан жөн. Баланы "үш жылдық дағдарыс" кезеңінде балабақшаға бермеңіз.

"Бейімделу кезеңіндегі ересектердің мінез-құлық ережелері". Баланың қатысуымен балабақша мен оның қызметкерлеріне қатысты сындардан аулақ болыңыз. Қобалжымауға тырысыңыз, мазасыздықты көрсетпеңіз. Демалыс күндері баланың күн тәртібін күрт өзгертпеңіз. Баланың мінез-құлқы мен денсаулығындағы ауытқуларға үнемі назар аударыңыз. Бейімделу кезеңінде жаман әдеттерден бас тартпаңыз. Отбасында тыныш, жанжалсыз жағдай жасаңыз. Балаңызды топтағы ауа температурасына сәйкес бақшаға ұқыпты киіндіріңіз. Баланы эмоционалды түрде қолдаңыз: жиі құшақтаңыз, сипаңыз, мейірімді есімдермен атаңыз. Қыңырлыққа төзімді болыңыз. Жазаламаңыз, балабақшамен "қорқытпаңыз", уақытында алыңыз. Бала жаңа жағдайларға үйреніп қалған кезде, ажырасу кезінде оның көз жасын қабылдамаңыз – бұл жай ғана жаман көңіл-күйден туындауы мүмкін

- Қатайту іс-шараларының рөлін арттыру.

**Қалай жақсы қоштасуға болады?**

Балаға жақсы және пайдалы қоштасудың рецептін табуға тырысайық. Ол үшін біз баланың қалауы туралы не білетінімізді еске түсіреміз және ересек адамның не қалайтынын шешеміз. Сонымен, бала қалайды: - анамның қайда кететінін білу; - оның қашан келетінін білу; - оған ештеңе болмайтынына сенімді болу; - оған ештеңе болмайтынына сенімді болу; - оның не істеп жатқанынан ләззат алатынына сенімді болу және ол одан да жаман емес (жақсы болмаса да) мұнда. Сонымен қатар, ересек адам қалайды: - баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету; - баратын жерге кешікпеу; - баланы жеткілікті жақсы көңіл-күйде қалдыру; - қайтып оралғанда, баласының көз алдында кездесудің қуанышын көру. Біз бұл тілектерді бір стратегияда біріктіруге тырысамыз. - Кешікпеу үшін және баламен қоштасу үшін 5-10 минут бұрын жиналыңыз (енді қоштасуды күннің Тәуелсіз оқиғасына айналдырмау үшін қажет емес).

- Балаңызға қайда және не үшін баратындығыңызды айтыңыз (тек өте қарапайым, мысалы: "мен шаштаразға шаш қиюға барамын" немесе "Мен жұмысқа компьютерде теруге барамын" немесе "мен Лена апайға шай ішуге барамын"). Бала сөздерді түсінбейді деп қорықпаңыз: сабырлы, ашық интонация оған ананың баратын жері жеткілікті жақсы және ол жасайтын нәрсе пайдалы және жағымды екенін айтады. - Қайтып келгенде нәрестеге нақты айтыңыз. ("Мен тамақ ішкен кезде келемін, серуендеймін, ұйықтаймын". Балаға уақытты анықтайтын оқиғалардың нақты сипаттамалары түсінікті. -Балаңызға сізді жібергені үшін "сыйлықтар" бермеңіз, бірақ егер ол одан бірдеңе әкелуін сұраса, бас тартпаңыз. Егер оның өтінішін орындау мүмкін болмаса, оған бірден айтыңыз: "жоқ, Мен сізге тірі тауық әкеле алмаймын..."Бала ештеңе сұрамаса да, оған анда-санда кішкене жағымды нәрсені (печенье, кәмпит, алма, дәптер) әкеліңіз, сонда ол өзінен алыс жерде екенін сезеді."

**Күрделілік дәрежесі бойынша бейімделудің 3 формасы бар:**

1) **оңай бейімделу**: ұйқының уақытша бұзылуы (7-10 күн ішінде қалыпқа келеді); - тәбет (10 күн өткеннен кейін норма); - жеткіліксіз эмоционалды реакциялар (қыңырлық, оқшаулану, агрессия, депрессиялық күй және т. б.), сөйлеу, бағдарлау және ойын белсенділігінің өзгеруі күндерде қалыпты жағдайға келеді; - қарым-қатынас сипаты ересектермен және қозғалыс белсенділігі іс жүзінде өзгермейді; -функционалдық бұзылулар іс жүзінде байқалмайды, 2-4 апта ішінде қалыпқа келеді, ауру пайда болмайды. Негізгі белгілер бір ай ішінде жоғалады (нормативті түрде 2-3 апта). Балабақшаға бейімделудің ауырлық дәрежесін ажыратыңыз:

2) **орташа бейімделу**: барлық бұзылулар ұзақ және ұзақ көрінеді: ұйқы, тәбет 20 күн ішінде қалпына келеді, сөйлеу белсенділігі (30-40 күн), эмоционалдық күй (30 күн). Ересектермен және құрдастарымен қарым-қатынас бұзылмайды. Функционалдық өзгерістер айқын көрінеді, аурулар тіркеледі (мысалы, жедел респираторлық инфекция). 3. **Ауыр бейімделу** (2 айдан 6 айға дейін) баланың барлық көріністері мен реакцияларының өрескел бұзылуымен бірге жүреді. Бейімделудің бұл түрі тәбеттің төмендеуімен сипатталады (кейде тамақтандыру кезінде құсу пайда болады), ұйқының күрт бұзылуы, бала көбінесе құрдастарымен байланыста болудан аулақ болады, зейнетке шығуға тырысады, агрессияның көрінісі, ұзақ уақыт бойы депрессиялық күй байқалады (бала жылайды, пассивті, кейде көңіл-күйдің өзгеруі болады). Әдетте көрінетін өзгерістер сөйлеу және қозғалыс белсенділігінде болады, психикалық дамудың уақытша кешігуі мүмкін.

Ауыр бейімделу кезінде, әдетте, балалар ауруға шалдығу кезінде ауырады.

3) **ауыр бейімделу**: шамамен алты ай немесе одан да көп. Бала балабақшада қалуы керек пе деген сұрақ туындайды, мүмкін ол "бақша емес" бала. Алайда, олар баланы балабақшаға қалай дайындаса да, бәрібір, әсіресе алғашқы күндері, күйзеліске ұшырайды. Бейімделуге әсер етеді баланың темпераментінің түрі. Сангвиника мен холериканың жаңа жағдайларына тез үйренетіні байқалды. Бірақ флегматиктер мен меланхоликтер тығыз. Олар баяу, сондықтан балабақша өмірінің қарқынына ілесе алмайды: олар тез киініп, серуендеуге, тамақтануға, тапсырманы орындай алмайды. Олар көбінесе балабақшада ғана емес, үйде де өздерімен бірге болуға мүмкіндік бермейді. Тәжірибе көрсеткендей, балабақша жағдайына қатты бейімделудің негізгі себептері: - отбасында мектепке дейінгі режиммен сәйкес келетін режимнің болмауы, - баланың өзіндік әдеттерінің болуы, - ойыншықпен айналыса алмау, - қарапайым мәдени-гигиеналық дағдылардың болмауы, - балабақша туралы дағдылардың болмауы.

**Ол балабақшаға бара бастағанда ата - ананы баламен қалай ұстау керек?**

\* Бейімделу кестесін, яғни баланың балабақшада 2 сағаттан бастап қысқа мерзімді болу режимін сақтауды ұмытпаңыз. Кестемен сізді медицина қызметкері немесе тәрбиеші таныстырады. Балаңызға біртіндеп жаңа жағдайларға, жаңа адамдарға, жаңа ережелерге, ананың болмауына үйренуге мүмкіндік беріңіз.

\* Сіз балаңызға өзіңізбен бірге ойыншық немесе кітап бере аласыз, үйде "тілім" деген сөзбен.

\* Күнделікті тәрбиешімен сөйлесіңіз, бірақ ойыншықты кім итеріп жібергенін және кім таңдағанын сұрау үшін емес, үйде балаңызбен қарым-қатынасыңызды қалай түзетуге болатынын білу үшін, ол жаңа өмір жағдайларына оңай және тез үйренеді. Мұғалім баланы тәрбиелеуде сіздің көмекшіңіз болсын.

\* Баланы үлкен күйге келтіріңіз. Оған оның бақшаға дейін өсіп, соншалықты үлкен болғаны өте керемет екенін шабыттандырыңыз.

\* Отбасында ол үшін тыныш, жанжалсыз климат жасаңыз.

\* Оның әлсіреген жүйке жүйесін сақтаңыз. Циркке, театрға, қонаққа баруды біраз уақытқа тоқтатуға болады; теледидар көруді азайтыңыз.

\* Дәрігерге және тәрбиешілерге баланың жеке ерекшеліктері туралы мүмкіндігінше ертерек хабарлаңыз.

\* Жексенбі күндері үйде ол үшін режимді балалар мекемесіндегідей етіп жасаңыз.

\* Баланың ерсі қылықтарына жауап бермеуге тырысыңыз және оны баланың қыңырлығы үшін жазаламаңыз.

\* Егер баланың әдеттегі мінез-құлқындағы өзгерістер анықталса, мүмкіндігінше ертерек балалар дәрігеріне немесе психологқа хабарласыңыз.

\* Ауыр невротикалық реакциялар кезінде баланы бірнеше күн үйде қалдырыңыз

Бейімделу кезеңінде баланы қолдаңыз, оның қыңырлығына аз көңіл бөліңіз, оған жылулық пен сүйіспеншілік беріңіз. Осы кезеңде баланың өміріндегі ештеңені өзгертпеуге тырысыңыз (емізіктен, Кеудеден емізбеңіз – мұны алдын-ала жасаған дұрыс, ұзақ уақыт қонаққа бармаңыз, балаға бейтаныс адамдарды шақырмаңыз және т.б.).