

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ДО УМОВ КДНЗ №20

МЕТА : підвищити психолого-педагогічну компетентність педагогічного складу КДНЗ, щодо забезпечення адаптації дітей раннього віку до умов перебування в закладі, удосконалити алгоритм роботи закладу задля оптимізації процесу адаптації дітей у КДНЗ.

Завдання

- Зняття психоемоційного напруження дитини.
- Встановлення емоційного контакту з дитиною
- Ознайомлення дитини з умовами дитячого закладу.
- Зближення виховних заходів у сім'ї та дошкільному закладі.
- Допомога дитині у встановленні адекватних відносин із ровесниками.

Принципи

- співпраці з батьками
- гуманності
- научності
- діалогічності і колегіальності
- комплексності
- системності

СУБ'ЄКТИ СУПРОВОДУ

Діти 2-3 років

КДНЗ

Родини вихованців

Етапи:

- Підготовчий
- Діагностичний
- Аналітичний та підсумковий

Напрямки:

- участь в організації підготовки до прийому дітей у дитячий заклад;
- допомога вихователям із виявлення індивідуальних особливостей дітей;
- консультування вихователів щодо організації психологічного комфорту для новоприбулих дітей;
- створення умов для виникнення в дітей потреби у змістовній діяльності;
- визначення змісту подальшої корекційно-розвивальної роботи з новоприбулими дітьми і з

Форми і методи , технології

День відчинених дверей , круглі столи , арт-терапія сумісно з батьками , пісочна терапія , наочна інформація(папки сходинок адаптації) , листи у родину, ігрові вправи , семінари , інформаційний блог, методика сенд-плей, спостереження, опитування батьків

Впроваджується на рівні КДНЗ → групи раннього віку → дітей і родин дітей раннього

Очікувані результати

- Спрощення і полегшення проходження адаптації дітей раннього віку та їх родин
- Підвищення психолого-педагогічної компетентності педагогічного складу КДНЗ

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ДО УМОВ КДНЗ №20

МЕТА : підвищити психолого-педагогічну компетентність педагогічного складу КДНЗ, щодо забезпечення адаптації дітей раннього віку до умов перебування в закладі, удосконалити алгоритм роботи закладу задля оптимізації процесу адаптації дітей у КДНЗ.

Основні завдання та принципи роботи практичного психолога в адаптаційний період

Враховуючи особливості звикання дітей до умов дошкільного навчального закладу та причини «важкої адаптації», можна визначити основні завдання та напрямки роботи практичного психолога в адаптаційний період з дітьми раннього віку.

Основні завдання полягатимуть у такому:

1. Зняття психоемоційного напруження дитини.

Для того, щоб дитина не відчувала емоційного дискомфорту, вона, насамперед, повинна почувати себе в безпеці, та бути максимально захищеною. Такий захист може забезпечити мати, або близька людина, яка її замінює. У період адаптації дитину краще залишати в дитячому садку не на повний день, а на кілька годин, наприклад, на час прогулянки. Доцільна також присутність матері на заняттях. Поступово час перебування дитини в дошкільному закладі залежно від нормалізації її поведінки можна збільшувати. Не слід залишати поза увагою й таке психологічне явище, як «емоційне зараження». Воно виникає в тому випадку, коли хтось із новоприбулих дітей заплаче, тоді починають плакати інші новачки. З цією метою необхідно регулювати в часі прийом нових дітей до групи (не більше 1-2 на тиждень)

2. Встановлення емоційного контакту з дитиною.

Період адаптації є складним не тільки для дитини, а й для вихователя, який може завоювати прихильність та довіру дитини. У цьому вихователю можуть допомогти й батьки, позитивно налаштувавши малюка на зустріч із вихователем, і психолог через надання таких рекомендацій:

під час знайомства з дитиною вихователь повинен орієнтуватися на емоційний стан та потреби дитини, знати її особливості та звички, повинен виявити особливу увагу та чуйність. Якщо дитина хоче, варто взяти її на руки, попестити; уникати покарань, не соромити за невдачі, не скаржитися батькам у присутності дитини .

3. Ознайомлення дитини з умовами дитячого закладу.

