**Страничка психолога**



Психолого-педагогическое сопровождение в МБДОУ осуществляет педагог-психолог Пескова Кира Вячеславовна

Образование - высшее педагогическое (**«**Российский Государственный Педагогический Университет им. А.И. Герцена»).

**Содержание работы педагога – психолога**

**Психолого – педагогическое сопровождение воспитанников реализуется в следующих видах деятельности:**



***Педагог-психолог - кто он и чем он занимается*в детском саду*?***

**Основная задача работы педагога-психолога** - сделать жизнь ребенка в детском саду удобной, комфортной прежде всего с точки зрения детской психики, индивидуальных особенностей ее развития.

Педагог-психолог помогает обеспечить психологические условия для охраны здоровья и развития личности детей.

**Основная функция психолога в детском саду**: сопровождение психического развития детей, отслеживание детей с проблемами в развитии и своевременная ранняя помощь детям и родителям.

Практика показывает, что непонимание родителями роли психолога в детском саду приводит к избеганию и отказу от встреч с ним.

Хочется сразу разъяснить ситуацию: психолог и психиатр, (с которым часто нас сравнивают) имеют существенные различия в роде деятельности.

Психиатр - врач, занимающийся отклонениями (нарушениями) в психической сфере человека. Он может поставить диагноз, назначить, при необходимости, медикаментозное лечение, дать направление в специализированное учреждение.

Педагог-психолог - педагог, занимающийся с детьми, не имеющими отклонений в психической сфере. Он не ставит диагноз, а может сделать условно-вариативный прогноз на будущее. При необходимости может предложить пройти консультацию у других специалистов: психиатра, невролога, логопеда.

**Основным методом работы психолога** является наблюдение за развитием ребенка на всех возрастных этапах, отслеживание динамики развития познавательной, эмоционально-волевой, личностной сфер ребенка. При необходимости психолог проводит индивидуальные или подгрупповые занятия с детьми, имеющими развивающую направленность. Все занятия проходят в игровом ключе, часто в работе используются сказки, подвижные игры, психогимнастические этюды, элементы арт-терапии (творческая деятельность). Дети обычно с большой охотой посещают такие занятия.

К сожалению, решить психологические проблемы детей только в условиях детского сада, на занятиях с психологом, является недостаточным.

Без взаимодействия с родителями ребенка такая работа будет носить поверхностный характер, и та положительная динамика, которая появится в развитии ребенка, очень скоро сойдет на нет. Поэтому, в первую очередь, желание родителей взаимодействовать с психологом, помочь ребенку преодолеть проблемные моменты, является важнейшим фактором на пути перемен к лучшему.

***Только совместная плодотворная работа даст благополучный результат.***



***Законы родительской любви***

**Закон №1.** Дорожите любовью своего ребенка. Помните, от любви до ненависти один шаг, не делайте необдуманных шагов!

**Закон №2.** Не унижайте своего ребенка. Унижая его самого, вы формируете у него умение и навык унижения, который он сможет использовать по отношению к другим людям. Не исключено, что ими будете вы.

**Закон №3.** Не угрожайте своему ребенку. Угрозы взрослого порождают ложь ребенка, приводят к болезни и ненависти.

**Закон №4.** Не налагайте запретов. В природе ребенка – дух бунтарства. То, что категорически запрещено, очень хочется попробовать, не забывайте об этом.

**Закон №5.** Не опекайте своего ребенка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим.

**Закон №6.** Не идите на поводу у своего ребенка, умейте соблюдать меру своей родительской ответственности.

**Закон №7.** Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребенку смеяться вместе с вами. УЧИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА СМЕЯТЬСЯ НАД СОБОЙ! Это лучше, чем если над ним будут смеяться другие.

