

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Консультация для родителей «Здоровая семья — счастливый ребенок»

Семья – первая и самая важная ступень в формировании личности человека. Ничто не может сравниться по силе влияния на развитие и здоровье детей с огромной ролью семьи. Семейное воспитание глубоко индивидуально и безгранично. Оно затрагивает самые сокровенные стороны жизни детей, которые не могут быть затронуты общественным воспитанием. Эмоциональный мир, формирующийся в семье, становится фундаментом сферы социальных чувств личности. Воспитание ребенка не требует каких-то особых мероприятий. Малыш, точно губка, впитывает духовно-нравственную атмосферу семьи, выстраивает модель «взрослых» отношений, наблюдая образ жизни родителей. Поэтому, для гармоничного развития ребенка обязательно нужно личное счастье мам и пап, нужна гармоничная семья.

В счастливой семье намного чаще дети растут здоровыми. С этим утверждением не поспоришь. Существует четкая связь, которую видят и её можно проверить, между состоянием счастья и гармонии в семье и здоровьем ребенка. Мудрая пословица «В здоровом теле – здоровый дух» может читаться и в обратном порядке, подразумевая сильнейшую взаимосвязь тела и души

Счастье семьи чаще всего проявляется в отношениях в этой семье. Всем хорошо, уютно, тепло и интересно, любые трудности решаются сообща, благожелательность звучит в словах и видна в делах. О такой семье смело можно говорить — они счастливы. Здесь мирные и гармоничные отношения между супругами, детьми, родственниками, друзьями и коллегами. Ведь это 5 главных областей наших эмоциональных связей, которые являются очень значимыми для человека и больше всего влияют на наше самочувствие.

Учитывая факторы, влияющие на здоровье ребенка, можно сказать одно. «Да конечно исправить наследственность (то что уже дано природой, улучшить экологию отдельно взятая семья не в силах. Но уменьшить, или же совсем удалить из жизни ребенка, стрессы из вне, улучшить внутрисемейные отношения каждому родителю под силу. Задача родителей – сделать жизнь ребенка максимально комфортной с учетом всех психологических особенностей. Помните: поведение и здоровье малыша зависит от его реакции на семейные отношения. Возникает напряженная обстановка дома, проблемы на работе, которые вы несете домой, и почему-то ваше чадо жалуется на различные боли, а то и вовсе заболевает. Что это? Это психосоматические явления. Или говоря простым бытовым языком перенос душевного состояния в физическое, когда наше эмоциональное состояние

вызывает нарушения функционирования различных органов нашего тела, ослабевая его защитные функции.

Малыши учатся жить, изучая и отражая наши отношения в том числе. Многие психологические проблемы и болезни взрослых – это наследство с младенческих времен. Пока ребенок настолько мал, что не в силах физически повлиять на ситуацию, он может лишь косвенным образом заявить о своем мнении.

Как заставить любимую маму чаще быть рядом, привлечь ее внимание? Самый действенный и доступный способ – это плач. Если плач не помогает и обстоятельства, по мнению малыша, усугубляются, он идет на крайние меры... заболевает. Цель достигнута. Мама рядом, такая ласковая и заботливая. По первому требованию берет на руки, все время делает какие-то процедуры – осуществляется такой желанный для малыша тактильный контакт. Из-за тревоги о здоровье ребенка мама от него не отходит, а он купается, наконец, в ее внимании. Не стоит, конечно, кидаться в крайности и каждый случай простуды вменять себе как наказание за невнимательность к своему ребенку. Если сын наелся на прогулке вкусного снега, то это, безусловно, не от горя, а от любознательности. Надо постараться ответить не на вопрос «чем болеет мой ребенок?», а на вопрос «почему он болеет?». Все ли в порядке с психологическим климатом в семье? Фразой «все болезни от нервов» уже никого не удивишь. Так почему же не уделить внимание стрессу самого беззащитного члена семьи? Конечно, проще накормить ребенка пилюлями, чем задуматься о том, что может его беспокоить, но это далеко не лучшее решение проблемы.

Идеальных семей, где каждый день все гладко и тихо, не бывает в природе. Усталость от работы, быстрого жизненного ритма, нервы на пределе, претензии супругов друг к другу растут и копятся. Все это приводит к семейным конфликтам. Когда в семье возникают конфликтные ситуации, которые сопровождаются затяжными обидами обоих супругов, это негативно сказывается на здоровье малыша. Настроение его подавленное, ухудшается сон и аппетит, а как следствие этого ослабление организма и болезнь. Даже если по отношению к ребенку нет никаких негативных эмоций, малыш по мимике, по интонации понимает, что не все в порядке в его королевстве.

Чтобы улучшить психологический климат в семье, попробуйте следовать некоторым правилам, список которых каждая пара может дополнить по своему усмотрению:

- **Обстоятельство времени, или своевременность «опасного» разговора.** Если уж накопилось и хочется высказаться по многим вопросам, подождите, пока малыш уснет. Эта передышка позволит вам немного остыть и более трезво взглянуть на ситуацию. Обсуждайте только то, что действительно требует немедленного решения. В какую школу пойдет ребенок, можно будет решить

немного позже. Не перегружайте друг друга проблемами, которые не требуют срочного вмешательства.