Співробітники дитячого закладу повинні заздалегідь продумати, де дитина роздягатиметься, де сидітиме за столом, де спатиме тощо. Під час прийому до закладу дитині необхідно показати місце, де вона залишатиме свій одяг, кімнату, у якій вона гратиме , ліжко , на якому вона спатиме.

У звиканні до нових умов важливу роль відіграє можливість «інтимізувати» атмосферу, наблизити до домашніх умов: принести із собою улюблені іграшки, знайомі та звичні речі – все це захоплює увагу дитини, допомагає швидше адаптуватися .

4. Зближення виховних заходів у сім'ї та дошкільному закладі.

Необхідна умова успішної адаптації – узгодженість дій батьків та вихователів, зближення підходів до дітей у сім'ї та в дитячому садку. Для цього батькам слід порекомендувати заздалегідь (за 2, 5 – 2 місяці) ознайомитися з режимом тієї групи, яку відвідуватиме їх дитина, і за значної невідповідності – поступово переводити дитину на відповідний режим життєдіяльності. У перші дні знаходження дитини в дитячому закладі вихователям не слід різко змінювати звичний розпорядок дня дитини, тим більше в умовах невідповідності домашнього режиму та режиму закладу. З метою запобігання негативним емоціям необхідно наблизити умови дитячого закладу до домашніх – не примушувати дитину їсти те, що їй не подобається, не примушувати спати, якщо дитина не хоче, не карати за порушення режиму тощо. Важливою умовою успішної адаптації дитини є сформованість навичок самообслуговування, її самостійність. Своїми виховними діями батьки й вихователі повинні створювати умови для розвитку цієї якості в дитини.

5. Допомога дитині у встановленні адекватних відносин з ровесниками.

Ще однією проблемою, яка виникає в період звикання до умов дошкільного закладу, є адаптація дитини до групи однолітків. Цей процес буде успішнішим, якщо до вступу в дитячий заклад батьки не перешкоджатимуть спілкуванню своєї дитини з ровесниками. Крім того, дитина повинна вміти правильно спілкуватися з іншими дітьми – попросити іграшку, поділитися своєю, зачекати, доки інша дитина пограється, подякувати тощо. Дитячі конфлікти частіше виникають через іграшки. Запобігати їм бажано таким чином: збираючись на прогулянку, варто взяти для дитини не одну, а дві іграшки (краще однакові) : дві лопатки, дві машинки тощо. Це полегшує обмін та спонукає дітей гратися спокійно. Якщо ж конфлікт виник, то дорослим не слід відразу втручатися, тому що саме в безпосередньому спілкуванні діти вчаться виявляти свої емоції, вирішувати проблемні ситуації, відчувати стан іншої людини

Таким чином, усі заходи, які полегшують період адаптації до умов дошкільного закладу, можна поділити на дві групи: заходи з підготовки дітей

до вступу в дитячий заклад; організація роботи із новоприбулими дітьми в період їхнього звикання до нових мікросоціальних умов.

Враховуючи завдання психолого-педагогічного супроводу дітей раннього віку до умов КДНЗ далі супроводу, психолог спирався на такі принципи:

- **співпраці з батьками** є ключовим в організації та реалізації раннього супроводу. Стосунки між фахівцями та батьками будуються на засадах партнерства. Батьки є безпосередніми учасниками створення індивідуальної програми адаптації дитини.
- **гуманності** - передбачає відбір і використання гуманних, особистісно-орієнтованих, заснованих на загальнолюдських цінностях методів психологічного взаємодії. Даний принцип заснований на ідеї педоцентризму, яка має на увазі постановку на чільне місце психологічного супроводу дитини, повне його прийняття і позицію фасилітації педагога і психолога.
- **науковості** - відображає найважливіший вибір практичних психологів на користь сучасних наукових методів діагностики, корекції розвитку особистості школярів. Реалізація даного принципу передбачає участь суб'єктів психологічного супроводу в дослідно-експериментальній роботі, а також у створенні і апробації методик діагностики та корекції.
- **діалогічності та колегіальності** - обумовлюють спільну діяльність суб'єктів психологічного супроводу в рамках єдиної системи цінностей на основі взаємної поваги і колегіального обговорення проблем, що виникають в ході реалізації програм.
- **комплексності** - має на увазі співорганізація різних фахівців, всіх учасників навчально-виховного процесу у вирішенні завдань супроводу: вихователів, психолога, медичної сестри, адміністрації тощо
- **системності** - передбачає, що психологічний супровід носить безперервний характер і вибудовується як системна діяльність, в основі якої лежить внутрішня несуперечливість, опора на сучасні досягнення в області соціальних наук, взаємозв'язок і взаємозумовленість окремих компонентів

