***Консультации для воспитателей.***

Советы воспитателям по адаптации ребенка к детскому саду

 Адаптация малыша к детскому саду
Родители, отдавая ребенка в дошкольное учреждение, беспокоятся за его судьбу. И это обосновано. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей - потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш раним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспосабливаться. Нужна помощь взрослых: родителей и воспитателей. Как же сделать этот процесс менее болезненным?
Давайте знакомиться!
Еще до поступления в детский сад родители посещают учреждение и знакомятся с заведующей, с воспитателями той группы, которую будет посещать малыш. Когда вы подбираете детский сад, самое главное не в его внешнем виде, удобствах и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад - место очень шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другой садик для вашего ребенка. Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?
1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
2. Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в группе.
3. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, - тогда ему будет легче привыкать. Не в коем случае не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
4. Узнайте, быть может в этот сад, ходят дети Ваших соседей или знакомых. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. Посетите детский сад, в то время, когда дети на прогулке и познакомьте своего малыша с воспитательницей и с детьми.
5. Учить ребенка дома всем навыкам самообслуживания.
6. Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
7. Повысить роль закаливающих мероприятий.
8. Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет.
9. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
Психологическая подготовка
Приблизительно за месяц, а то и раньше, можно начинать подготавливать ребенка морально - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.
Еще один совет - до начала посещения садика приобщать ребенка к совместным играм, побольше гулять на детской площадке, приглашать гостей и самим ездить к друзьям. К тому же, почаще нужно отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернутся, и это не должно вызывать у него особых потрясений.
К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после "Спокойной ночи, малыши!", в 21.00. К этому времени ребенок "созреет" и быстро уснет.
В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском садике. Рекомендации психологов следующие - около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.
"Детсадовская" еда
Отдельная тема - еда в детском саду. Вопреки распространенному мнению о том, что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду - вина отчасти их родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам. Поэтому совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет. Вот только нередко встречаются дети, не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь главное поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию, чтобы он ни в коем случае не заставлял насильно ребенка кушать - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям.
Есть еще одно важное обстоятельство, про которое нельзя забывать - один ребенок чувствует себя в садике как рыба в воде, для другого же тот же сад превращается в "комнату ужасов", а все из-за индивидуальных особенностей.
Адаптация: легкая, тяжелая и средняя
Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, тяжелая и средняя. Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет - (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.
Если родителям пустить ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя будет обойтись без консультации специалиста, а если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно, - подумать о том, чтобы прекратить посещать детский садик. Даже при последнем раскладе необходимо тщательно следить за состоянием малыша, чтобы позже, когда придет время идти в школу, не было подобных проблем.
Второй тип адаптации - легкая, противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно (это происходит приблизительно в течение месяца), ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны.
И последний тип адаптации - средняя, когда малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. В среднем, этот период длится до двух-трех месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.
Вне зависимости от типа ребенка, в первое время вероятность подхватить вирус очень высока, особенно на 4-10 день пребывания в детском саду. Поэтому рекомендуется в этот промежуток времени воздержаться от походов в садик.

**Адаптация детей к детскому саду.**

Автор: **Мальченкова Наталья Евгеньевна** - педагог-психолог высшей категории, МДОУ детский сад комбинированного вида N77 «Василек», города Нижнего Новгорода Сормовского района.

Психологическое здоровье – это динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности, которое составляет её сущность и позволяет актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности на любом этапе развития.
Одна из групп факторов влияющих на психологическое здоровье детей это неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями (пребывание ребенка в яслях и т.д.)
 Поэтому, занимаясь психопрофилактической работой по сохранению психологического здоровья, первоначально было организованно:

* в предупреждении дезадаптации детей во время адаптационного периода;
* в решении задач по созданию и поддержанию благоприятных психологических условий для взаимодействия внутреннего мира ребенка с окружающими людьми и реальным миром.
* в прослеживании состояния и динамики психологического здоровья ребенка обеспечивая возможность его сохранения и предохранения во время адаптационного периода.

Предупреждая неблагополучие во время адаптационного периода, составлен план предупреждения дезадаптации детей к детскому саду (см. приложение N1). После проводилась работа в виде групповых и индивидуальных консультаций для родителей и воспитателей, а также в виде информации на стендах. На консультациях родители заполняли анкеты (см. приложение N2а, б). Для ознакомления воспитателя  с миром, который окружал ребенка до поступления в детский сад.
В решение задач по созданию и поддержанию психологических условий, профилактическая работа проводилась, через:

