Помощь ребенку в адаптации к дошкольному учреждению

☻ **Родителям необходимо интересоваться,** как ведет себя ребенок в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходится 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 позволяется 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, поощрять малыша в его успехах и помогать 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 расслабится ребенку 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 прерферии к центру:

Дай ладошечку, моя крошечка
Я поглажу тебя по ладощечке.
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 течении 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, грелся на солнышке, и конечно, разговаривал. А как лягушата разговариваю? 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 бояться.

А если взять лист бумаги, разорвать его на мелкие кусочки и на счет 1-2-3-4 подбросить в верх, то получиться 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, мобилизирует, 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, мелисса; 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. Собирать 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.Челябинска

Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду