Как помочь ребенку быстро и

успешно адаптироваться в детском саду

Трудности адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, несмотря на стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему – так быстрее, меньше хлопот. Ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и не приспособленным к новым условиям.

Длительность адаптации зависит также и от уровня развития ребенка. Если с ним систематически занимались дома и рос он человеком общительным и самостоятельным, то в группе он быстро установит контакт с воспитателем, сможет занять себя содержательной игрой, по мере сил обслужить, не чувствует себя брошенным и беспомощным. Ребенок с таким уровнем развития привыкает к детскому саду в течение 10-12 дней. Если у малыша слабо развита речь, уровень самостоятельности низок, он не сможет обходиться без взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании спать. В новых для него условиях ребенок не отходит от мамы, тут же начинает плакать, если не видит ее. Период адаптации такого ребенка может растянуться до месяца. Ребенок, который дома находится на попечении всех родных по очереди и не привык самостоятельно занимать себя ни на минуту, в условиях детского сада требует к себе постоянного внимания, проявления ласки со стороны взрослых. Он позволяет обнимать себя, гладить по голове, ласково разговаривать с ним. Фактически он переходит из рук в руки — от мамы к воспитателю и наоборот. Даже в таких условиях заботливого, предупредительного отношения со стороны взрослых он может заболеть, так как постоянно хандрит, насторожен, угнетен. Все свое внимание он направляет только на взрослых, следит за их настроением, малейшими нюансами отношения к себе. Адаптация такого ребенка может длиться три месяца, а то и дольше.

После представления нового члена детского коллектива я провела серию игр, закрепляющих в памяти детей информацию о вновь прибывшем товарище. При этом использовались игры знакомства с детьми и воспитателем: «Давайте познакомимся! », «Я иду к вам в гости с подарками», «Приходите ко мне в гости я буду угощать», «Назови друга ласково», «Загляни ко мне в окошко», «Чей голосок? ». После игр направленных на знакомство, применялись отвлекающие внимание от нового ребенка, игры на территории детской площадки: «Карусель», «Надень и попляши».

В направлениях «Играем и строим» я использовала игры с пластмассовыми и деревянными конструкторами, а также конструирование из мягких модулей: «Башенка из кубиков для матрёшки», «Построим поезд и поедем в гости», «Домик из кубиков», «Дорожка для машины», «Медвежонок идёт к зайчику по дорожке».

В организацию адаптационного периода мною включались элементы театрализованной деятельности.

На протяжении всего адаптационного периода проводились игровые занятия, основными задачами которых были: преодоление стрессовых состояний у детей, эмоционального и мышечного напряжения; снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии; развитие навыков взаимодействия детей друг с другом; развитие речевой активности, восприятия, внимания; развитие общей и мелкой моторики, координации движений; развитие игровых умений и навыков. Такие как: «Уложим куклу спать», «Ох красивый теремок – очень-очень он высок», «Чаепитие», «Устроим кукле комнату», «Мы встречаем гостей», «Купание куклы Кати», «Встреча с доктором Айболитом», «Рассмешим наши игрушки».

Я использовала в работе приемы, которые позволяли затормаживать отрицательные эмоции малышей:

- игры с песком и водой: «Ловись рыбка», «Дождик как-кап-кап», «Плыви кораблик».

- монотонные движения руками (нанизывание колец пирамидки или шариков с отверстием на шнур) .

- сжимание кистей рук (малышу предлагали резиновую игрушку-пищалку).

- рисование фломастером, красками.

- слушание спокойной музыки: «Утро» (А. Григ, «Мелодия» (Глюк) .

- занятия смехотерапией.

Я ежедневно в работе использовала язык поэтических образов, так созвучный детской душе. С помощью потешек, пестушек, колыбельных песен, песенок малыши приобретали необходимые знания, дающие уверенность в своих силах, тепло, ласку, любовь, радостные восприятия окружающего мира.

Важную роль в облегчении адаптации играла предметно-развивающая среда в группе, которая способствовала снижению стресса у детей, обеспечивала их комфортное состояние.

Также, в процессе адаптации, приветствовалось, когда дети приносили с собой из дома любимые игрушки, иногда чашку и тарелочку, которой пользовались они дома.

В групповой комнате размещалась мягкая мебель: диванчик, кресла, где ребенок мог побыть один или поиграть с любимой игрушкой, просто отдохнуть.

Гибкий график посещения в период адаптации позволял разработать индивидуальный режим дня для каждого ребенка. Так, дети с легкой адаптацией, как правило, приходили с утра, детей со средней или тяжелой адаптацией приглашали сначала на прогулку или во второй половине дня.