- Обстоятельство места, или «спорьте на кухне». Соблюдайте простое правило – никаких криков над кроваткой. И уж, конечно, не стоит вырывать дитя из рук друг у друга, когда в очередной раз решите «расстаться навсегда». Оградите кроху от неприятных и, главное, непонятных для него зрелищ и звуков.

- Секретность переговоров, или «успокойтесь перед общением с ребенком». Безусловно, ребенок чувствует стресс родителей. Некоторые врачи даже утверждают, что с молоком ребенку поступает информацию о душевном состоянии матери. Если маме плохо, ребенку тревожно. Но можно максимально снизить вредное влияние на малыша. Несколько глубоких вдохов, улыбка своему отражению в зеркале, и вперед – в детскую.

Советы родителям

«Как справиться со стрессом»

Как справиться со стрессом? Что надо изменить? Как вернуть здоровье и хорошее самочувствие? Очень многие прибегают к помощи кофе, сигарет, алкоголя или начинают принимать различные лекарства. И хорошо, если по назначению врача. А ведь кто-то просто занимается самолечением, нанося еще больший вред своему и так уже пошатнувшемуся здоровью. А справиться с этим неприятным состоянием в принципе не так уж и сложно, если следовать некоторым, в общем-то, достаточно простым советам.

Совет 1. Релакс и успокоение.

Посвятить себе любимой хотя бы один час, чтобы сходить погулять, почитать интересную книгу, посмотреть журналы, взять в руки спицы, посмотреть любимый фильм, послушать музыку. А может быть даже просто спокойно посидеть с закрытыми глазами в своем любимом уютном кресле.

Чтобы снять стресс, необходимо сделать несколько глубоких вдохов. Затем подышать несколько минут ровно и спокойно. Контрастный душ хорошо восстанавливает кровообращение, регулирует работу нервной системы, выводит токсины из тела и помогает эффективно снять усталость и стресс. Однако, разумеется, нельзя принимать такой душ во время обострения каких-либо заболеваний. Не менее полезно также принять теплую ванну с различными травами или экстрактами

Совет 2. Арт-терапия

Можно что-то порисовать, или слепить из пластилина, ну или вообще сделать что-то своими руками. При этом мы полностью отключаемся от жизненной суеты и забываем о имеющихся проблемах. При этом абсолютно все равно, умеете ли вы рисовать или нет. Здесь, самое главное, выразить на белом листе бумаги свои чувства и настроение.

Совет 3. Не накапливать стресс внутри себя

Стараться проговаривать проблемы, главное - ни в коем случае не замыкаться в себе. Полезно пообщаться с подругой, мамой, коллегой или соседкой. А при необходимости имеет смысл даже обратиться и к психологу. Так вполне можно освободиться от накопившегося негатива и получить при этом прекрасную возможность взглянуть на происходящее со стороны.

Совет 4. Физическая нагрузка

Плавание, ходьба, езда на велосипеде, легкий бег как нельзя лучше подходят для снятия стресса. Достаточно 1-2 раза в неделю посещать бассейн, и если нет возможности бегать по утрам, то хотя бы стараться ходить на работу пешком. Также можно при сильном, длительном стрессе переходящем в депрессию использовать специальные комплексы упражнений, направленных на снятие напряжения и укрепления здоровья

Совет 5. Положительные эмоции

И последний совет, который может показаться несерьезным, но, тем не менее, эффективно поможет снять любой стресс, это – посетить зоопарк или сходить в цирк. Положительные эмоции в этом случае Вам гарантированы. Наблюдение за животными позволяет полностью отвлечься от назойливых мыслей и как нельзя лучше подходит для снятия стресса.

Конечно, создавая эмоционально комфортные условия нахождения и развития ребенка в семье мы можем улучшить здоровье ребенка, но также очень важна крепкая эмоциональная связь ребенка со своей мамой. Каждая мама способна помочь ребенку справиться даже с тяжелой болезнью. Она может дать ребенку установку на счастье - и он станет счастливым и здоровым человеком.

Но как передать малышу свою любовь? Специалисты считают: прежде всего взглядом и прикосновениями. Как можно чаще с любовью смотрите в глаза ребенка, поглаживайте, прижимайте, подкидывайте, шутливо с ним возитесь.

И еще огромное значение для ребенка - имеет мамин голос. Если мама предъявляет к ребенку много претензий, распекает, что он не такой, как хотелось бы, ребенку как бы задается программа неудач и болезней. И наоборот: если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установку на счастье, здоровье, то все его процессы приходят в норму. Именно на этом механизме построена методика известного детского психиатра профессора Бориса Зиновьевича Драпкина «Мама-терапия»

Фразы, которые надо произносить, - не случайные. Каждое слово - продуманное и проверенное. Базовая часть внушения, состоящая из 4 блоков, полезна любому ребенку, даже самому здоровому и счастливому.

1-й блок - "витамин материнской любви": с помощью этих слов мама изливает свою любовь на ребенка.

"Я тебя очень-очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровинушка. Я без тебя не могу жить. Я и папа тебя очень сильно любим".

2-й блок - установка на физическое здоровье. При легких недомоганиях одна эта "мама-терапия" может излечить без всяких лекарств.

"Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко и мало болеешь".

3-й блок - установка на нервно-психическое здоровье, нормальное психическое развитие.

"Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. Ты хорошо спишь. Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя хорошо и быстро развивается речь".