Суб'єктами супроводу виступили:

- діти раннього віку(2-3 років) вступаючі в КДНЗ
- родини дітей поступаючих в КДНЗ
- навчальний заклад(педагоги, психолог, медична сестра, адміністрація тощо)

З огляду на особливості адаптаційного періоду, супровід у КДНЗ №20 відбувається за слідуючими етапами:

ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

Найбільш важливим етапом в роботі дошкільного закладу з адаптації дітей до умов КДНЗ є підготовчий етап. У КДНЗ планують роботу у цей

період комплексно, враховуючи всі компоненти адаптаційного періоду, використовують різні форми роботи як з працівниками так і з батьками. Правильне планування та проведення цього етапу надасть змогу правильно підготувати дитину до вступу у КДНЗ, різнобічно підтримувати, заохочувати її у період адаптації, сформувати у неї позитивну установку на дитячий садок; формувати спільні погляди вихователів та батьків на процес адаптації дітей, підвищити компетентність педпрацівників та батьків щодо розуміння природи адаптації.

На підготовчому етапі адаптації дитини до умов КДНЗ проводиться робота з батьками, в період з вересня по квітень працює консультативний пункт. У квітні проводяться батьківські збори, що включають в собі: знайомство з умовами перебування дитячому закладі, характеристикою вікових можливостей, показниками розвитку дітей раннього віку; знайомство з особливостями адаптаційного періоду та факторами, від яких залежить його протікання; анкетування (медичне та соціальне); рекомендації щодо підготовки дитини до вступу у ДНЗ. Також проводяться батьківські збори у травні. На даних зборах відбувається: анкетування «Чи готова дитина до вступу у ДНЗ»; ознайомлення з прогнозом протікання адаптації; рекомендації та консультації; укомплектування груп; розроблення послідовного прийому дітей в групу; розробка гнучкого режиму для кожної дитини. Медико - психолого-педагогічна служба КДНЗ «Сонечко» на підготовчому етапі адаптації дитини до умов ДНЗ займається наступним: проведення семінару «Адаптація дітей до умов ДНЗ»; узгодженість дій батьків та вихователів у процесі підготовки дитини до вступу у дитячий садок; вивчення психолого-педагогічної, методичної, науково-популярної літератури з проблем адаптації дітей; характеристика вікових особливостей дітей; створення стимулюючого, предметно-розвиваючого середовища, в якому дитина почувала б себе комфортно і захищено; ознайомлення з медичною документацією; аналіз анкетування батьків; прогноз протікання адаптації; виявлення «групи ризику».

ДІАГНОСТИЧНИЙ ЕТАП

Реалізовується на протязі вересня-жовтня після вступу дитини до закладу. Проводиться поетапний прийом дітей в групи, з поступовим збільшенням часу перебування дітей у дошкільному закладі. **Обов'язковим є індивідуальна діагностика рівня нервово-психічного розвитку.** Після завершення даного етапу оформлюються листи адаптації.

АНАЛІТИЧНИЙ ТІ ПІДСУМКОВИЙ ЕТАП

Триває з листопада по грудень, на якому педагоги після детального вивчення діагностик, листів адаптації заповнюють індивідуальні маршрути розвитку дітей. З дітьми, в яких виявлено складний ступінь адаптації

проводиться індивідуальна робота. Насам кінець проводиться експрес-огляд групи за участю адміністрації та вихователів закладу.

Враховуючи основні завдання адаптаційного періоду, робота практичного психолога проводиться за такими напрямками:

1. Участь в організації підготовки до прийому дітей у дитячий заклад.

