# Использование апробированных методов работы с детьми во время адаптационного периода.

Дошкольный возраст - важнейший этап в развитии ребенка. Это период его приобщения к миру общечеловеческих ценностей, время установления первых отношений с людьми. Вместе с тем, детский возраст характеризуется повышенной ранимостью и чувствительностью. Для того, чтобы адаптация детей к дошкольному учреждению проходила в более мягкой форме, я продумала как более мягко и безболезненно подготовить вновь поступающих детей, к общению со сверстниками и взрослыми. Чтобы адаптация не переросла в апатию и безинициативность, я предлагаю следующуие формы работы с детьми:

1Колыбельная песня, как основа здоровой эмоциональности.

2Сон.

3Использование игр, сказок.

4Необходимость позитивного восприятия.

Основная функция колыбельной – успокоить, усыпить ребенка. Но еще колыбельные выполняют множество задач. Колыбельная- это одно из средств познания окружающего мира. Ее звуки несут гармонию и материнскую любовь. Так же они воспитывают здоровую эмоциональность. По моему мнению, колыбельную можно использовать не только перед сном. Успокаивающие звуки колыбельной помогут успокоиться чересчур активным детям, настроиться на более спокойные игры и занятия. В моей группе есть гиперактивная девочка. Иногда после прогулки она долго не может успокоиться, она шумит, торопится, мешает другим детям. Тогда я сажаю ее за стол и включаю музыку (колыбельную или звуки природы), даю ей листок и карандаши и она, под звуки музыки рисует. Это позволяет ей снизить свой эмоциональный фон, успокоиться.

Одной из главных составляющих протекания адаптации является здоровый сон. Чтобы он был достаточно полноценным, ребенок, прежде всего, должен устать. Поэтому в течении дня, ребенок должен нести определенную физическую и интеллектуальную нагрузку. Подробнее следует остановиться на сказке перед сном. Наиболее целебные сказки те, которые передавались из поколения в поколение. Существует ряд сюжетов, которые встречаются у всех народов мира. Живут в веках легенды о подвигах трех богатырей, о злых драконах и могучих волшебниках. Несмотря на детский интерес к «телепузикам» или «рейнджерам», этих героев не назовешь полноценной заменой семи богатырям. По моему мнению важную роль играет не только сказка которую мы читаем, но и то, как мы ее читаем. Важен тон и тембр голоса. Если сказка несет в себе цель успокоить или усыпить ребенка, то и читать ее нужно спокойно, даже монотонно. Большую роль для сплочения детского коллектива играют хороводные, подвижные, пальчиковые игры. Они помогают детям сблизиться. Во время игры дети забывают конфликты и видят друг в друге не только партнера, но и друга. Хороши в использовании так же элементы русского народного творчества (потешки, прибаутки и т.д.). Потешки хорошо использовать в режимных моментах. Когда дети умываются, очень хорошо прочитать им потешки («Водичка, водичка», «Водичка серебристая», «Закатаем рукава»). Таким образом привлекается внимание детей, и дети получают удовольствие от умывания. Ведь помимо того, что потешка заставляет ребят собраться, она еще несет в себе познавательный смысл, знакомит детей с русским народным творчеством.

Есть дети, которые в тяжелый период адаптации не замкнуты, а агрессивны. Агрессивным называют человека, который добивается своей цели, подавляя других. Основными способами снижения агрессивности детей дошкольного возраста, являются игры, хоровое пение, творческая деятельность (лепка, рисование). Но лучший способ избежать агрессивности детей- проявлять к ним любовь. Нет ребенка, который чувствуя себя любимым, был бы агрессивным. Снятию тревожности способствует теплая эмоциональная атмосфера дома и в группе.

По моему мнению, очень важно давать выход агрессии. Для этого существуют несложные приемы: позволить ребенку яростно рвать и резать бумагу, пластилин, совершать безобидные разрушительные действия, в процессе которых из ребенка будут «выплескиваться» негативные эмоции. После этого полезны успокаивающие занятия типа игры с песком, водой, рисование, чтение худ. Литературы. Широко известна методика использование игр, основанных на общении без слов, с помощью мимики и жестов. Данные игры формируют чувство общности, желание видеть в сверстнике друга и партнера, что способствует резкому снижению агрессивности. Содержание игр, равные права и отсутствие вербального общения, снимают напряженность, замкнутость, что приводит к более доброжелательным отношениям и к вниманию детей друг к другу. Для полноценной жизни человеку необходимо наличие способности быть счастливым, как черты характера, развитие которой начинается еще в детстве. Для этого необходимо формировать у детей, прежде всего установку на радостное восприятие жизни, учить находить разнообразные источники положительных эмоций. Что мы, воспитатели, можем для этого сделать? Прежде всего, когда утром принимаем детей, нужно всегда улыбаться и быть в хорошем настроении и ребенок как бы «заряжаясь» от нас будет более веселый и жизнерадостный. По мнению М. Форсайда, у ребенка, воспитанного счастливыми родителями, на 10-12% больше шансов самому стать счастливым. Каким образом способствовать формированию у детей оптимизма? Через постоянную фиксацию их на прогрессе, положительных изменениях, которые относятся к сфере творческого развития личности. Намеренное фокусирование даже на незначительных признаках прогресса, помогает созданию положительной атмосферы, способствует обращению детей к собственным, ранее не проявлявшимся ресурсам, развитию веры в себя и свои силы. Таким образом, наличие трудных ситуаций, разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых, в целом положительный фон настроения и фиксация на прогрессе ребенка с анализом причин этого прогресса могут рассматриваться как основные педагогические условия становления психолого-эмоционального здоровья детей.