4-й блок отражает народную мудрость. Издревле мама брала больного ребенка, прижимала к себе и своей внутренней силой очищала его от недуга: "Отдай мне свою болезнь! "

"Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама называет конкретные проблемы ребенка.) Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит). Я забираю и выбрасываю твои страшные сны. Я забираю и выбрасываю твою плаксивость. Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде. (И заключительная фраза на мажоре.) Я тебя очень-очень сильно люблю".

Лучше всего заниматься новой методикой, когда ребенок спит. Он прекрасно запомнит, что мама говорила ночью. Итак, через 20-30 минут после того как малыш заснул, садитесь к его кровати и проговаривайте каждую фразу. В конце можно использовать легкое прикосновение к малышу или поцелуй.

Делайте это каждый день: время - зависит от состояния ребенка. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни противопоказаниями не являются. А вот если сама мама не в форме - заболела, взвинчена, - сеанс лучше отменить.

Даже оградив ребенка от эмоционального дискомфорта мы не в силах изменить все вредно влияющие факторы. Дети могут болеть. Как же облегчить их страдания, ускорить выздоровления. Можно использовать Мама-терапию. Кроме использование данной терапии, можно использовать лечение игрой. Это не только поднимет жизненный тонус больного ослабленного ребенка, но и поможет вам эмоционально сблизиться с ним.

Часто дети бывают не настолько здоровы, чтобы выйти на улицу и поиграть, и не настолько больны, чтобы оставаться в постели. В таком состоянии ребенок чувствует себя плохо не только потому, что болен, но и потому, что ему скучно. Постоянное сидение перед телевизором утомляет его, и он

начинает хандрить. Плохое настроение может распространяться на других членов семьи быстрее, чем инфекция.

Есть много способов заставить работать мысли и воображение больного ребенка. Не позволяйте ему становиться пассивным и безучастным, если он может занять и развлечь себя. (Конечно, если ребенок болен серьезно, ему необходим покой и сон.) Полезный совет: если вашему ребенку захочется что-нибудь мастерить лежа в постели, дайте ему широкий поднос или крышку от большой коробки и еще подложите под них старое полотенце или простыню, чтобы не запачкать постель. Кроме игр в которые вы всегда играете дома существуют специализированные игры которые направлены на оздоровление детей при каком-то конкретном заболевании. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет. Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искреннюю радость и у детей, и у родителей. Непринужденная веселая атмосфера не дает ребенку "уйти" в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви и заботы. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

Я верю. Что при большом желании и труде в каждой семье можно создать обстановку, в которой дети будут здоровыми, даже если ваша семья неполная.

Как быть здоровым телом и душой

В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов сокращающих человеческую жизнь.

Если вы, родители сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека- здоровье...

Уважаемые родители не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка- в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как «здоровый образ жизни» ребенка. Здоровье ребенка обеспечивается с помощью организации здорового образа жизни, компонентами которого являются:

- физическое здоровье ребенка (закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)
- психологическое здоровье ребенка (интерес, желание, потребности, эмоциональный комфорт)
- социальное здоровье (поведение, общение, опыт, практика)
- нравственное здоровье (здоровый образ жизни, дружба, доброжелательность, сотрудничество)
- интеллектуальное здоровье (навыки, знания, способности, умения)

Вот эти все компоненты нужно внести в жизнь ребенка, чтобы сохранить и укрепить здоровье малыша. Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его внутренние органы, сердце, легкие, таким образом напряженная работа скелетно-мышечной система ведет к совершенствованию всех органов и систем, делает организм ребенка особенно прочным, а главное здоровым.

Уделите внимание психическому здоровью - ведь счастлив тот ребенок которому комфортно и уютно.

Режим дня ребенка, должен быть стабильным, гибким и динамичным, должен предусматривать разнообразную деятельность ребенка с учетом состояния здоровья детей и возрастных особенностей. Родители и педагоги мы не должны забывать, что нужно создавать такие условия, которые бы удовлетворяли детское любопытство. У детей должна быть насыщенная разными событиями жизнь! И тогда вашему малышу времени болеть просто не будет...

Обязательно нужно уделить внимание эффективному закаливанию, в коже ребенка заложено огромное количество нервных окончаний, воздействие на них благотворно повлияют на всю нервную систему, а через нее и на все органы. Закаливание поможет улучшить деятельность нервной системы, сердца, обмен веществ, аппетит, организм ребенка адаптируется к окружающей обстановке, повысится сопротивляемость к заболеваниям.

Спорт должен стать неотъемлемой частью любого человека заботящегося о своем здоровье, поэтому малыш должен видеть пример родителей, не стоит целый день проводить за компьютером или телевизором, а лучше погуляйте с ребенком, покатайтесь на велосипеде, или лыжах, при нормальном состоянии ребенка можно определить в спортивную секцию, танцы, хоккей- все зависит от потребностей и желания родителей и ребенка. Главное нужно помнить, чтобы вы не выбрали, важная задача- поддерживать детский организм в нормальном физическом состоянии и сохранять здоровье малыша.

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни, как в семье, так и в детском саду. Ведь здоровый ребенок сегодня- наше успешное завтра!