Основні елементи підготовки:

а) ще до вступу познайомитися з батьками та дитиною, встановлюється емоційний контакт, дізнається про умови розвитку дитини в сім'ї; під час бесіди виявляється характерні риси поведінки дитини, її схильності та інтереси;

б) зблизити підходи до дітей у сім'ї та в дитячому садку, узгодити дії батьків та вихователів, надавати конкретні рекомендації з адаптації дитини до умов дитячого закладу

в) день відчинених дверей у КДНЗ

2. Допомога вихователям із виявлення індивідуальних особливостей дітей.

За допомогою діагностичних методів виявити та звернути увагу вихователя на дітей імпульсивних, демонстративних, сором'язливих, тривожних, збудливих, гіперактивних, аутичних та з іншими особливостями в поведінці.

3. Консультування вихователів щодо організації психологічного комфорту для новоприбулих дітей.

Можна проводити проблемні семінари: «Полегшення адаптації дітей до умов суспільного виховання», «Взаємодія дитячого садка і сім'ї як умова успішної адаптації дитини» тощо. Також необхідно забезпечити організацію психологічного комфорту через максимальне наближення атмосфери дитячого закладу до домашніх умов – метод «інтимізації атмосфери». З цією метою необхідно простежити, щоб у дитини напхваті були улюблені іграшки, знайомі речі; вихователю варто порекомендувати психологічні ігри та вправи, які знімають напруження, викликають радість, стимулюють бажання увійти в дитяче товариство.

4. Створення умов для виникнення в дітей потреби у змістовній діяльності.

Практичному психологу разом із вихователем необхідно спеціально організувати середовище в ігровій кімнаті таким чином, щоб діти не нудьгували, щоб у них був вибір дій, щоб вони гралися, малювали, ліпили, дивилися малюнки, доглядали за рослинами та тваринами тощо.

5. Визначення змісту подальшої корекційно-розвивальної роботи з новоприбулими дітьми.

За результатами вивчення індивідуальних особливостей дітей (спостереження, тестування, опитування) психолог умовно може поділити їх на групи, використовуючи типологію.

Група підтримки (П) – до неї належать діти, чий розвиток необхідно підтримувати в даному напрямку. Їх фізичний розвиток, стан нервової системи, інтелектуальні можливості та риси характеру не викликають тривоги. Вони здебільшого показують високі результати, чим тішать батьків та вихователів. Пропоновані їм завдання мають обов'язково враховувати високі можливості таких дітей і становити для дітей певну складність.

Група корекції (К) – до неї належать діти, чий загальний розвиток не викликає особливого занепокоєння. Однак у психологічному розвитку трапляються поодинокі відхилення, які потребують відповідної цілеспрямованої корекції. Наприклад, за наявності гарних показників фізичного й емоційного стану фіксуються незначні вади інтелектуального розвитку. Організуючи заняття для таких дітей, необхідно враховувати виявлені особливості їхнього розвитку. Психолог працює з дітьми цієї групи епізодично, здійснюючи загальну корекцію педагогічних впливів з боку вихователів та батьків. У разі потреби психолог сам проводить спеціальні корекційні заняття.

Група розвитку (Р) – до цієї групи потрапляють діти, які потребують особливої уваги педагогів і психолога: педагогічно занедбані або із затримкою психічного розвитку. Діагностування, як правило, за більшістю параметрів дає низькі результати. З такими дітьми психолог і вихователі групи мають інтенсивно працювати, спрямовуючи зусилля на досягнення дітьми такого рівня психічного розвитку, коли стає можливим нормальне навчання у школі.

Форми роботи психолого-педагогічного супроводу процесу адаптації дітей раннього віку до нових умов у КДНЗ:

1. Створення емоційно сприятливої атмосфери в групі дошкільного закладу та сім'ї.
2. Робота з батьками, яку бажано розпочати ще до вступу дитини до дитячого садка(круглі столи, день «Відчинених дверей», запрошення майбутніх вихованців і їх родини на святкові ранки в КДНЗ
3. Правильна організація ігрової діяльності в адаптаційний період, спрямована на формування емоційних контактів «дитина – дорослий» і «дитина – дитина».

