

Прояви емоційно – нервового напруження

- ♥ Часті неадекватні негативні емоції та емоційні стани:
 - ⊗ - плач
 - ⊗ - капризування
 - ⊗ - плаксивість
 - ⊗ - тривала депресія
 - ⊗ - апатія
 - ⊗ - байдужість
 - ⊗ - знижений настрій
 - ⊗ - немотивовані напади гніву
 - ⊗ - високий індекс вікових страхів або поява страхів, не властивих віку.
- ♥ Відсутність або мінімальний вияв позитивних емоцій, позитивної реакції на нові іграшки.
- ♥ Відсутність чітко диференційованої емоційної реакції на різних людей.
- ♥ Відсутність здатності відгукуватися на емоційний стан близької людини.
- ♥ Надмірна обережність і побоювання незнайомих предметів.
- ♥ Занижена комунікабельність дитини:
 - їй важко вступити в контакт із незнайомими людьми.
- ♥ Зниження пізнавальної діяльності (практична відсутність реакції новизни).
- ♥ Знижена ігрова діяльність або її відсутність.
- ♥ Зміна рухової активності (підвищення або зниження).
- ♥ Зниження або підвищення апетиту.
- ♥ Проблеми із сном (аж до безсоння).
- ♥ Небажання відвідувати ЗДО.

Пам'ятка для батьків



Як уникнути емоційно-нервового напруження дитини під час звикання до умов дитячого садка

ЗДО «КАЗКА»

2024

Процес адаптації дитини до умов дошкільного закладу досить часто є драматичною подією, що зачіпає всі сфери життєдіяльності малюка. У дитячому садку все не так, як удома: підпорядкування певним вимогам, які зумовлені розпорядком дня, незнайомі дорослі й діти, незвичне, нове оточення ... Але головне – розлучення з мамою. Усе це, як правило, викликає у дитини напруження і тривожність. Такий емоційний фон негативно відбивається на перших враженнях дитини про дитячий садок, погіршує звикання до нього.

Адаптація – це пристосування організму до нових обставин, а для дитини – ЗДО – новий, ще невідомий простір з новими взаєминами.

Чинники, що впливають на адаптацію дитини до ЗДО

- 1. Вік дитини**
- 2. Поведінка дитини**
- 3. Досвід дитини**
- 4. Індивідуальні особливості малюка**

Негативно впливає на звикання:

- Недотримання в сім'ї режиму дня.
- Відсутність навичок самообслуговування.
- Хронічні захворювання і патології.
- Недостатній рівень психічних процесів.
- Одноманітність життя та діяльності малюка.
- Постійне перебування під ретельним наглядом дорослих (гіперопіка).
- Обмежене коло живого спілкування.

Пам'ятайте!

Тривалі перерви у відвідуванні дошкільного закладу затримують і ускладнюють період адаптації.

Під час адаптаційного періоду важливо:

- ♥ Створити вдома атмосферу спокою, взаєморозуміння.
- ♥ Будити дитину лагідним словом, м'якими дотиками рук, що стане запорукою її гарного настрою та успіху протягом перебування в дитячому садочку.
- ♥ З розумінням ставитися до безпідставного вередування малюка.
- ♥ Більше гуляти з дитиною, активно рухатись, пропонувати для зняття психоемоційного напруження цікаву діяльність.
- ♥ Намагатися раніше вкласти дитину спати.
- ♥ У період адаптації уникати факторів збудження (галасливі компанії, гучна музика, гостини).
- ♥ Уникати перевантаження дитини новими враженнями (відвідування поліклініки, перукарні, розважально – торгових центрів).
- ♥ Оточіть свою дитину любов'ю, піклуванням з метою збереження її нервової системи та психіки.
- ♥ Забезпечувати єдність виховного впливу всіх членів сім'ї, говорити дитині чітко, що можна робити і як це зробити, а що не можна і чому. Тоді ваша дитина розумітиме, чого конкретно ви вимагаєте.
- ♥ Пам'ятати, що ваше хвилювання передається дитині. А тому слід тримати тісний зв'язок із персоналом групи і бути впевненими, що працівники прийняли і розуміють вашу дитину та по - материнськи дбають про неї.