**«Успешная адаптация детей к условиям детского сада – как фактор**

**эмоционального благополучия »**

Цель. Способствовать успешной адаптации детей к новым условиям жизни в детском саду, развивать эмоциональную сферу в различных видах деятельности.

Задачи.

1. Формировать чувство уверенности в окружающем.
2. Развивать коммуникативные навыки.
3. Способствовать развитию положительного эмоционального фона.

Садовник, собираясь пересадить дерево, готовит участок, бережно окапывает его, стараясь не повредить корневую систему, пересаживает вместе с землёй. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживётся.

Адаптация (в переводе с латинского – прилаживание, приспособление) одно из ключевых понятий употребляемых сегодня в психологии. Оно подразумевает психическое здоровье личности, то есть гармонию с самим собой и окружающим миром.

Адаптационный период один из самых сложных в жизни ребёнка . Малыша приводят в детский сад и оставляют в новой для него обстановке. Ломается привычный стереотип жизни: разлука с родителями, пребывание среди 20 сверстников порождает чувство тревоги, неуверенности, незащищённости, чувство покинутости, брошенности. Ребёнка страшит внезапность изменения происходящего, неизвестность держит в нервном напряжении, связи с родителями неожиданно прерваны.

Любой ребёнок даже самый психологически благополучный, попадая в новые условия (детский сад) испытывает стресс. На его фоне происходит процесс адаптации, ребёнок приспосабливается к новым условиям существования. Ему на помощь приходят механизмы компенсации, и у каждого они свои собственные, в зависимости от природных задатков и характера ребёнка. Тревожные дети с низкой самооценкой, проходившие весь свой «рабочий» день паинькой, становятся несносными дома, третируя родителей капризами и непослушанием. Другие же предпочитают вымещать глубинные чувства брошенности и одиночества (да, да, именно эти «взрослые» чувства фиксируют детские психологи у дошкольников - Л.С. Выгодский, Д.Б. Эльконин и др.) на тех, кто слабее.

Когда же начинается адаптация? Адаптация возникает в момент стрессовой ситуации. Пока нет стресса, у человека не возникает адаптационной потребности – потребности биологического уровня, к которому относятся потребности в пище, тепле и т.д. С биологического уровня эта потребность распространяется на социальный уровень и отражается в способности человека общаться, разрешать конфликтные ситуации, что в конечном итоге является одним из определяющих факторов социализации личности.

Детский сад – первый шаг на пути социализации – легко ли он даётся? Изучение отклонений в межличностных отношениях на самых первых этапах становления личности представляется актуальным и важным, прежде всего потому, что конфликт в отношениях ребёнка со сверстниками может выступить в качестве серьёзной угрозы для личностного развития. Опасность заключается в том, что появившиеся у ребёнка отрицательные качества в связи с особенностью дошкольного возраста, определяют, всё дальнейшее формирование личности и могут обнаружиться в новом школьном коллективе, и даже в последующей деятельности, препятствуя развитию полноценных отношений с окружающими людьми, собственным мироощущением.

Анализ литературы позволил обозначить определяющую роль некоторых личностных параметров, характеризующих маленького ребёнка и влияющих на адаптационный процесс. В качестве определяющего можно выделить такие характеристики личности ребёнка как: эмоциональный фон, активность и направленность поведения. При этом очень важным оказывается сила, выраженность и направленность эмоциональных и поведенческих реакций.

Таким образом, можно рассматривать эмоциональный фон, как основу появления у ребёнка ориентировочно – поисковой активности, позволяющей адаптироваться к новым условиям существования (новый взрослый, переход из привычной среды в незнакомую, новая система отношений, появление новых, непривычных партнёров по общению, ит.д.).

Одна из основных задач адаптационного периода – формирование чувства уверенности в окружающем.

Критерии успешной адаптации:

1. Внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворённость);
2. Внешняя адекватность поведения (легко и точно выполнять различные требования).

В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности с сточки зрения Д.Б. Эльконина является игра. «Игра социальна по своему содержанию, по своей природе, по своему происхождению, т.е. возникает из условий жизни ребёнка в обществе»

Принципы организации и проведения игровой терапии в период адаптации:

А) безоговорочная симпатия к ребёнку;

Б) минимальное количество ограничений;

В) активность самого ребёнка;

Г) добровольность участия в игре;

Д) непосредственное участие в игре взрослого, который своими действиями, эмоциональным общением с детьми, вовлекает их в игровую деятельность.