Методи психолого-педагогічного супроводу:

1. Метод спостереження
2. Метод опитування батьків
3. Психолого-педагогічні параметри визначення готовності надходження дитини в дошкільний заклад (Печора К.Л.)
4. Листи у родину, інформаційні блоги

Технологія психолого-медико-педагогічного супроводу дітей раннього віку “ Сходинки адаптації ”

Основною метою технології є : забезпечення емоційного комфорту в перші дні (місяці) відвідування ДНЗ, формування у дітей адаптаційного періоду позитивної установки до спілкування з дорослими та дітьми. Сприяння психічному і особистісному росту малюка, стримуючи негативні імпульси по відношенню до ДНЗ в період адаптації.

Основні завдання:

- Зняття емоційної і м'язової напруги;
- Розвиток у дітей навичок спілкування з однолітками, педагогами, батьками;
- Навчання дітей розуміння стану іншого;
- Розвиток ігрових навичок;
- Забезпечення психолого-медико-педагогічного супроводу дітей адаптаційного періоду;
- Зняття тривожності, агресивності, вироблення почуття спокою і впевненості в період адаптації.
- Виявлення дітей, які перебувають в складних умовах проживання на початковій стадії відвідування КДНЗ (кризові сім'ї).

технологія “ сходинки адаптації ” розрахована на 17 занять, які згруповані в 3 етапи (розділи): ознайомлюючий блок (фаза «буря») – 5 днів, реконструктивно – формуючий блок (фаза «буря затихає») - 7 занять, підсумковий блок (фаза «штиль») – 5 занять. *рівні 3-го періоду адаптації*
Заняття проводяться протягом року в залежності від вступу дітей в

КДНЗ та рівня натренованості адаптаційних механізмів в кілька етапів:

- На першому етапі заняття короткотривалі, проводяться спільно з батьками.
- Другий етап адаптації (ознайомлюючий), розпочинається з поступового входу дитини в колектив однолітків.

- Третій етап характеризується спільною діяльністю дітей, та розвиваючою роботою з використанням комп'ютерних технологій.

Кількість занять в тиждень:

- 1 етап адаптації (за бажанням дитини і її емоційним станом) проводиться кожного дня;
- 2 етап – 3 рази на тиждень (спостереження за дитиною кожного дня);
- 3 етап – 2 рази на тиждень.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ:

1 БЛОК	індивідуальні заняття з дитиною та її батьками	проводяться до 10 хв.
2 БЛОК	індивідуальні та групові заняття (батьки, педагоги, діти)	проводяться до 15 хв.
3 БЛОК	заняття індивідуальні та групові	проводяться 7 – 15 хв.

Необхідними умовами проведення занять є:

- добровільне бажання дитини в участі занять;
- бажання батьків приймати участь в заняттях;
- безоцінюваність занять;
- тривалість занять: від 5 хвилин до 15 хвилин
- наповнюваність групи: 1-4 дитини.

Згідно етапів проведення роботи з дітьми адаптаційного періоду визначається **орієнтовна структура корекційно – розвиваючих занять по супроводу дітей раннього віку:**

Ритуал «Привітання» та «Прощання» (на кожному занятті, починаючи з другого етапу адаптації дитині пропонується привітатися та попрощатися з емоційною краплинкою в куточку настрою)

Основна частина занять:

- Мамо терапія (лікування ласкою - сумісні ігри та вправи з батьками);
- Психокінесіологічна гімнастика (заспокійливі етюди - симетричні рухи тіла), ігри з пальчиками;

- Експресивна терапія (ігри та вправи на встановлення вербального та тактильного контакту);
- Ігрові техніки на встановлення емоційного контакту та позитивного відношення до дорослих та дітей (ігри – інсценізації, вправи в соціальній поведінці);
- Використання нетрадиційних технік відволікаючого та заспокійливого характеру (елементи пісочної терапії, музикотерапії, танцювально – рухової терапії, ізотерапії...);
- Психогімнастика, вправи по релаксації.

Примітки: ритуал привітання і ритуал прощання носить діагностичний характер, в залежності від вибору краплинки визначається емоційний стан дитини на даному етапі адаптації.

