

Помощь ребенку в адаптации к дошкольному учреждению

☀ **Родителям необходимо интересоваться,** как ведет себя ребенок в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходитесь со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. В чем ребенку надо помочь, что подкорректировать дома. В большинстве случаев педагоги готовы поделиться с родителями такой информацией. Ведь наиболее успешно адаптация проходит тогда, когда и в группе, и в семье требования будут похожими. Например, если в группе принято аккуратное поведение за едой, а дома ребенку позволено есть чуть ли не руками, в таком случае конфликты с педагогом и с товарищами по группе ребенку обеспечены. А вскоре может начаться "я в садик не хочу", капризы и так далее.

☀ Проявляйте живой интерес к успехам малыша, заданиям, которые он выполняет, и трудностям, которые у него возникают, поощряйте малыша в его успехах и помогайте в адаптации.

☀ Однако не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило, когда мама забирает малыша из детского сада - он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. Ребенок может соскучиться и по родителям - поэтому придя домой не следует, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Позвольте малышу посидеть на коленях у взрослого, расслабиться от прикосновений. Он может нуждаться в спокойной прогулке со взрослым, расслабляющей музыке.

☀ Наиболее распространенный источник напряжения в период адаптации - это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после детского сада ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д.

☀ Другой источник напряжения - повышенные требования к произвольной

регуляции поведения, сдерживанию себя. В этом плане бывает полезным для разрядки предоставлять ребенку возможность «побеситься» дома. Рекомендуется побольше играть с малышом в подвижные эмоциональные игры. Так же расслабит ребенка помогут -прогулки на улице, общение с домашними животными или активные игры во дворе. Если не разрядить напряжение, которое возникает у ребенка, чувствующего себя в саду скованно, напряженно, то оно может стать причиной невротических расстройств.

☀ Влияет на адаптацию и **возраст поступления ребенка** в ДОУ. Дети 2-3 лет переживают нормативный кризис развития, который выражается, в частности, в проявлениях негативизма в отношении близких людей. Поэтому они могут давать бурные протестные реакции, капризничать, когда мама собирает в детский сад. В этом случае, надо интересоваться у воспитателей, как чувствует себя ребенок в группе: если малыш быстро успокаивается, оставшись без мамы, а вечером не хочет уходить из сада, значит, адаптация идет благополучно и беспокоиться не о чем.

☀ У некоторых особо чувствительных детей боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, так как стресс истощает его адаптивные ресурсы. Таких детей лучше подольше держать дома, посещая группы развития.

☀ Случается, **что именно мама**, не способная найти свое место в жизни за границами заботы о малыше, испытывает особое удовольствие, когда малыш плачет и не хочет идти в детский сад, тем самым транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении.

☀ **Непрерывное хождение.** Считается, что для того, чтобы период адаптации к детскому саду завершился, необходимо полтора-два месяца непрерывного хождения. И в случае, если ребенок

заболел и в сад не ходит считать время адаптации нужно начинать по-новой, предварительно разделив то время, которое ребенок отходил да болезни, минимум на два. Если ребенок не будет ходить в сад непрерывно, он не сможет наладить общение с другими детками, которые ходят в сад постоянно.

Плохо ли, хорошо ли это, но дети детсадовского возраста не любят тех, кто сильно «выбивается из коллектива». Если ваш малыш будет ходить в садик реже, чем все остальные дети, они такое положение воспримут как привилегированное, и вашего ребенка не примут.

Для детей дошкольников крайне важен устойчивый ритм жизни, распорядок дня, поэтому непрерывное хождение в саду и мама, которая приходит из сада забирать примерно в одно и то же время - это факторы, которые помогут ребенку спокойнее перенести период адаптации.

Игры в период адаптации ребенка к ДОУ

Игра «Колючий ежик»

Цель – развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляция речевой активности. Покажите ребенку необычный шарик (массажный). Вместе внимательно рассмотрите его. Оказывается, он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, покатайте «ежика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца и чуть задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять от пререкерии к центру:

*Дай ладошечку, моя крошечка
Я поглажу тебя по ладошечке.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в колючках серый ежик,
Ищет ягоды, грибочки
Для сыночка и для дочки.*

Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим и общеоздоровительный эффект.

«Дышим животиком»

Это упражнение лучше делать лежа. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох и опускается, когда мы делаем выдох

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Сели бегемотики,

Потрогали животики:

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается

Работа диафрагмы должна восприниматься и зрительно и тактильно. Можно положить на живот игрушку и посмотреть, как она то поднимается, то опускается. Брюшное дыхание противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения вспышек отрицательных эмоций, приводит к общему расслаблению. Такое дыхание поможет ребенку быстро уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

Игра «Храбрые лягушата».

Цель – снять психоэмоциональное напряжение, обучение приемлемому способу выражения негативных эмоций, агрессивных импульсов. Ребенку выдать лист бумаги, на котором он сидит.

Жили-были в тихом пруду с красивыми кувшинками лягушки, у каждого из них был свой любимый листик, на котором лягушонок сидел, зрелся на солнышке, и конечно, разговаривал. А как лягушата разговаривают? КВА. КВА. КВА. И вот однажды прилетела

большая птица, которая искала себе сытный обед. Заметив лягушат, она решила ими полакомиться, но они были умными; скомкали свои листочки и стали бросать их в птицу. Птица испугалась и улетела с тех пор лягушата ничего не боятся.

А если взять лист бумаги, разорвать его на мелкие кусочки и на счет 1-2-3-4 подбросить в верх, то получится веселый салют. Результат салюта собрать в корзинку, приговаривая; «собираем мы листочки быстро-быстро, чисто-чисто» В этой игре в буквальном смысле выплескиваются эмоции

Игра «Легкое перышко»

Цель – развитие диафрагмального дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния. Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Повесим нитку с двумя разноцветными перьями на шнур, сделаем глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы наши перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизическая роль. Вдох – возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох – успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению ко времени вдоха

Особой силой обладает вода. Теплая вода расслабляет, успокаивает. В воду можно добавить отвары трав – пустырник, валериана, Melissa; ароматические масла – ромашки, лаванды, мяты. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями, камешки, пуговицы, монетки, бусины. Можно сравнивать опускаемые в воду предметы по весу, можно заполнять водой. Взять как можно больше предметов в одну руку, потом пересыпать в другую. Сбирать предметы одной рукой, а потом другой и т.п. После упражнения ребенок расслабляет кисти рук в воде. По окончании игры руки ребенка растереть полотенцем.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического и физкультурно-оздоровительного направлений развития воспитанников №62 г. Челябинск

Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду



