

## **Консультация психолога**

### **«Мы пришли в детский сад» из цикла**

### **«Психическое здоровье. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка»**



В последние годы родители вновь стали отдавать детей в детский сад в раннем возрасте, начиная с 10 – 11 месяцев, в детских садах вновь стали открываться группы для малышей. И основной проблемой для родителей при поступлении ребенка в детский сад является благоприятная адаптация малыша к новым условиям. Каждая мама и каждый папа хочет, чтобы этот процесс прошел без особых трудностей.

Итак, что необходимо знать вам, уважаемые родители, для того, чтобы процесс адаптации ребенка к детскому саду прошел безболезненно не только для ребенка, но и для вас.

#### **Адаптация и прогноз адаптации.**

Во-первых, что такое адаптация? Адаптация – это приспособление организма к новым или к изменившимся условиям жизни. Адаптация имеет два аспекта – биологический и психологический. Важно помнить, что в период адаптации снижаются факторы местной защиты (поэтому дети раннего возраста часто болеют).

Во-вторых, существует такое понятие как прогноз адаптации.

- Медицинский прогноз – составляется в поликлинике перед поступлением ребенка в дошкольное учреждение, отражается в медицинской карте;
- Психолого-педагогический – составляется в дошкольном учреждении психологом и педагогами группы через наблюдение за психо-

эмоциональным состоянием ребенка в различных ситуациях в течение трех-пяти дней, отражается в индивидуальном листе адаптации, также учитывается группа здоровья, диагнозы неврологического характера (ЗРР, анемия, аллергия, диатез)

Составляя прогноз адаптации самостоятельно, вам необходимо учесть следующие неблагоприятные факторы для детей раннего возраста:

- частые заболевания матери
- несоответствие домашнего режима ясельному
- токсикоз 2-ой половины беременности
- заболевания матери во время беременности
- вредные привычки
- недостаток эмоционального общения в первый год жизни
- резкие отношения между родителями
- раннее искусственное вскармливание
- вторая и третья группа здоровья
- заболевания ребенка в первый год жизни
- отставание в нервно-психическом развитии (например, диагноз задержка речевого развития - ЗРР).

При наличии 4 – 5 и более факторов риска, особенно с 1 по 6, наиболее вероятен прогноз неблагоприятного течения адаптации.

### Типы адаптации

Существует три типа адаптации:

- **благоприятный** – психо-эмоциональный статус составляет от + 13 баллов до +49 (баллы по листу адаптации считают медицинские работники в детском саду), группа здоровья - 1, 2, отсутствие диагнозов неврологического характера, анемии, задержки речевого развития, диатеза;
- **условно-благоприятный** - психо-эмоциональный статус составляет от - 20 баллов до + 13, группа здоровья - 2, 3, диагнозы неврологического характера, анемия, задержка речевого развития, диатез;
- **неблагоприятный** - психо-эмоциональный статус составляет от - 20 баллов до - 59, группа здоровья - 2, 3, диагнозы неврологического характера, анемия, задержка речевого развития, диатез.

Вы можете сами оценить течение адаптации вашего ребенка:

- благоприятное – отсутствие невротических реакций, стабилизация психо-эмоционального состояния в течение 20-30 дней в рамках графика адаптации;
- условно-благоприятное – легкие невротические реакции в течение 1-2 недель, умеренная потеря в весе, однократное ОРЗ, отставание в нервно-

психическом развитии на один эпикризный период (например, уровень развития речи на 2 года, а вашему малышу 2,6 года), стабилизация психо-эмоционального состояния в течение 30 – 75 дней (до 2,5-ой месяцев);

- неблагоприятное – длительные невротические реакции, потеря в весе, частые ОРЗ, отставание в нервно-психическом развитии на два эпикризных периода, стабилизация психо-эмоционального состояния более 75 – 80 дней (до 3-х месяцев).

Адаптация закончена, если:

- у ребенка стабильное положительное психо-эмоциональное состояние в течение недели, т.е. ваш ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;
- у него отсутствуют заболевания;
- есть динамика массы тела;
- и динамика психомоторного развития.

Но самое главное условие успешной адаптации не столько ребенка, сколько всей семьи – это готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад (государственный или частный), или как-то изменятся условия его жизни, например с ним будет сидеть няня, или на длительное время ребенок переедет к бабушке и т.п.

### **Готовность родителей**

1. Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом - возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» - да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается только преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п.
2. Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность поучиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит может постоять за свое имущество».
3. Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор (а сколько их вокруг?), парк, зоопарк, центр



города, просто проехать 2 остановки на транспорте, а обратно вернуться пешком или наоборот и т.д.

4. Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.
5. Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кровати и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».
6. Если вы определились с выбором дошкольного учреждения, начинайте осваивать его территорию, приходите на утренние и вечерние прогулки (что также поможет вам и ребенку привыкнуть к режиму детского сада), познакомьтесь с воспитателями, играйте с детьми, запоминайте их имена, чтобы потом напоминать их ребенку. Посетите психолога детского сада, проконсультируйтесь с медицинской сестрой или врачом, т.е. сами получите как можно больше разнообразной информации о том месте, где ваш ребенок будет проводить большую часть времени. Самое главное – это ваше доверие и вера, что все будет хорошо.

### **Ваш ребенок пришел в детский сад**

1. Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади.
2. 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 психолог детского сада. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.
3. Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.
4. Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выпросить, 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.
5. Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь 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 езьте надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!

Терпения вам и оптимизма!

Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы!

## Анкета – знакомство.

*Уважаемые родители, просим Вас заполнить эту анкету для облегчения дальнейшего общения с Вами и Вашим ребенком.*

Фамилия, имя ребенка, дата рождения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество родителей \_\_\_\_\_

Кто в семье занимается воспитанием и развитием ребенка? \_\_\_\_\_

Кто еще из членов семьи, родственников или близких знакомых принимает активное участие в воспитании ребенка?

\_\_\_\_\_

Как Вы называете своего ребенка дома? \_\_\_\_\_

Умеет ли ребенок играть самостоятельно? \_\_\_\_\_

Его любимые игрушки, игры? \_\_\_\_\_

С желанием ли играет с другими детьми? \_\_\_\_\_

Делится ли своими игрушками? \_\_\_\_\_

С какими трудностями Вы сталкиваетесь в воспитании ребенка? \_\_\_\_\_

О каких особенностях развития ребенка, его характера Вы бы хотели сообщить педагогам?

\_\_\_\_\_

О чем бы Вы хотели узнать (поговорить) на встречах в группе? \_\_\_\_\_

Консультацию, каких специалистов (врача-педиатра, медсестру, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, учителя-логопеда) Вы хотели бы получить и по каким вопросам? \_\_\_\_\_

Что Вы ожидаете от пребывания ребенка в группе «Новичок»? \_\_\_\_\_

Благодарим за сотрудничество