Додатковими елементами технології є: в період супроводу дитини проводиться психодіагностична, консультаційна робота з дітьми, педагогами, батьками.

Прогнозування адаптації

Науковими дослідженнями установлені прогностичні ознаки складної адаптації дітей раннього віку:

- часті захворювання матері під час вагітності;
- невідповідність домашнього режиму ясельному;
- вік дитини від 9 до 18 місяців;
- токсикоз 2-ї половини вагітності матері;
- асфіксія при народженні;
- низький культурний й освітній рівень родини;
- зловживання батьків алкоголем;
- конфліктні відносини між батьками;
- відставання дитини в нервово-психічному розвитку;
- раннє (з 4 місяців) штучне вигодовування;

- рахіт 2-3-го ступеня;
- наявність хронічних захворювань
- маса тіла при народженні менш 2500 м і більше 4000 м;

При наявності в дитини чотирьох і більше факторів ризику (особливо з першої половини переліку) найбільше ймовірно несприятливий хід адаптації. Поряд з медичним прогнозом проводиться психолого-педагогічний прогноз який здійснює практичний психолог за два тижні до відвідування дитячого закладу, або в перші дні відвідування дитиною ДНЗ, через анкетування батьків.

Шляхом реалізації даної моделі психолого-педагогічного супроводу плануємо:

- підвищення рівня соціальної адаптації, комунікативності та комунікабельності дітей;
- розвиток ігрової взаємодії батьків з дітьми;
- гармонізація дитячо-батьківських стосунків,
- забезпечення відповідності розвитку дитини віковим нормативам;
- створення оптимальних психолого-педагогічних умов для розвитку вихованців;
- розроблення комплексу матеріалів, який може бути використаний для батьків та вихователів за для покращення умов адаптації малюків до дошкільного навчального закладу.

Додаток 1

Психолого-педагогические параметри визначення готовності надходження дитини на дошкільна установа (ПечораК.Л.)

Питання до матері дитини	Параметри	Оцінка в балах
Яка з перелічених настроїв переважає?	Бадьоре, урівноважене	3
	Роздратоване, збаламучене	2
	Пригнічений	1
Як засинає Ваш дитина?	Швидко, до 10 хвилин	3
	Повільно	1
Що Ви робите, щоб дитина заснув?	Нічого	3
	Гойдаю , лежу поруч тощо.	1
Яка тривалість сну?	Відповідає віку	3
	Спить менша за норматив	2
	Сон істотно порушений	1
Який апетит у Вашого дитини?	Хороший	3
	Нестійкий, вибірковий	2
	Поганий	1
Просится на горщик?	Просится	3
	Ні, але буває сухий	2
	Ні, ходить мокрий	1
Як довисаживанию на горщик?	Позитивно	3
	Негативно	1
Чи є негативні звички (смокче палець, розхитування)?	Ні	3
	Є (які саме?)	1
Виявляє чи інтерес до іграшок, новим предметів і майже, й у незнайомій обстановці?	Виявляє	3
	Тільки звичної обстановці	2
Виявляє чи інтерес, активність під час навчання?	Виявляє	3
	Недостатньо	2
	Не виявляє	1
Ініціативний у грі?	Може сам знайти собі справа	3
	Грає лише з дорослими	2
	Не вміє грати	1
Ініціативний під наших взаємовідносинах із дорослими?	Вступає в контакт за власною ініціативою	3
	Сам не контактує, але спілкується з ініціативи дорослого	2
		1

	Не йде контакт з дорослими	
Ініціативний стосовно з дітьми?	Вступає в контакт за власною ініціативою	3
	Сам не контактує	2
	Не вміє спілкуватися із	1

Рекомендації для батьків: Щоб процес адаптації не затягувався,

необхідно:

- Давати позитивні настановлення, підтримувати бажання дитини йти в садок;
- Дитина має відчувати повне розуміння між батьками та вихователями, тоді вона швидше звикає;
- У перші дні – короткочасне перебування у групі – 1-2 години;
- Наблизити домашній режим до садкового;
- Утримуватися від шумних масових вистав, або зменшити емоційне навантаження;
- Навчати навичок самообслуговування (одягання, умивання, складання іграшок).

