

**«Как поддержать ребенка в период адаптации?»**

- ❖ Создайте спокойный, бесконфликтный климат для ребенка в семье. Щадите его ослабленную нервную систему. Не увеличивайте, а уменьшайте нагрузку на нервную систему, - на время прекратите походы в цирк, театр, в гости. Намного сократите просмотр телевизионных передач.
- ❖ В этот сложный период эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Говорите малышу: "Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».
- ❖ Вне детского сада старайтесь посвящать все свое время малышу - гуляйте, играйте с ним, чтобы он не почувствовал, что его "бросили".
- ❖ В первое время ни в коем случае не оставляйте ребенка в д/с на целый день, а в последующем также старайтесь не забирать его одним из последних.
- ❖ Не наказывайте за капризы, не реагируйте грубо на изменения в его поведении.
- ❖ Укрепляете иммунитет ребенка путем закаливания, оздоровления, приема витаминов.

**Если ребенок не хочет идти в детский сад**

- ❖ **Используйте приемы "заманихи":** игрушка **хочет в гости в детский сад:** сапожки хотят погулять по дорожкам сада; нужно что-то отнести воспитателю и детям; вкусная котлетка ждет, когда малыш ее съест; подушечке грустно от того, что никто ее не обнимает.
- ❖ **Перед вечерним туалетом вместе готовьтесь к детскому саду:** какую игрушку возьмете "в гости", что наденете (одежду повесить на стульчик), выполнено ли поручение воспитателя (подточить карандаши или подготовить набор цветной бумаги). Все сложите в пакет или в сумку (как в школе!).
- ❖ **Часто сони охотнее встают под звуки веселой музыки или услышав голоса героев любимого мультика.**
- ❖ **Если в семье есть человек, с которым малыш расстается очень плохо,** то этому домочадцу лучше выйти из дома до того времени, как малыш проснется.

- ❖ **Если ребенок не хочет одеваться сам в детский сад, оденьте его без обид и грубости,** приговаривая: "Какой ты у меня большой, а когда-то был совсем маленький. Скоро ты еще подрастешь и будешь одеваться сам, как папа (другое значимое лицо)".
- ❖ **Если ребенок боится входить в группу, где много детей, приходите пораньше,** когда детей мало или вообще первыми. У воспитателя будет возможность пообщаться подольше лично только с вашим ребенком.
- ❖ **Поближе познакомьтесь с мамой, чей ребенок симпатичен вашему, гуляйте вместе, сходите в гости.** У малыша появится желание увидеть друга в детском саду.

**Практические рекомендации**

- ❖ **Приучайте ребенка быть самостоятельным.** В д/с ему понадобятся определенные навыки. Рекомендации о том, как научить и с чего начать, вы можете получить у вашего воспитателя. Хорошо, если малыш будет уметь самостоятельно кушать, хотя бы частично одеваться-раздеваться и, конечно, ходить на горшок.
- ❖ **Постепенно домашний режим подстраивайте под режим детского сада** (даже в выходные дни). Вечерние часы не насыщайте шумными играми, длительным просмотром телепередач, чтением незаконченных сказок.
- ❖ **Не делайте больших перерывов в посещениях садика** - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
- ❖ **Одевайте ребенка в садик не по принципу "последних тенденций в моде", а удобства и комфорта.** По опыту родителей, самой практичной одеждой являются колготы, легкие футболки или рубашки (в зависимости от сезона), сандалии на липучках. С собой обязательно нужно давать запасной комплект (лучше - несколько) одежды в случае "непредвиденных обстоятельств". Для тех детей, кто еще не слишком хорошо освоил горшок, необходимо оставлять памперсы (как правило, они используются во время прогулок и сна).



## **Адаптация ребенка к детскому саду**

**Во время процесса адаптации будьте внимательны и терпимы с малышом!**

## Что такое адаптация, и как она происходит?

- ❖ **Адаптация** – это приспособление организма к новой обстановке.
- ❖ Д/С для ребенка – новое, еще неизвестное пространство, с новым окружением и новыми отношениями.
- ❖ Каждый ребенок к новым условиям привыкает по-своему.
- ❖ Процесс адаптации, ее длительность зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.
- ❖ Адаптация может быть **легкой, тяжелой и средней**.
- ❖ Тяжелая адаптация может длиться месяцами. При нормальном течении адаптации ее срок ограничивается 10 – 14 днями.
- ❖ Плохо адаптирующиеся к условиям детского сада дети часто болеют, особенно простудными заболеваниями.
- ❖ Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах.