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА

КАК ОСНОВА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Актуальность проблемы физического, психического, социального здоровья детей в современном обществе не вызывает сомнений. Однако, не смотря на систематически проводимые исследования в этой области, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, число отклонений в состоянии здоровья детей, особенно в нервно-психической сфере, увеличивается. По наблюдениям педагогов начальных классов, дети, приходящие в первый класс, оказываются все более подготовленными интеллектуально, и все менее эмоционально устойчивы и личностно благополучны. Болезненная ранимость и плаксивость, конфликтность и агрессивность, низкий уровень развития произвольности и одновременно высокая тревожность – это только часть психологических проблем, с которыми приходится систематически сталкиваться педагогу начальной школы. И вместо того, чтобы осваивать с детьми школьную программу, ему приходится постоянно заниматься психическим состоянием детей, успокаивая их или наоборот, стимулируя к деятельности; решать психологические проблемы, существующие в семьях, дабы помочь ребенку включиться в совершенно новые для него условия жизнедеятельности и выстроить отношения с одноклассниками; корректировать поведенческие реакции детей, обучая их правильно реагировать на возникающие трудности. Весь этот комплекс проблем возникает у детей не в связи с поступлением в первый класс, а задолго до этого. Причины психологических проблем, мешающих не только школьному обучению, но и развитию личности ребенка в целом, общеизвестны.

Во-первых, это дисгармония семейных отношений, которая провоцирует психофизическое напряжение, повышенную тревожность, различные страхи у детей.

Во-вторых, это издержки воспитания (нарушения в сфере детско-родительских отношений), которые приводят к неуверенности ребенка в своих силах, подавленности, агрессивности, конфликтности и другим неблагоприятным проявлениям.

В-третьих, это биологические факторы, такие, как неблагоприятно протекающая беременность, родовые травмы, которые приводят к различным нарушениям в сфере психического здоровья, таким как гиперактивность, эмоциональная нестабильность, возбудимость. Немалую роль в возникновении различных отклонений в сфере психического здоровья ребенка играют и социально-экономические факторы, такие как неудовлетворительные жилищные условия, постоянная занятость родителей. Анализ психологических проблем детей дошкольного возраста, а также их причин свидетельствует о необходимости целенаправленной систематической работы по их профилактике и коррекции. Эта работа связана с целенаправленным воздействием на личность ребенка, обучение

его необходимым психологическим умениям и навыкам, а также устранение или сглаживание причин, которые привели к некоторой дисгармонии в развитии дошкольника. Большинство из перечисленных проблем являются компетенцией психолога.

В школе, где подчас обучается до 1000 детей, у этого специалиста нет физической возможности проводить индивидуальную коррекционную работу. Поэтому очень важно уделять максимум внимания психологическому здоровью ребенка пока он находится в детском саду.

Понятие «психическое здоровье» включает в себя:

- адекватный возрасту уровень зрелости личностных сфер (познавательной и эмоционально-волевой);
- способность к самоуправлению своим поведением;
- адаптивность в микросоциальных отношениях (умение общаться);
- соответствие субъективных образов отражаемым объектам и характеру реакции (адекватность восприятия и реагирования).

В нашем детском саду психолог работает абсолютно со всеми детьми.

Работа ведется по нескольким направлениям:

1. Диагностика (выявление психологических проблем)
2. Коррекция (разработка и реализация коррекционных программ)
3. Психопрофилактика (обучение необходимым психологическим навыкам и умениям)
4. Психологическое просвещение родителей.

На первом этапе психолог собирает информацию о ребенке, его семье. С этой целью проводится анализ той документации, с которой ребенок поступает в д/с. Он позволяет выделить проблемы, касающиеся биологических и биографических данных. Далее проводится индивидуальная психологическая диагностика личностных особенностей ребенка. Эту информацию дополняют данные, полученные в результате анкетирования родителей. Таким образом, создается психологический портрет ребенка, со всеми проблемами, которые так или иначе касаются его психологического здоровья.

Далее разрабатываются и реализуются индивидуальные коррекционные программы по следующим проблемам:

- снижение гиперактивности;
- снижение тревожности, снятие страхов;
- развитие коммуникативных навыков, коррекция застенчивости;
- коррекция агрессивности и конфликтности.

По индивидуальным программам дети занимаются по мере необходимости.

На следующем этапе проводится повторная диагностика, которая позволяет отследить насколько эффективно решаются психологические проблемы ребенка.

В промежутках между занятиями с детьми проводятся релаксационные минутки, на которых психолог обучает детей снятию эмоционального и психофизического напряжения. Специально подобранная классическая музыка в сочетании с речевыми настройками помогают детям не только расслабиться, но и повысить настроение, уменьшить чувство тревоги и неуверенности.

Параллельно работе с детьми проводится работа с родителями, потому что большая часть психологических проблем детей так или иначе связана с безграмотностью родителей в вопросах воспитания дошкольников. Кроме того, каждый родитель имеет возможность прийти на индивидуальную консультацию к психологу с той проблемой, которую он считает актуальной.

В заключение хотелось бы дать родителям следующие рекомендации, помогающие сохранить психическое здоровье дошкольника:

1. Безусловно принимайте и уважайте своего ребенка.
2. Можно осуждать действия ребенка, а не его чувства. Раз чувства у него возникли, значит для них есть основания.
3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие ребенка.
4. Активно выслушивайте его переживания и потребности.
5. Будьте не рядом с ним, а месте с ним.

6. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется.
7. Помогайте, когда просит.
8. Поддерживайте успехи.
9. Делитесь своими чувствами.
10. Конструктивно разрешайте конфликты
11. Обнимайте не менее 8 раз в день.

Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ

Поступление в дошкольное образовательное учреждение важный этап в жизни ребёнка, который изменяет почти все условия жизни малыша: режим дня, длительное отсутствие родителей, новые требования к поведению ребёнка, постоянный контакт со сверстниками, незнакомое помещение, другой стиль общения. Все эти изменения создают для ребёнка стрессовую ситуацию и обрушиваются на него одновременно. Капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни – с такими трудностями сталкиваются родители малыша в связи с тем, что он переходит из семейной среды в среду дошкольного учреждения.

Ребёнку необходимо адаптироваться к условиям дошкольного учреждения. Адаптация — это приспособление организма к новой обстановке.

Привыкание к садику должно происходить постепенно: сначала оставляете ребенка в детском саду на час - два, потом до обеда или до тихого часа, затем, на целый день.

Начав посещать садик, ребёнок должен уяснить, что посещать дошкольное учреждение необходимо каждый будний день. В течение 1-2 месяцев малыш привыкает к тому, что ему постоянно нужно посещать детский сад.

Во время периода адаптации, не следует наказывать малыша за его капризы, необходимо как чаще обнимать ребёнка и говорить, как вы его любите. Забирая малыша из детского сада домой, не нужно сразу бросаться выполнять домашние дела. Следует побыть с ребёнком вдвоем, поиграть или почитать вместе.

Виды адаптации.

Каждый ребёнок переживает период адаптации индивидуально. Некоторые малыши привыкают к новому режиму за пару недель и при этом отлично себя чувствуют, их аппетит в течение всего периода адаптации сохраняется. Другие малыши тяжело переносят адаптацию, они находятся в подавленном состоянии, при этом аппетит отсутствует. Плохой аппетит у таких малышей может быть и в домашних условиях.

Выделяют три степени тяжести адаптации ребенка к садику: легкая, средняя, и тяжелая. При установлении степени тяжести адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения рассматривают сон, аппетит и эмоции малыша.

Период длительности адаптации зависит от уровня развития малыша, его умения общаться. Адаптационный период может продолжаться от нескольких дней до нескольких месяцев.

Завершение периода адаптации.

Период адаптации можно считать законченным в том случае, когда у ребёнка нормализовался аппетит; малыш быстро засыпает и вовремя просыпается, играет.

Воспитатели и родители малыша совместными усилиями должны помочь ребенку войти в жизнь дошкольного учреждения. Для этого необходима подготовительная работа в семье. Единые требования к поведению ребенка в дошкольном учреждении и в семье составляют важное условие, способное облегчить адаптационный период.

Адаптация детей раннего возраста к детскому саду

«Игры в период адаптации ребенка к детскому саду»

Адаптация детей раннего возраста

Закончился доясельный патронаж. И вот малыш переступает порог детского сада. В жизни ребенка наступает самый сложный период за все его пребывание в детском саду – период адаптации.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую.

При легкой адаптации отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям все нормализуется. Ребенок как правило не заболевает в период адаптации.

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7-10 дней и завершается без каких-либо осложнений.

Самой нежелательной является тяжелая адаптация, когда эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на состояние здоровья, так и на развитие детей.

От чего же зависит характер и длительность адаптационного периода?

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит от **следующих факторов:**

· возраст ребенка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 10-11 месяцев до 2-х лет. После 2-х лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.

· состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

· сформированности предметной деятельности. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

· индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.

· условий жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т.д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

· уровня тренированности адаптационных механизмов, опыта общения со сверстниками и взрослыми. Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относиться к требованиям взрослых.

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
- соответствующая возрасту прибавка в весе.

Игры в период адаптации ребенка к детскому саду

Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра.

Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»

В таз с водой опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Можно заполнить миску с водой пуговицами, небольшими кубиками и т.д. и поиграть с ними:

- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;
- приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течении одной минуты.

Игра «Рисунки на песке»

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучики, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками.

Игра «Разговор с игрушкой»

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой ... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т.д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

Уважаемые родители чаще играйте со своими детьми! Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию к детскому саду!

Влияние игры на формирование элементов учебной деятельности

Влияние игры на формирование элементов учебной деятельности

Всем нам известно, чем раньше ребёнок научиться читать, считать, размышлять и сравнивать. Чётко и логично мыслить, тем проще ему будет учиться в школе. Развитые дети к тому моменту, когда собираются идти в школу уже усвоили такое количество информации о себе, о своей семье, окружающем мире, о котором мы, взрослые, даже не подозреваем. В возрасте до 7 лет процесс познания и обучения протекает столь стремительно и успешно, что если правильно его организовать, то скорость обучения и результаты окажутся высокими. Обучение, как мы знаем, не является самоцелью, а только способом, который помогает ребёнку войти в социальную жизнь и активно в ней существовать. Самой эффективной деятельностью для такого вхождения в мир других людей является игра. Игра для ребёнка является особой, необходимой для нормального развития школой, моделью реальной жизни, хотя возможны в ней и волшебные превращения, чудеса. Можно утверждать, что игра проходит определённые периоды становления.