Е) предоставлять ребёнку возможность проявить и выразить себя, свой взгляд на мир.

В курсе игротерапии выделяются три этапа работы:

I этап – (ознакомительный) – 2 занятия

II этап – (основной - формирующий) – 7 занятий

III этап – (заключительный) – 2 занятия

В процессе игровой терапии используются разнообразные игровые приёмы, которые развлекают детей, проверяют умение предотвращать конфликтные ситуации, способствуют взаимопониманию, рефлексии и контролю своего поведения, также направлены на совершенствование операциональной стороны игровой деятельности, на осознание детьми своего места в группе сверстников. Детям предлагается большой выбор сюжетно – ролевых игр, игр – драматизаций, игр снимающих барьеры в общении, игры направленные на развитие способности управлять своим эмоциональным состоянием (этюды, мимика, пантомимика). Многие игры являются полифункциональными, т.е. при их применении можно решать самые разные задачи. Причём одна и также игра для одного ребёнка может быть средством повышения самооценки, для другого тонизирующий эффект, для третьего являться уроком коллективных отношений.

Адаптация детей к детскому саду всегда была и остаётся наиболее сложным периодом как для ребёнка и его родителей, так и для педагогов. Учёт специфики адаптационного периода поможет найти не только правильный подход к ребёнку, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе.

**Игротерапия (адаптационный период)**

Общие принципы рассматриваемого варианта игровой терапии:

а) безоговорочная симпатия к ребенку;

6) минимальное количество ограничений;

в) активность самого ребенка.

В процессе игровой терапии были использованы разнообразные игровые и неигровые приемы, которые развлекают детей, проверяют умение предотвратить конфликтные ситуации, способствуют взаимопониманию, рефлексии и контролю своего поведения, а также направлены на совершенствование операциональной стороны игровой деятельности детей, на осознание детьми своего места в группе сверстников. В курсе игротерапии выделяются три направления работы, которые имеют свои методические приемы, обеспечивающие решение поставленных задач.

Первое направление (2 занятия) включает объединение детей в подгруппы. Большинство предлагаемых приемов обеспечивает создание доброй, безопасной ситуации, где участник чувствует взаимопонимание, поддержку, желание помочь в решении проблем (развлекательные, предметные и подвижные игры).

Второе направление (7 занятий) осуществляет основную коррекционную работу в подгруппах детей. Помимо коррекции негативных личностных черт и обучения социально желаемым формам общения собираются диагностические данные, касающиеся психологических особенностей детей. Эти данные в процессе формирующего эксперимента позволяют дополнять, изменять запланированные методы и приемы коррекции, чтобы учитывать индивидуальные проблемы каждого ребенка.

В настоящей работе использовались в основном игровые (с принятием ролей, правил и т.д.), а также неигровые приемы (совместная деятельность, чтение сказок, рассказов, изобразительная деятельность и т.п.).

Третье направление (3 занятия) включает в себя закрепление полученных навыков и форм общения в совместных играх детей.

Основные игры этого направления - развлекательные, обучающие и контрольные.

Примерный план игротерапии с детьми

1 ЭТАП

1 занятие

1. Кукла Петрушка приглашает играть.

2. Знакомство с участниками игры с помощью куклодраматизации: лисичка, петушок, кот, заяц. Дети рассказывают куклам и участникам игры о своих игрушках, любимых занятиях, о любимых сказках.

3. Игра "Кошки-мышки" на объединение участников.

4. Игра в оркестр.

5. Предметная игра с музыкальными инструментами: металлофон, гармошка, детское пианино, бубен.

6. Танцы с куклами, хоровод.

2 занятие

1. Предметная игра с игрушками - овощами и фруктами (свари компот, борщ).

2. Беседа о любимых овощах и фруктах (дома, в детском саду и т.д.).

3. Игра "Съедобное - несъедобное".

4. Подвижная игра "Паровоз".

5. Игра "Кто так работает?" (на совершенствование невербальных навыков общения).

6. Игра " Море волнуется, раз!" (на раскрытие творческих возможностей каждого ребенка).

2 ЭТАП

3 занятие

1. Игра-драматизация с Котом (познакомить Кота с ребятами).

2. Игра "Ласковое имя" (на развитие умения входить в контакт).