## Портрет ребенка, впервые поступившего в детский сад

- ❖ В поведении детей преобладают отрицательные эмоции – малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете.
- ❖ Ребенка преследуют страх: он боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, новых взрослых (воспитателей), а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.
- ❖ Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: хныкают, плачут постоянно, плачут «за компанию».
- ❖ Возможно возникновение вспышек гнева.
- ❖ Снижается и угасает познавательная активность ребенка: малыш перестает интересоваться окружающим миром.
- ❖ Ребенок может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома: малыши, умеющие ходить, с трудом передвигаются; те, кто недавно освоил ходьбу, переходят на ползание; они не просятся на горшок.
- ❖ Меняется речь в сторону регресса: словарный запас малыша скудеет, при разговоре с вами он употребляет младенческие или облегченные слова.
- ❖ Двигательная активность довольно редко сохраняется в пределах нормы: ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен (чрезмерно подвижен).
- ❖ Дневной и ночной сон отсутствует совсем или становится беспокойным – все время прерывается всхлипыванием или внезапным пробуждением.

- ❖ Нарушается аппетит: может пропасть желание есть, или же, наоборот, чрезмерно возрастет.
- ❖ Возможно внезапное кратковременное повышение температуры без каких-то видимых причин.

**Исчезновение перечисленных особенностей в поведении ребенка сигнализируют об окончании адаптационного периода.**

## Социальные факторы, осложняющие процесс адаптации ребенка к Д/С:

- ❖ Неудовлетворительные материально-бытовые условия жизни.
- ❖ Отсутствие закалывающих мероприятий.
- ❖ Несоответствие домашнего режима режиму в новом для ребенка дошкольном учреждении.
- ❖ Лишение общения со сверстниками и незнакомыми людьми.
- ❖ Конфликтные взаимоотношения в семье.
- ❖ Отсутствие отца или матери в семье ребенка.
- ❖ Первый или единственный ребенок в семье.
- ❖ Неправильное воспитание ребенка: по типу «кумир семьи», «ежовые рукавицы», недостаточная или чрезмерная опека, непоследовательность в воспитании.
- ❖ Пассивное курение (курение членами семьи в присутствии ребенка).



## Агрессивность ребенка проявляется, если:

- Ребенка бьют;
- Над ребенком издеваются;
- Над ребенком зло шутят;
- Ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- Родители заведомо лгут;
- Родители пьют и устраивают дебоши;
- Родители воспитывают ребенка двойной моралью;
- Родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- Родители не умеют любить одинаково всех своих детей;
- Родители ребенку не доверяют;
- Родители настраивают своих детей друг против друга;
- Родители не общаются со своим ребенком;
- Вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- Родители проявляют по отношению к своему ребенку мелочную опеку и заботу;
- Родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку;
- Ребенок чувствует, что его не любят.

Для преодоления детской агрессии в своем педагогическом арсенале родители должны иметь: *внимание, сочувствие, сопереживание, требовательность, честность, откровенность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, терпение, такт, дружелюбие, надежду, любовь.*

## Советы строгим родителям:

### *Нельзя наказывать и ругать ребенка:*

- когда он болен, плохо себя чувствует или еще не набрался сил после перенесенной болезни. В этот период детская психика особенно уязвима, а реакции непредсказуемы;
- когда он ест, перед сном и после сна;
- сразу после того, как он получил физическую или душевную травму, например, упал, подрался, принес плохую оценку и т.д.;
- если он при всем старании никак не может победить страх, невнимательность, какие-то недостатки;
- если он очень подвижен, чем утомляет и нервирует вас;
- если он кажется вам несообразительным, неспособным, неповоротливым;
- если вы в плохом настроении, устали, чем-то огорчены или раздражены. Гнев, который вы в таком состоянии обрушиваете на детей, всегда несправедлив. Согласитесь, в таких случаях вы попросту срываете на детях зло.

