

Қарағанды обласы білім басқармасының
Темиртау қаласы білім бөлімінің «Гүлдер» бөбекжайы»
коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорыны

Коммунальное государственное казённое предприятие
«Ясли-сад «Гүлдер» отдела образования города Темиртау
управления образования Карагандинской области»

«Как снять тревожность у детей в период адаптации»
Консультация для родителей

Подготовила:
Бекенова К.Ш.
педагог-психолог

Консультация для родителей «Как снять тревожность у детей в период адаптации»

Вопрос об определении ребенка в ясли-сад, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи. Однако взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

Ясли-сад - новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на ясли-сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в ясли-сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

- Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании). При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство (встречает, пусть и доброжелательных, но чужих людей), и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В ясли-саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же, личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ясли-сад.
- Избыток впечатлений. В ясли-саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и, вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.
- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в ясли-саду.
- Психологическая неготовность ребёнка к ясли-саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.
- Отрицательное первое впечатление от посещения ясли-сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.
- Личное неприятие контактирующих с вашим малышом взрослых. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

Способы, позволяющие уменьшить стресс ребёнка.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к ясли-саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ясли-сада.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ясли-саду, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Придерживаясь данного совета все режимные моменты в группе не вызовут у вашего ребенка реакции протеста, что в свою очередь положительным образом скажется на его поведении.

- Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике, рассматривая все положительные моменты.

- В первые дни не следует оставлять малыша в ясли-саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша и рекомендации воспитателя можно оставить его на целый день в ясли-саду.

- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить - вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше. Но будьте внимательными - не стоит самим «расчувствоваться», ведь дети на интуитивном уровне чувствуют какое настроение у родителей. Этим вы сами можете навредить своему малышу.

- Каждый раз после прихода из ясли-сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления (если ваш малыш сможет с вами объясниться). Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Типичные ошибки родителей.

Родители, отдавая ребёнка в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь это психологическая неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы

плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в ясли-сад. Надо помнить, что для малыша - это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость - нормальное состояние дошкольника в период адаптации к ясли-саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям.

1. Вступительное слово

Здравствуйте уважаемые родители, гости! Мы с вами уже начали путешествие по стране детства. Дети - наше будущее, наше завтра.

Все мы, в свою очередь, тоже были жителями этой удивительной страны, хотели побыстрее понять окружающий мир, спешили расти, мечтали скорее стать взрослыми. Вот мы и взрослые, но чем дальше мы удаляемся от этой страны, тем чаще хочется в неё заглянуть. Ваш ребёнок пошёл в ясли-сад. И вместе с ним, шаг за шагом, вы будете возвращаться в эту прекрасную страну, будете переживать события, но уже по-другому, с точки зрения взрослого.

Сегодня на собрании предстоит ответить на многие вопросы, С какими физиологическими и психологическими трудностями столкнулись ваши дети в период адаптации к ясли-саду? Как можно преодолеть возникшие трудности? Хотелось бы выразить тему нашего собрания словами Кьюби: «Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом, как если бы от этого зависела

Ваша жизнь».

Для того чтобы у нас получился откровенный разговор, родительское собрание решено провести в форме круглого стола.

Ответьте на несколько вопросов:

- 1) Помните ли вы своего воспитателя?
- 2) Назовите самое яркое событие из вашей дошкольной жизни
- 3) Назовите недостатки современного ясли-сада
- 4) Если бы вы были воспитателем, то...

За два месяца, проведенными в ясли-саду вашими детьми мы подготовили фотовыставку и рисунки воспитанников «Мои первые дни в ясли-саду». Именно благодаря вам, родителям, мы мелкими уверенными шажками преодолеваем трудный период в жизни ваших детей - адаптация.

2. Родительский практикум-игра «Поляна чувств».

«Уважаемые мамы и папы! На столе находятся самые разные чувства позитивные и негативные, которые может испытывать человек. После того как ваш ребенок переступил ясли-сад, в вашей душе, в вашем сердце прочно поселились чувства эмоции, которые заполнили все ваше существование. Выберите «чувство», которое вас всего переполняет вот уже длительный период времени, назовите его.

Красный - радость, восторг, желание о том, что ваш ребёнок ходит в данную группу, сад.

Зелёный - спокойствие за будущее моего ребёнка.

Синий - тревога, озабоченность, растерянность.

Чёрный - страх, ожидание беды, беспокойство.

Родители называют чувства, которые их переполняют. Такое задание позволяет выявить проблемы и трудности, возникающие в семьях, и обсудит эти проблемы в ходе рассмотрения темы собрания.

Воспитатели ясли-сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в ясли-сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребёнок может привыкать к ясли-саду 2-3 месяца.

Ещё одна ошибка родителей - пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Забота об общественном мнении, внутренний дискомфорт, волнение, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, нужно успокоиться, дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ясли-сада, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше уделяют малышу. Мы рекомендуем, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё также рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился. Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению - это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему, преодолевать трудности.

Причины стрессовых перегрузок у ребенка в дошкольном учреждении

- * Длительное нахождение ребенка в большом коллективе детей, часть из которых может быть неприятна ребенку;
- * Строгие дисциплинарные правила, за невыполнение которых следует наказание;
- * Фрустрация базовых потребностей ребенка;

* Одновременное общение с несколькими взрослыми, которые могут быть ему неприятны.

С конца первого года жизни и в период дошкольного детства социальная адаптация ребенка проявляется в его взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

Эмоциональный профиль (портрет) ребенка характеризуется особенностями его поведения и эмоциональных проявлений:

- отрицательные эмоции являются важнейшей составляющей внутренней жизни ребенка. Они проявляются в спектре от еле уловимых аффективных реакций до состояния депрессии. Поведение может быть охарактеризовано как аффективное, с волнообразной сменой активности ребенка (апатия - чрезмерная подвижность);

- страх как эмоциональное состояние способствует проявлению отрицательных эмоций, является пусковым механизмом стрессовых реакций ребенка;

- гнев, как правило, проявляется на фоне стресса и может возникать без видимой причины;

- положительные эмоции выступают противовесом негативных реакций, преобладание устойчивого типа позитивных эмоциональных реакций ребенка в процессе адаптационного периода является показателем благоприятной адаптации;

- коммуникабельность ребенка во многом определяет успешный исход адаптации. В первые дни дети чаще всего замкнуты (бесконтактны), затем наступает ситуация компромиссной контактности. Налаживание коммуникационной системы составляет одно из приоритетных направлений работы специалистов в процессе социальной (деятельности) адаптации ребенка. Содержательное общение, насыщенная деятельность благоприятствует успешной адаптации ребенка;

- познавательная деятельность ребенка, как правило, угасает на фоне стрессовой реакции в ситуации новой обстановки. Развитие познавательной активности - одно из условий снижения стресса;

- социальные навыки ребенка: под влиянием нервно - психического напряжения угасают навыки самообслуживания; поддержание и культивирование которых помогает преодолеть трудности ребенка в процессе адаптации к новым условиям;

- речевая, двигательная активность ребенка снижается на фоне стрессовой ситуации. Двигательные реакции редко сохраняются в пределах нормы: наблюдается заторможенность либо гиперактивность;

- нарушения сна и аппетита сопровождают адаптационный процесс. Их нормализация свидетельствует о восстановлении основных функциональных систем ребенка.