3. Этюд "Котенок" (мимика, пантомимика).

4. Этюд "Дракончики" (мимика, пантомимика).

5. Этюд "Страх" (мимика).

6. Театрализованная игра "Кот, петух и лиса" (последняя часть сказки).

7. Игра-лабиринт "Лисичкина нора".

8. Песня про котят (хоровое пение).

4 занятие

1. Этюд " Весёлые обезьянки" (мимика).

2. Этюд "Очень худой ребенок " (пантомимика).

3. Игра "Кто пришел?" (идентификация эмоций).

4. Этюд "Эгоист".

5. Беседа "Кого зовут эгоистом?"

6. Модель желательного поведения в этюде "Эгоист".

7. "Минута шалости".

8. Игра "Групповой рисунок".

9. Игра "Кто за кем?'' (наблюдательность).

10. Комплекс "В сказочном лесу" (саморасслабление).

5 занятие

1. Игра "Приятные слова".

2. Игра подвижная "Иголочка и ниточка".

3. Чтение русской народной сказки "Небылица".

4. Игра "Покажем сказку".

5. Игра "Маленький скульптор" (мимика, пантомимика).

6. "Дракон кусает свой хвост" (подвижная игра).

7. Этюд на расслабление "Все спят".

6 занятие

1. Этюд "Робкий ребенок".

2. Этюд "Смелый ребенок".

3. Беседа "Кто чего или кого боится".

4. Рисование своего страха.

5. Игра "В темной норе" (снятие страха темноты).

6. Игра "Запомни свою позу" (память).

7. Этюд "Неваляшка" (релаксация, чувство группы).

7 занятие

1. Этюд на сострадание "Зайку бросила хозяйка".

2. Этюд "Веселые котята" (на веселое настроение).

3. Игра "Цветик - семицветик" (на цветовое восприятие, внимание).

4. Рисование на тему: "Чего или кого я уже не боюсь" (закрепление).

5. Игра "Разговор по телефону" (для развития умения вести диалог).

6. Упражнение "Как говорят части тела?"

8 занятие

1. Сочинение всеми детьми совместно с ведущим "общей волшебной истории, небылицы".

2. Инсценировка "обшей волшебной истории".

3. Игра "Слепец и поводырь".

4. Этюд "Что слышно?"

5. Игра "Оркестр" (на развитие внимания к партнеру по общению).

6. Комплекс "На волшебном острове" (саморасслабление).

9 занятие

1. Этюд "Злой ребенок" (мимика).

2. Этюд "Упрямый мальчик" (мимика).

3. Беседа об упрямстве.

4. Игра "Ну и ну!" (на развитие нравственных качеств личности).

5. Этюд "Вежливый ребенок" (пантомимика: используются куклы из театра, вспоминаются "волшебные слова").

6. Рисование пальцами на тему: "Веселое настроение" (материал: тушь, зубная паста, большой длинный лист бумаги).

10 занятие

1. Театрализованная игра "Два жадных медвежонка".

2. Этюд "Жадный" (мимика, пантомимика).

3. Беседа о жадности.

4. Модель желательного поведения в этюде "Жадный".

5. Игра "Салочки-выручалочки" (на развитие нравственных качеств).

6. Игра "Зеркало" (на умение согласовывать действия с группой).

3 ЭТАП

11 занятие

1. Игра "Кошки-мышки".

2. Игра "Передача чувств".

3. Игра "Вредное колечко" (на сопоставление положительных и отрицательных черт характера). В игре используется этюд "Тише", "Провинившийся", "Хорошее настроение" (мимика, пантомимика).

4. Игра "Тише едешь, дальше будешь, стоп! " (на развитие волевых качеств).

5. Соревновательная игра "Совместный рисунок в волшебном экране".

6. Игра-тест "Угадай, что скажу".

12 занятие

1. Игра "Летает - не летает" (на объединение, развлечение).

2. Игра "Лисонька, где ты" (подвижная игра с правилами на развитие волевых качеств).

3. Ролевая игра "Василиса Прекрасная".

4. Обсуждение роли каждого участника игры (каждый делится своими впечатлениями и получает обратную связь от всех участников игры).

5. Соревновательные игры на собирание фигур из частей.

6.Танцы с детьми.

На каждом занятии курса игровой терапии для снятия агрессии использовался бубен, а для психологической разгрузки детей "Минутка шалости".