**Закон №8.** Не читайте своему ребенку бесконечные нотации, он их просто не услышит!

**Закон №9.** Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет».

 **Закон №10**. Не лишайте своего ребенка права быть ребенком. Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарем и шалуном. Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде, чем станешь взрослым. Дайте возможность своему ребенку быть им во время детства, иначе период детства будет продолжаться и в его взрослой жизни. Это может обернуться серьезными последствиями и для вашего ребенка, и для вас, родители!

**Закон №11.** Помните, что самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся, умных и благодарных детей!

***СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ДОУ***

                  **Адаптация  ребёнка  к  детском саду**

 Детский 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 детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие-соглашаются идти в 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. Ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад;

- **ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА.**Оно имеет решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении;

- **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НЕГОТОВНОСТЬ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ.** Эта проблема наиболее трудная и связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой;

- **ОТСУТСТВИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ**. Это сильно усложняет пребывание ребёнка в детском саду;

-**ИЗБЫТОК ВПЕЧАТЛЕНИЙ.** В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.

**Способы, позволяющие уменьшить стресс ребёнка**

Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры, приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желания малыша, можно оставить его в саду на целый день. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у детей позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить, вероятно ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше. Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в саду, повторять те виды деятельности, которым малыш уже обучился. Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены - это поможет успокоить малыша.

**Типичные ошибки родителей**

 В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский 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 детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой. Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это невыход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям. В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.  Ещё одна ошибка родителей - пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли "папы" или "мамы". Прежде всего, им 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. Некоторые мамы, довольные работой ДОУ, облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что бояться нечего, потому что она всё так же рядом. Когда малыш весело начинает говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный признак 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 и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему в преодолении трудностей. Естественный процесс адаптации - от 2 до 6 месяцев.

**Рекомендации родителям по облегчению адаптации ребенка к детскому саду**

1. Тренируйте систему адаптационных механизмов у ребенка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.

2. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в распорядок дня дома.

3. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.

4. Планируйте свое время так. Чтобы первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день.

5. Как можно раньше познакомьте ребенка с детьми и педагогами группы, в которую он в скором времени придет.

6. Обучайте дома ребенка всем необходимым навыкам самообслуживания.

7. Подчеркивайте, что ваш ребенок, как прежде дорог вам и любим.

8. Проконсультируйтесь у психолога по вопросам адаптации ребенка к дошкольному учреждению.

9. Отправляйте ребенка в детский сад только здоровым.

10. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки (в том числе и вредные), так как это осложнит приспособление к новым условиям. Если к моменту поступления в детский сад вам не удалось отучить от них ребенка, - предупредите об этом воспитателя.

11. Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными.

12. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в детский сад и ответить на все его вопросы.

13. Ваше вежливое и приветливое обращение с сотрудниками детского сада расположит ребенка к общению с ними.

14. Поддерживайте дома спокойную обстановку.

***СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ***

**Памятка для родителей**

В 6-7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

**Правило 1.**

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7 летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

**Правило 2.**

 Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

**Правило 3.**

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день - так считают врачи офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

**Как преодолеть страх перед школой**

1.Никогда не запугивайте ребенка школой, даже невольно. Нельзя говорить: «Ты плохо считаешь, как же ты будешь учиться?», «Ты не умеешь себя вести, таких детей в школу не берут», « Не будешь стараться, в школе будут одни двойки» и.т.д.

2.Читайте ребенку художественную литературу о школьной жизни, смотрите и обсуждайте вместе мультфильмы, кино о школе.

3.Формируйте у ребенка позитивное отношение к школе, атрибутам школьной жизни, знакомым первоклашкам.

4.Не возлагайте непосильных, необоснованных надежд на то, что ребенок будет в школе лучшим учеником, превосходящим своих одноклассников.

5.Старайтесь больше времени проводить с ребенком, общайтесь с ним на равных, тем самым давая понять, что он уже достаточно взрослый.

6.Чаще хвалите своего ребенка. Пусть даже за небольшие достижения. Формируйте, таким образом, ситуацию успеха, укрепляйте его веру в собственные силы и возможности.