Головною педагогічною умовою успішної адаптації дитини до дитячого садочка є єдність вимог до малюка в сім'ї та дитсадка. Правильна поведінка рідних у період адаптації дуже важлива, педагоги повинні надати рекомендації батькам:

- Дитині потрібно говорити, що вона вже доросла;
- Не залишати дитину на цілий день у групі;
- Гуляти на майданчику після відвідування садка;
- Давати із собою улюблені іграшки;
- Повідомляти вихователя про особливі звички дитини;
- Придумати ритуал «прощання» й обіграти його вдома;
- Зустрічати дитину з посмішкою;
- Розповідати якомога більше позитивного про садок;
- Підтримувати самостійність дитини вдома.

Рекомендації для батьків:

Дії задля поліпшення апетиту дитини

- Не варто садовити дитину під час приймання їжі спиною до дверей, тому що таке розташування в просторі призводить до появи тривожності та зменшує апетит. Потреба в безпеці є базовою і від її задоволення залежить загальне самопочуття дитини і зокрема бажання їсти.
- Не можна об'єднувати за одним столом дошкільників, які зазвичай граються разом, щоб вони не відволікали один одного від процесу харчування.
- Слід увімкнути приємну тиху музику, яка подобається дітям. Це сприяє підвищенню апетиту, задає певний ритм рухів.
- Варто стежити за температурним режимом. У приміщенні, де їдять дошкільники, не має бути душно чи жарко, адже це різко знижує апетит.
- Не можна примушувати дитину сидіти за столом в очікуванні їжі — це її швидко втомлює та негативно позначається на процесі вживання їжі.
- Під час годування дошкільників слід уникати негативних емоцій та неприємних розмов між працівниками дитячого садка та з батьками.
- Не варто сварити дитину перед та під час прийому їжі, адже атмосфера впродовж уживання їжі має бути спокійною та приємною.
- Не можна виправляти помилки дитини в грубій та різкій формі на кшталт: «Не чавкай!», «Як ти тримаєш виделку?!», «Не криши!» тощо. Це негативно відображається на апетиті дошкільника і його ставленні до процесу харчування.

Рекомендації для батьків:
Дії у разі відмови дитини від їжі

- Не можна змушувати дитину їсти або доїдати, тиснути на неї, навіювати почуття вини. Це формує негативне ставлення до процесу вживання їжі та до дорослого, який спонукає дитину доїдати.
- Не слід обіцяти дитині щось в обмін на повністю з'їдену страву на кшталт: «Якщо з'їси — куплю...», «Їж, а то Марійка з'їсть», «Не будеш їсти, не підеш на прогулянку», оскільки це знижує цінність їжі та значущість процесу її вживання.
- Не варто вмовляти, залякувати дошкільника та відволікати його іграшками, читанням книг, іграми, для того щоб він з'їв порцію. Це призводить до порушення харчової поведінки.
- Не можна перегодовувати дитину, адже вона з'їдає стільки, скільки потребує її організм у певному віці.
- Слід зрозуміти причину поганого апетиту дитини або надто гострого реагування на їжу. Часто відмова їсти і погіршення апетиту залежать не від якості або смаку страв, а від інших чинників, серед яких нежить, погане відчуття запахів, некомфортні умови перебування, конфліктні чи стресові ситуації.
- Варто проконсультуватися з педіатром, якщо дитина страждає на часті дис- бактеріози. Надмірну перебірливість в їжі може спричиняти неприємний досвід вживання страв чи продуктів, після яких у дитини з'являлися больові відчуття.
- Можна застосовувати прийом «активного слухання», якщо дитина відмовляється від їжі через втому або засмучення. У такому разі дорослий показує дитині, що розуміє її переживання, «чує» її. Слід запропонувати допомогу, озвучивши відчуття, стан дитини: «Ти стомився, тобі сьогодні складно, тому я тобі допоможу, давай погодую». Або можна відтермінувати прийом їжі: «Не хочеш їсти, тому що засмучений (розгніваний), — відпочинь (заспокойся, хай пройде образа), поїси пізніше». Результатом мудрої, стриманої поведінки дорослого стане те, що дитина передумає та почне їсти.