* Разработку рекомендаций для воспитателей и родителей во время адаптационного периода ребенка;
* Психологическое просвещение воспитателей и родителей. Где строилась с учетом принципов сотрудничества и взаимопомощи с целью реализации запросов и интересов родителей;
* Помощь в организации благоприятной развивающей среды, создание положительного психологического климата при взаимодействии со специалистами (музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре);
* Профилактико-развивающие занятия с психологом. Цель занятий в создании условий для успешной адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения. На занятиях используются песенки потешки, пальчиковые игры, создавая положительный эмоциональный настрой, повышая речевую и двигательную активность.
* Занимаясь профилактикой по сохранению психологического здоровья не надо забывать о здоровье воспитателей. Признаки профессионального выгорания педагогов в ситуациях профессиональных нагрузок указывают на необходимость профилактики стресса и психологического здоровья. Поэтому направление в работе развития чувства соответствия  между собственными возможностями и требованиями среды; в адекватной оценке своих возможностей; чувство собственной значимости; и восприятия среды как значимой и доброжелательной, через антистрессовые (см. приложение N3), аутогенные, арт-психо-педагогические приемы. Музыка была добавлением на занятиях, как способствующая эмоциональной разрядке и регулированию настроения. Что дало воспитателю подумать о себе, своем здоровье, о важности собственной значимости в работе. Нельзя останавливаться на достигнутом, так как без психологического здоровья педагога нельзя создать благоприятные условия для развития детей.
* Прослеживания состояние и динамику развития ребенка во время адаптационного периода, проводилась диагностика по методикам:
	+ Карта проведения наблюдений на время адаптации (см. приложение N 4);
	+ Методика диагностики тревожности включающая наблюдение (методика Сирса, см. приложение N 5);
	+ Диагностика уровня адаптированности ребенка к детскому саду (А.С. Роньжина «Занятия психолога с детьми 2-4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению» - М - 2006г.);
	+ Шкала по определению поведенческой реакции в соответствии с оценкой факторов адаптации (см. журнал «Обруч» N3 – 2000г. А. Остроухова).
* Для прослеживания динамики развития ребенка и  выявления детей «группы риска» заполняются индивидуальные карты развития ребенка (см. приложение N6). Такое внимание к детям с первых дней пребывания в детском саду позволит предупредить нежелательные варианты развития ребенка. И подготовить его к следующему периоду – к школе.

Занимаясь профилактической работой по сохранению психологического здоровья детей можно выделить, что:
- Проблема обеспечения психологического здоровья  личности – одна из важнейших задач практики в детском саду;
- Изначально психопрофилактика психологического здоровья должна проводиться,  когда идет адаптационный период детей к условиям детского сада, так как адаптивные возможности ребенка ограничены, и резкий переход в новую социальную среду могут привести к эмоциональным и психофизическим нарушениям;
- Эффективность реализации работы зависит от того насколько эффективно организованно профессиональное взаимодействие всех участников процесса создания образовательной среды;
- Так же из аспектов работы является состояние психологического здоровья педагогических работников;

- И в настоящее время, есть все необходимое для развития личности и оказания помощи детям, адаптироваться к дошкольному учреждению сохраняя психологическое здоровье малышей.

Приложение N1.
Система предупреждения дезадаптации детей при приеме в ДОУ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Мероприятия | Ответственный | Сроки | Примечание |
| 1 | Организационная работа:* беседа с родителями
* комплектование групп и составление подвижного графика поступления детей в ДОУ
 | Заведующая | Перед поступлением ребенка в ДОУ По мере поступления детей в ДОУ |   |
| 2 | Медико-оздоровительная работа:* сбор анамнеза, просветительская работа с родителями
* составление индивидуальных назначений, укрепляющих нервную и иммунную системы
* реализация общеукрепляющих мероприятий для всех детей ясельной группы
* индивидуальная медицинская помощь детям «группы риска»
* наблюдение за физиологическим состоянием детей
* контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологического режима
 | Врач, медсестра | Перед поступлением ребенка в ДОУСентябрь Индивидуально |      Дети ясельной группы |
| 3 | Психологическое обеспечение адаптационного периода:* разработка рекомендаций для воспитателей по организации адаптационного периода,
* психологического просвещение воспитателей и родителей
* обучение воспитателей приемам психопрофилактики
* помощь в организации благоприятной развивающей среды, создание положительного психологического климата в группе
* взаимодействие со специалистами
* психологическое обоснование рекомендованных мероприятий
 | Педагог-психолог |  Август, по мере необходимостиПо годовому плану ДОУСентябрьПостоянно Постоянно |   |
| 4 | Построение педагогического процесса:* работа с семьей (направление беседы, анкетирование индивидуального режима ребенка, учет индивидуальных запросов родителей в отношении ребенка),
* реализация индивидуального подхода к ребенку, учет его актуальных потребностей, уровня психофизиологического развития
* использование психосберегающих технологий
* организация благоприятной развивающей среды
* создание благоприятного климата в группе
* регистрация наблюдения за ребенком в адаптационном листе
 | Воспитатели |  Начинается перед поступлением ребенка в ДОУПостоянноВ течение всего адаптационного периодаПостоянноПостоянноИндивидуально | До наступления адаптации |
| 5 | Организация специальных оздоровительных игр с музыкальным сопровождением (музыкальные игры, хороводы, элементы танцевальных движений, песни) | Музыкальный руководитель, инструктор по физвоспитанию | В течение года |   |

Приложение N2а.
АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.
Уважаемые родители!
Приглашаем Вас, принять участие в анкетном опросе. Ваши ответы помогут сотрудникам детского сада лучше узнать особенности и желания Вашего ребенка – для создания благоприятных условий его развития.