До 3-х лет игра представляет собой манипулирование предметами. У ребёнка развивается координация движений. Собственно игра возникает в 3 года, когда ребёнок начинает мыслить целостными образами-символами реальных предметов, явлений и действий (копирование поведения взрослых). В центре внимания не роль, к примеру, врача, а действия, имитирующие действия врача.

В среднем дошкольном возрасте уже появляется сюжетно-ролевая игра, смысл которой заключается в разделении ролей. Здесь ребёнок имеет возможность прожить то, что является для него пока недоступным.

В старшем дошкольном возрасте дети участвуют во всём многообразии игр, это и сюжетно-ролевые игры, строительно-конструктивные, творческие, режиссерские, игры-драматизации, народные, хороводные, развивающие, игры с готовым содержанием, и как мы уже говорили ранее с правилами. А также подвижные игры и спортивные развлечения, игры-экспериментирования с разными материалами. И наша общая задача – создать условия для активной, разнообразной, самостоятельной, творческой игровой деятельности, а также постоянно обогащать игровой опыт каждого ребёнка, повышая этим влияние игры на его развитие.

Многие родители считают игру бесценной забавой, отдыхом, ну мы то с вами знаем, что если ребёнок не научится играть, если его не радуют и не привлекают игрушки, он не может создать сюжетно-ролевую игру и

привлечь к ней своих друзей, у ребёнка не будет успехов и в «серьёзной деятельности».

И здесь в качестве основных элементов гребной деятельности, которые складываются к концу дошкольного детства и могут служить показателями уровня готовности ребёнка, можно выделить следующее:

1. Появление произвольности в поведении и познавательных процессах;
2. Способность действовать по образцу;
3. Умение слушать и выполнять инструкцию воспитателя;
4. Умение оценить свою работу и работу других детей;
5. Способность к подчинению правилам и требованиям взрослых;
6. Способность к общему способу действия в условиях решения условного типа задач;
7. Способность осуществлять контроль за собственными действиями.

Игры по правилам одна из поздних форм игры. Она непосредственно предшествует учебной деятельности младших школьников и может служить основой для безболезненного перехода от игры к обучению. Главное в ней – это для ребёнка возможность взять на себя роль, в ходе проигрывания которой преобразуются действия ребёнка и его отношение к действительности, т. к. игра социальна по происхождению и служит способом освоения социокультурных правил общества. Часто дети добровольно и с удовольствием учатся подчинять свою деятельность в игре. В дальнейшем помимо умения подчиняться единым для всех правилам, произвольность позволит самостоятельно, инициативно и творчески относиться к любой новой деятельности, в том числе и к учению в школе.

Это можно развивать, и мы делаем это в своей группе в коротких с быстрым результатом играх («Замри» - дольше сохранить неизменность позы; «Царевна Несмеяна» - кто дольше всех не рассмеется) .

Кроме игр с правилами, существуют и другие игры и упражнения, направленные также на формирование предпосылок учебной деятельности. Например: сюжетно-ролевая игра.

Вопрос о её значении для формирования детского общества, а тем самым и для формирования у дошкольников коллективизма, - центральный вопрос для педагогического использования игры. В игре, ребёнок, взяв на себя роль взрослого, моделирует не отношения, в которые вступают взрослые в действительной жизни. Практическое моделирование отношений – есть единственно доступное для детей средство ориентации в задачах, мотивах и

моральных правилах, которые реализуют взрослые в своей деятельности. И всё это является, важнейшим аспектом формирования коллективистических черт личности и тем самым ещё один путь, подготавливающий ребёнка к школьному обучению.

Для того чтобы научить детей умению вести игру, я иногда предлагаю свой план, т. е. сюжет, который, конечно же, в процессе игры изменяется и дополняется детьми; ещё можно составить план вместе с детьми. Конечно, не все дети соглашаются на такое сотрудничество, но потом всё же изъявляют желание в обсуждении, или на участие в игре. Для начала игры использую игровые приёмы, например: «у нас открывается новая школа» или неигровые «кто хочет играть в школу?» и т. д. Готовим вместе атрибуты, например: повязки для дежурных, тетради и журнал для учителя.

Для более творческого развития сюжета можно прочесть художественное произведение, например Машковой «Мы играем в школу» и др., а также можно придумать рассказы, сочинение о школе. Интересно проходит игра, когда объединяешь несколько сюжетов, например: здесь же и столовая и музей и дом. Но ходу игры, конечно не мешая детям, но, направляя в нужное русло, хорошо внести какие-нибудь проблемные ситуации (ученики опоздали на урок, как же ты, учительница, поступишь). И естественно, в игре быть на равных с детьми, постараться сделать так, чтобы каждый ребёнок побывал в разной роли, например: мама и дочка, учитель и ученик и т. д., и конечно, не забывать о правилах, ведь только привыкая выполнять их, дети способны научиться деловому, содержательному общению со сверстниками. По данным исследователей женева школы можно утверждать, что именно речевая игра имеет огромное значение для всего хода интеллектуального развития дошкольника.

Велика роль и режиссерских игр (так называются потому, что в них ребёнок не берёт на себя роли, а действует от лица кукол, игрушек, действует за них). Они помогают детям научиться видеть и оценивать ситуацию с разных позиций, что требует от ребёнка умения регулировать своё поведение, обдумывать действия, сдерживать свои движения, используют в игре игрушки-заменители, наделяя их воображаемыми признаками. Эта способность видеть в предмете несуществующие качества составляет одну из характерных особенностей детского творчества.