# Если ребенок агрессивен

## Рекомендации родителям «Как строить взаимодействие с агрессивным ребенком»

- Старайтесь не проявлять при ребенке признаки агрессии, не ссориться со своими близкими и друзьями, не проявлять признаки усталости и раздражения;
- Не кричите на ребенка, старайтесь решать все возникающие проблемы мирно, слушайте ребенка, уважайте его мнение и личное достоинство, сообщайте ребенку о своих чувствах и желаниях, при принятии решения соотносите свои и его потребности;
- Попробуйте понять причины агрессивности вашего ребенка. Лишь сделав это и устранив источник стресса, вы можете надеяться, что агрессивность удастся преодолеть;
- Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Попробуйте отвлечь ребенка во время вспышки его гнева, предложите ему заняться чем-то интересным. Возможно, ваш неожиданный шаг отвлечет его, и центр внимания сместится с объекта агрессии на новый предмет;
- Если чувствуете, что ребенок вот-вот «взорвется», дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на другие объекты: поколотить подушку, нарисовать человека или предмет, который разозлил его.

Такой способ вымещения гнева будет реально способствовать снижению агрессивности ребенка в настоящий момент и поможет ему стать более спокойным в общении с другими детьми;

- Постарайтесь, чтобы ребенок по возможности всегда был спокоен и уравновешен. Используйте расслабляющие упражнения, которые помогут успокоить его, снять психоэмоциональное напряжение, ощутить покой и расслабленность;
- Старайтесь предвидеть и предвосхитить события, которые могут стать причиной проявления агрессии, помогайте ребенку урегулировать свои отношения с друзьями и учителями, обсуждайте вместе с ним все возникающие проблемы и сложности;
- Уделяйте больше внимания своему ребенку. Дайте ему возможность почувствовать, что вы всегда, несмотря ни на что, любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз обнять и приласкать малыша. Пусть он видит, что он нужен вам и важен для вас.

## Основные направления в работе с агрессивным ребенком:

### 1. Учите ребенка выражать свой гнев безопасными способами – дайте ребенку:

- легкие мячи, которые ребенок может швырять в мишень;
- мягкие подушки, боксерскую грушу, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить;
- резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу;
- газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить и многое другое, главное - проявить фантазию.

### 2. Научите ребенка распознавать и контролировать свои негативные эмоции.

Следите за тем, чтобы в момент появления негативных эмоций ребенок не напрягал свои мышцы (лица, челюсти, рук, живота), а старался их расслабить.

**3. Дайте ребенку знания, как вести себя в конфликтных ситуациях.** Обсуждайте с ним случившееся – кто поступил правильно, кто не правильно, как можно было поступить? Обогащайте репертуар неагрессивных реакций ребенка в конфликте.

**4. Развивайте у ребенка способность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию** через совместное чтение сказок, рассказов и последующее их обсуждение; на собственном примере показывайте подобное отношение к людям.

- Процесс развития ребенка можно условно разделить на периоды: **стабильные** и **критические**.
- Во время **стабильных периодов** ребенок развивается медленно и незаметно.
- Во время **критических периодов** личность ребенка меняется полностью за очень короткий срок.
- Кризис, как правило, наступает незаметно, поэтому очень трудно определить его начало и конец. **Границы кризиса**, определяющие начало и конец, **крайне неотчетливы**.
- Кризис 3-х лет называется именно так, потому что **наступает в период от 2,5 до 3-х лет и оканчивается примерно в 3 – 3,5 года**.
- Кризис наступает потому, что **должны измениться условия развития ребенка**: отношение к нему, система его воспитания.
- До наступления кризиса **ребенок практически всегда послушен** воле взрослого, охотно **подражает ему** во всем, **принимает его предложения**.
- С наступлением кризиса взрослым все **труднее становится управлять поведением ребенка**.

*Симптомы  
наступления кризиса 3-х лет:*

- **Негативизм** – ребенок начинает негативно относиться ко всему тому, что исходит от взрослого, перестает беспрекословно выполнять его просьбы, начинает делать все наоборот.
- **Упрямство** – ребенок начинает постоянно настаивать на своем, причем, не, потому что он этого хочет, а потому что он этого потребовал.
- **Строптивость** – постоянное недовольство, капризы, сопротивление нормам воспитания, образу жизни, который сложился до трех лет.
- **Своеволие** - ребёнок всё хочет делать сам, постоянно борется за свою самостоятельность.

Остальные **три симптома** встречаются реже – как правило, в случаях возникновения резкого противостояния в отношениях ребёнка с семьей.

- **Бунт против окружающих** - ребёнок как будто находится в состоянии жёсткого конфликта со всеми людьми, постоянно ссорится с ними, ведёт себя агрессивно.
- **Обесценивание ребёнком личности близких** – ребенок может начать называть своих родителей и других родственников бранными словами, дразнить и обзывать их.
- **Деспотизм** – начинает подавлять своих близких, заставляет делать все, что он захочет, стремится стать «господином» положения.

*Как справиться  
с кризисом  
3-х лет*

## Как смягчить проявления кризиса

- 1. Поддерживайте общее положительное самоощущение ребёнка:** чаще говорите о своей любви к нему. Одобряйте, поддерживайте все успехи малыша.
- 2. Уважайте замыслы малыша, внимательно слушайте его вопросы и отвечайте так, чтобы ребёнок чувствовал вашу заинтересованность его делами.**
- 3. Оценивайте только действия и поступки ребёнка,** но не унижайте его личность, не обижайте его. Такие слова, как «неумеха», «растяпа», «вечно у тебя всё валится из рук», больно ранят самолюбие малыша.
- 4. Не сравнивайте неудачи ребёнка с успехами других детей.** Такие слова, как «эх, ты, у тебя не получается, а вот Саша давно уже умеет это делать», не приведут ни к чему хорошему.
- 5. Достижения малыша сравнивайте с его собственными:** «Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера». Не следует воспитывать у ребёнка чувство соперничества с другими.
- 6. Там, где это возможно, предоставляйте ребёнку право быть самостоятельным:** давайте ему возможность выбора занятий, игр, тех или иных вещей и действий (например, спрашивайте, хочет ли он гулять, какую одежду хочет надеть, какие игрушки взять на прогулку, что он хочет сегодня съесть на обед и пр.).
- 7. Неприятные процедуры,** которые могут вызвать сопротивление малыша, спровоцировать упрямство и негативизм, старайтесь перевести в увлекательную для него игру.
- 8. Не драматизируйте конфликтную ситуацию,** старайтесь смягчить её, используйте шутку, юмор, небольшие хитрости.
- 9. Не вступайте с ребёнком в бесконечные пререкания** в тех случаях, когда он часто упрямится, противопоставляет себя окружающим. Они могут усугубить его упрямство. Вы мудрее его, поэтому помогите ему справиться с самим собой.

**10.** Если же в момент истерики вы будете увещевать его или наказывать, вы не получите положительного результата. **Ребёнок, находящийся в состоянии аффекта, непроницаем для разумных доводов,** а гнев и наказание только подстегнут негативное поведение.

**11. Не запугивайте ребёнка и не угрожайте ему.**

**12. Не будьте чрезмерно уступчивыми,** не идите на поводу любых желаний ребёнка. Если вы позволите ему с помощью истерик добиваться цели, это может стать устойчивой формой поведения. Сдержитесь, сделайте вид, что вас не волнует истерика, и ребёнок, с визгом падающий на пол, довольно быстро поймёт, что таким способом он ничего не добьётся.

**13. Не будьте сами чрезмерно упрямыми.** Взрослым нужно уметь посмотреть со стороны на самих себя. Упрямство детей часто появляется в ответ на желание родителя подчинить себе ребенка: «Я что тебе сказала, ты будешь слушаться или нет?», «Вот, я тебе покажу, как не слушаться!» и т.п. На подобное обращение ребёнок отвечает естественной реакцией упрямства.

**14.** Кризисные явления могут пройти почти незаметно, если с первых дней жизни малыша вы будете **учитывать его потребности, правильно организовывать общение с ним и его индивидуальные игры и занятия, уважать его личность** и учить его уважать и любить других.