* Ребенок: Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Домашний адрес, телефон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Мать: Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Образование, специальность, место работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Отец: Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Образование, специальность, место работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Есть ли в семье другие дети, их возраст, каковы взаимоотношения с ними\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* К кому из членов семьи ребенок больше привязан\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Была ли патология беременности, родов (какая)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Часто ли болеет ребенок, какие тяжелые заболевания, травмы перенес\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Основные виды занятий и игр дома\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Какие игрушки любит, кто их убирает\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Охотно ли вступает в контакты, общение (нужное подчеркнуть):
	+ с детьми своего возраста – да – нет;
	+ с детьми старшего возраста – да – нет;
	+ с незнакомыми взрослыми – да – нет;
	+ с родными – да – нет.
* Каким Вы считаете своего ребенка (нужное подчеркнуть): спокойным, малоэмоциональным, очень эмоциональным.
* Что умеет делать ребенок самостоятельно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Выполнение, каких режимных моментов доставляет Вам больше всего трудностей дома (нужное подчеркнуть): подъем, умывание кормление, укладывание спать, другое (допишите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Какой аппетит у Вашего малыша (нужное подчеркнуть): хороший, ест все, плохо и мало, в зависимости от того, что в тарелке.
* Как Вы его кормите дома (нужное подчеркнуть): он ест сам; сначала ест сам, а потом докармливаем; чаще его кормят с ложки взрослые; ест аккуратно; не очень аккуратно; мы добиваемся, чтобы он ел все, что дают; мы разрешаем, не есть то, чего он не хочет; пусть ест, сколько хочет; тарелка должна быть чистой.
* Как засыпает ребенок дома (нужное подчеркнуть): быстро, медленно, сам, с ним рядом сидит кто-то из взрослых, иногда мочится во сне, раздевается перед сном сам, одевается после сна сам, его одевают и раздевают взрослые.

**Спасибо.**

Приложение N2б.

Определение навыков и умений ребенка во время поступления в детский сад.

Уважаемые родители!
Просим вас ответить на данные вопросы с целью того, чтобы помочь вашему ребенку успешно адаптироваться к детскому саду.

Подчеркните те слова, которые, на данный момент, соответствуют состоянию вашего ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
                                           (укажите Ф.И. ребенка)

1. Настроение: бодрое, уравновешенное, раздражительное, неустойчивое, подавленное.
2. Сон: засыпает быстро, засыпает медленно, спокойно, неспокойно, используются дополнительные воздействия для засыпания, спит 3-4 часа, спит больше 4 часов, спит менее 3 часов.
3. Аппетит: хороший, избирательный, неустойчивый, плохой.
4. Отношение высаживанию на горшок: положительное, отрицательное, просится сам на горшок, не просится но сухой, не просится ходит мокрый.
5. Привычки: сосет соску, сосет палец, раскачивается и др. (какие?)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Понимает речь взрослого: да, нет.
7. Движения: активные, малоактивные, не активные.
8. В повседневной жизни проявляет интерес к игрушкам, предметам домашнего обихода: проявляется, недостаточно проявляет, не проявляет.
9. При обучении: проявляет интерес активно, недостаточно проявляет интерес, не проявляет.
10. Умеет сам найти для себя дело: да, нет.
11. Играет: самостоятельно, по инициативе взрослого, сам не играет.
12. С взрослыми вступает в контакт: самостоятельно, сам не вступает, избирательно, опыта встречи с другими взрослыми нет.
13. С детьми вступает в контакт: сам, сам не вступает в контакт, избирательно, опыта встречи с другими детьми нет.
14. Был ли опыт разлуки с близкими: да, нет, легко остается с другими, не остается.
15. К кому привязан больше ребенок:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение N3.
Антистрессовые приемы
***(9 профилактических правил для всех и каждого)***
Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому здоровью людей. Ученные не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, рекомендуют австралийские специалисты.

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравиться: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!
2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.
4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тепло в хорошей форме, следует выпивать толь одной воды не менее 1 – 1,5 литра воды.
5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно к примеру, чуть-чуть нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это дается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.
6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки – без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравиться.
7. Когда вы подавлены или раздражены, занимайтесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.
8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.
9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством. Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно убережет вас от многих тяжелых стрессов.

Приложение N4.
Адаптационный лист.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N |                    Ф.И.        ребенка  | Датапоступления |   1день |   2день |   3день |   4день |   5день |   9день |   16день |   32день |   64день |   92день |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |


              Хорошее                               Нормальное                    Плохое (настроение, самочувствие)

Приложение N5
Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|                            N Ф.И. ребенка признаки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Часто напряжен, скован |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Часто грызет ногти. Сосет палец |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Легко путается |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Плаксив |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Часто агрессивен |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Обидчив |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Нетерпелив, не может ждать |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Легко краснеет, бледнеет |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Имеет трудности в сосредоточении, особенно в экстремальной ситуации |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Суетлив, много лишних жестов |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Потеют руки |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| При непосредственном общении с трудом включается в работу |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает на вопросы |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сверхчувствителен |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Баллы: |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Вывод: |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Обработка результатов:
1-4 признака – низкая тревожность
5-6 признаков – выраженная тревожность
7 и более – высокая тревожность