Теперь о значимости конструктивных игр, которые постепенно превращаются в трудовую деятельность, где ребёнок конструирует, создаёт, строит что-то полезное, нужное. В таких играх дети усваивают элементарные трудовые умения и навыки, познают физические свойства предметов, у них активно развивается практическое мышление, у ребёнка появляется и развивается способность планировать свои действия, совершенствуются ручные движения и умственные операции, воображение и представления. К концу дошкольного возраста в трудовой деятельности, детей появляются

новые черты: интересуется уже не только непосредственный результат своей деятельности, но и то значение, которое она имеет для других людей.

Особый характер приобретает замысел в играх-драматизациях, которые отличаются от обычной творческой игры тем, что создаются по готовому сюжету. План игры, последовательность действий определены заранее. Особое значение игр в том, что помогают глубже понять рассказы, стихотворения, сказки, почувствовать их художественную ценность, способствуют развитию выразительности речи и движений.

У детей 6-7 лет эта игра часто становится спектаклем, это новое и более сложное, которая показывается для кого-то (для детей других групп, для взрослых). Здесь можно видеть переход от игры к драматическому искусству. У детей появляется своё отношение к спектаклю: они стараются правильно передать образ героя, выразить своё отношение к нему.

Известно, что ребёнок обладает уникальной чувствительностью и интуицией. Он мало знает и много и тонко чувствует. И эта способность позволяет ему по своему ощущать мир. Но самая поразительная способность – занять в этом мире позицию творца. В детстве она направлена не на преобразование мира, а на создание собственного духовного «я». И именно игра. Позволяя ребёнку самовыразиться, самореализоваться, тем самым способствует становлению высшего «я».

Проблема раннего обучения детей. За и против.

Проблема раннего обучения детей возникла несколько десятилетий назад. Возникла эта проблема не только в нашей стране, но практически во всех странах Европы.

Практически все крупные учёные-педагоги, детские и педагогические психологи России, Европы, США и др. на протяжении последних двух столетий предупреждали о губительности пути искусственного ускорения, форсирования темпов детского развития. Они осознавали, что подобное ускорение, технически упрощая интеграцию детей во взрослое сообщество, «социальную адаптацию» подрастающих поколений, способно стать тормозом на пути нормального психического развития ребёнка.

Проблема обучения шестилеток в школе, в частности, всплыла на волне обсуждения проекта реформы советской системы образования в 1984 году. Одним из немногих, кто публично выступил против раннего школьного старта детей – психолог Д.Б. Эльконин.

В психологии хорошо известно, что дошкольное детство является не подготовительным этапом к школьной (равно как и ко всей последующей) жизни, а самоценным возрастным периодом. В этот период закладываются основы человеческого в человеке - такие универсальные способности и свойства, как творческое воображение, образное мышление, ориентация на позицию другого человека, произвольность (умение управлять своим поведением), «социальные» эмоции и многие другие. Установлено, что их развитие (а его пик как раз и падает на 5-6 лет) протекает в рамках специфически «дошкольных» видов деятельности – игры, активного восприятия сказок, различных форм художественного творчества, конструирования и др.

В мире уже давно осознано, что наметившаяся тенденция перехода детей к школьному обучению с 6 лет породила проблему несоответствия психических особенностей ребенка 7-го года жизни и условий школьного обучения. Данный возраст характеризуется незавершённостью становления психических функций (произвольного внимания, опосредованного запоминания, воображения, логического мышления, эмоционально-волевой сферы и др.) и требует специальной работы, нацеленной на их развитие. В тоже время в соответствии с образовательной программой начальной школы к детям этого возраста предъявляются весьма жёсткие требования по освоению системы знаний в логике школьного обучения, что предполагает сформированность указанных функций. Следствиями этого несоответствия может выступать ранняя утрата учебной мотивации, разнообразные эмоциональные дисгармонии, возникновение защитных невротических реакций, перерастающих в устойчивые черты личности, «выученной беспомощности» и др.

Отрицательные последствия раннего обучения.

Развитие структур и систем мозга строго подчинено базисным нейробиологическим закономерностям, актуализирующимся в конкретных социальных условиях. Формирование психики ребенка непосредственно связано с темпами роста и созревания головного мозга. Частичное отклонение или нарушение в этом процессе приводит к осложнениям в психическом развитии.

Раннее обучение детей существенно обостряет проблемы школьников в усвоении знаний. Особенно это относится к мальчикам, у которых темпы созревания мозга медленнее, чем у девочек. Школьная программа рассчитана на определенный уровень развития функциональных возможностей организма, и ребенок не может начать усваивать знания до тех пор, пока его организм и, в первую очередь, ЦНС не будут готовы к этому процессу.

Клинические наблюдения показывают, что при недоразвитии лобных долей мозга неизменно отмечается нарушение личностных компонентов.

Например, при раннем обучении ребенка (до 5-летнего возраста) цифрам и буквам может произойти искажение нормального онтогенеза. Реакция на раннее обучение может быть отсроченная и в дальнейшем проявится в различного рода эмоционально-личностных девиациях, склонности ребёнка к частным заболеваниям, аллергических явлениях, логоневрозе, дизартрии, тиках и навязчивых движениях.