Показателями окончания адаптационного периода являлись: спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями; уравновешенное настроение в течение дня; адекватное отношение к предложениям взрослых; общение с ними по собственной инициативе; умение общаться со сверстниками, не конфликтовать; желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца; спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени; спокойный ночной сон, без просыпания до утра. Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился.

Сгладить адаптационный период помогали физические упражнения и игры, «Мяч в кругу», «Все дальше и выше», «Бегом к дереву», «Еле - еле, еле – еле», «Пузырь», которые можно проводить по нескольку раз в день. Также создавали условия для самостоятельных упражнений: предлагали малышам каталки, машинки, мячи.

На протяжении всего адаптационного периода проводились игровые занятия, основными задачами которых были: преодоление стрессовых состояний у детей, эмоционального и мышечного напряжения; снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии; развитие навыков взаимодействия детей друг с другом; развитие речевой активности, восприятия, внимания; развитие общей и мелкой моторики, координации движений; развитие игровых умений и навыков. Такие как: «Уложим куклу спать», «Чаепитие», «Устроим кукле комнату», «Мы встречаем гостей», «Купание куклы Кати», «Встреча с доктором Айболитом».

Я использовала в работе приемы, которые позволяли затормаживать отрицательные эмоции малышей:

• пальчиковые игры: «Погладим котенка», «Наш малыш», «Мальчик-пальчик», «Сорока», «Домик», «Капуста».

• монотонные движения руками (нанизывание колец пирамидки или шариков с отверстием на шнур) .

• сжимание кистей рук (малышу предлагали резиновую игрушку-пищалку).

рисование фломастером, красками.

• умиротворяюще действуют на детей игры с песком и водой: «Ловись рыбка», «Дождик как-кап-кап», «Плыви кораблик», «Печем пирожки», «Вымоем машину». Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие. Летом подобные игры легко организовать на улице.

В своей работе я ежедневно использовала потешки, колыбельные песенки, малыши приобретали необходимые знания, дающие уверенность в своих силах, тепло, ласку, любовь, радостные восприятия окружающего мира.

Важную роль в облегчении адаптации играла предметно-развивающая среда в группе (уголок манипулятивных игр, строительный уголок, центр двигательной активности, уголок ролевой игры, музыкальный и продуктивные уголки, которые способствовали снижению стресса у детей, обеспечивали их комфортное состояние.

Я использовала игры с пластмассовыми и деревянными конструкторами, а также конструирование из мягких модулей: «Башенка из кубиков для матрёшки», «Построим поезд и поедем в гости», «Домик из кубиков», «Дорожка для машины», «Медвежонок идёт к зайчику по дорожке» и т. д.

Важно помнить, что привычка к детскому саду и адаптация – два разных явления.

Внимание взрослого к ребенку, ласковое отношение к нему — один из примеров установления личностного контакта, возникновения положительной направленности друг на друга. Полезны совместные игры — взрослый и несколько детей («Догони мяч», «Трамвай», «Пузырь», «Поезд», «По ровненькой дорожке» и др.) . Центр притяжения в этой ситуации — взрослый, именно в его руках связующие нити. Руководя совместной игрой, воспитатель учит детей играть вместе. Но его влияние не должно быть навязчивым; основная задача — вовремя выйти из игры, оставить воспитанников наедине, чтобы они могли получить удовольствие от общения друг с другом.

К третьему году сверстник уже все больше притягивает к себе ребенка как партнера по игре. Однако эта игра с самого начала отличается от общения со взрослым. Интерес детей друг к другу находит свое выражение в особом взаимодействии. На первый взгляд общение в эту пору совершенно бесцельно: беготня, прыжки, кувыркания, возня, восторженные крики, безудержное хвастовство и т. д. Кажется, что все действия носят характер демонстрации своих умений друг перед другом. Однако на самом деле подобные интонации прежде всего формируют умение у детей согласовывать свои действия с поступками других. Первоначальный интерес к другому ребенку как к интересной игрушке сменяется человеческим отношением. Положительные эмоции вызывают удовлетворение, стремление продлить удовольствие.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками. Длительность адаптации зависит также и от уровня развития ребенка. Если с ним систематически занимались дома и рос он человеком общительным и самостоятельным, то в группе он быстро установит контакт с воспитателем, сможет занять себя содержательной игрой, по мере сил обслужить, не чувствует себя брошенным и беспомощным.