## *Педагогические хитрости, или как помочь ребенку стать послушней*

У Везде, где возможно, пусть ребенок делает что-то для себя сам и по своему усмотрению. Не следует устраивать скандалы из-за того, что он не повинуется вам. Если нет острой необходимости, не настаивайте на своем! А если вы вынуждены настаивать (допустим, собрать игрушки, одеться, чтобы идти куда-то, или, напротив, раздеться, чтобы ложиться спать, и т. п.), то **не акцентируйте внимания на его отказе повиноваться.** Не спешите "принимать меры", **подождите!** Выждать минуту-другую можно почти всегда.

У **Вместо принуждения лучше сделать так, чтобы ребенок сам захотел выполнить то, что от него требуется.** Для этого необходимо всего лишь придумать, как превратить обременительную для ребенка обязанность в игру. Например: ваш ребёнок отказывается наотрез кушать, хотя голодный. Вы не упрощайте его. Накройте стол и посадите на стульчик мишку. Изобразите, будто мишка пришел обедать и очень просит малыша, как взрослого, попробовать, не слишком ли горячий суп, и, если можно, покормить его. Ребенок, как большой, садится рядом с игрушкой и незаметно для себя, играя, вместе с мишкой съедает полностью обед.

У **Принуждение там, где оно неизбежно, следует разбавить свободой выбора.** Например: "Ты помоешь посуду или сходишь в магазин?"; «Ты сегодня будешь надевать комбинезон с правой или с левой ноги?»; «Ты будешь кушать манную кашу или перловую?»

## Правила гармоничных отношений с ребёнком

- Ваш малыш ни в чем не виноват перед вами. Ни в том, что создал вам дополнительные трудности. Ни в том, что не оправдал ваши ожидания. И вы не вправе требовать, чтобы он разрешил эти проблемы. В общении с ребёнком – используйте принцип – безусловное принятие. Любите ребёнка не за то, что он красивый, умный, способный, помощник, а просто за то, что он есть!
- Ваш ребенок - не ваша собственность, а самостоятельный человек. Вы можете лишь помочь ему выбрать жизненный путь, изучив его способности и интересы и создав условия для их реализации.
- Ваш ребенок не всегда является послушным и милым. Его упрямство и капризы неизбежны, но Вы вправе выражать недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом. Когда Вы говорите о своих чувствах ребёнку, ГОВОРИТЕ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЁМ ПЕРЕЖИВАНИИ, а не о поведении ребёнка. Используйте «Я сообще́ние» (например): Мне трудно справиться с мыслями, когда телевизор работает на полную громкость, и я всё время отвлекаюсь.
- Во многих капризах и шалостях малыша повинны близкие взрослые. Потому что вовремя не поняли его. Устанавливая определённые требования по отношению к ребёнку – соизмеряйте собственные

ожидания с возможностями ребёнка. Не требуйте от него того, что он попросту не может вам дать - в силу особенностей возраста или характера.

- Даже в самой тупиковой на Ваш взгляд ситуации не применяйте физические наказания. Они не только унижают, но и ожесточают ребёнка. Они не созидают, а разрушают отношения с ребёнком.
- Несомненно, есть правила, которым дети должны следовать и выполнять. Правила поведения делают жизнь ребёнка понятной и предсказуемой, создают чувство безопасности. Найти путь к бесконфликтной дисциплине помогут несколько правил: правила обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка, но их не должно быть слишком много и они должны быть гибкими. Важно, чтобы правила были согласованы взрослыми между собой. (Например: недопустимо, чтобы мама говорила одно, папа – другое).
- Не делайте наказание чрезмерным, оно- сигнал о важности нарушенного наказания.
- И напоследок: всегда верьте в то, что хорошее есть в вашем малыше. И сохраните оптимизм во всех педагогических невзгодах, ведь главная воспитательная сила взрослого – в его авторитете (правильный образ жизни, умение грамотно и бесконфликтно общаться). **В КАЖДОМ РЕБЁНКЕ СОЛНЦЕ!**

*Подготовила: Любарчук Виктория  
Петровна, педагог-психолог  
МАДОУ д/с к/в №1*