Опережающая нагрузка на кортикальные отделы, которая неизбежна при обучению чтению, письму, счету, в силу своей энергоёмкости истощает субкортикальные образования, которые, в свою очередь, завершили свое развитие и утратили пластичность и ресурсы для реадaptации (восстановления). Такой ребёнок на фоне высоких достижений в области литературы и математики демонстрирует несформированность элементарных навыков (неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, резать хлеб..). ребёнок зачитывает энциклопедию «до дыр», оставаясь при этом беспомощным в быту. Поэтому раннее обучение детей знакам, цифрам, счету и чтению может спровоцировать дизонтогенетическое развитие.

Для ребенка одинаково вредным является как опережение, так и запаздывание в развитии. Дело в том, что энергия мозга конечна в каждый конкретный период, а для развития той или другой моторной или психической функции эволюционно заложены определённые сроки. Раннее развитие мозга для этого отнимается у этой функции, которая в это время должна активно развиваться.

Психологами доказано, что образование малышей возможно только путем игры. Эффективность раннего обучения была официально признана еще в 70-х годах: маленькие дети по сравнению с более старшими обладают лучшей восприимчивостью - у них незапоренная психика, их можно, чему хочешь, научить.

Но те, кто это доказали, отлично понимали и особенности психики маленьких детей. Понимали, что обучать их можно только внутри игры. Вот почему воспитатели детских садов оказались традиционно более пригодными для обучения малышей, чем учителя.

При раннем обучении ребенка (до 5-летнего возраста) цифрам и буквам может произойти искажение нормального онтогенеза. Реакция на раннее обучение может быть отсроченной и в дальнейшем проявиться в различного рода эмоционально-личностных девиациях, склонности ребенка к частым заболеваниям, аллергическим явлениям, логоневрозе (заикание), дизартрии (нарушение речи), тиках и навязчивых движениях. Опережающая нагрузка на кортикальные отделы мозга, неизбежная при обучении чтению, письму, счету, в силу своей энергоемкости истощает субкортикальные образования, которые в свою очередь, завершили свое развитие и утратили пластичность и ресурсы для реадaptации (восстановление). Такой ребенок на фоне высоких достижений в области литературы и математики демонстрирует несформированность элементарных навыков (неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, резать хлеб и т.д.). Указанные автоматизмы должны быть многократно воспроизведены, т.е. отперсеверированы. При условии опережающего обучения передних отделов мозга феномен персевераторного поведения закономерно не закрепляется. Такой ребенок зачитывает энциклопедию «до дыр», оставаясь при этом беспомощным в быту. Недопустимо раннее обучение детей знакам, цифрам, счету и чтению, так как это может спровоцировать дизонтогенетическое развитие!

Оптимальное время начала обучения.

Другая точка зрения. Среди специалистов широко обсуждается вопрос об оптимальном времени начала обучения детей чтению. Родители также имеют разные точки зрения на эту проблему. Одни родители ратуют за раннее обучение, другие считают, что обучение чтению лучше отложить до тех пор, пока ребенок не пойдет в школу. В разное время знакомят детей и с

буквами алфавита. Существует мнение, что, для того чтобы привить ребенку интерес к чему-либо, необходимо дождаться момента, когда он сам этим заинтересуется. В противном случае может произойти отторжение ребенком навязываемого предмета или действия. Когда ребенок начинает осваивать что-либо без особого интереса, впоследствии это может вызвать у него отвращение.

Хотя подобные суждения и имеют рациональное зерно, у них есть свои противники. Дело в том, что, ожидая проявления интереса ребенка к какому-либо действию, можно так его и не дождаться. А в случае обучения чтению этот процесс рано или поздно будет носить обязательный характер. Следовательно, отвращение к чтению при отсутствии интереса может возникнуть при любых сроках обучения.

Кроме того, многие уверены в том, что интерес можно сформировать, причем формирование интереса вовсе не обязательно будет носить принудительный характер. Родителям следует постараться ненавязчиво вызвать у ребенка заинтересованность в чем-то еще не известном ему, желание узнать это получше, возвращаться к заинтересовавшему предмету.

Специалисты все чаще высказываются о пользе раннего обучения чтению. Почему советуют учить детей читать как можно раньше? Дело в том, что особенности развития ребенка говорят в пользу того, что в четыре-пять лет ему легче научиться читать, чем в шести-семи летнем возрасте. Процесс обучения в дошкольном возрасте проходит проще и менее болезненно для ребёнка.

В пяти-шестилетнем возрасте не только каждые полгода, но и каждые два-три месяца очень существенны для развития детей. Шестилетки в целом принадлежат еще дошкольному миру. Эксперименты двадцатилетней давности по их обучению показали, что ребенок шести лет действительно способен усваивать учебный материал. Но при этом у него

еще сохраняется острая потребность играть. Это ребенок играющий. Поэтому обучение шестилеток изначально задумывалось как обучение игровое.

Массовая школа с такой психологической задачей справиться не смогла. В первую очередь к этому оказались не готовы учителя: невозможно, проработав в школе десять, двадцать, тридцать лет, вдруг на один год сменить профессиональную стратегию - переключиться с навыкового тренинга на игру. Поэтому шестилетки очень быстро оказались точно в таких же условиях, как и семилетние дети. Это не лучшим образом сказывается и на их здоровье, и на психологическом развитии.