Адаптация в детском саду: попытка или пытка

Подсознательно, в нас укоренилось, что детский сад одна из ступенек детства, по которым поднимаются в срок. К тому же сам ребенок твердит, что ему скучно и хочется играть с детьми. Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. Может он заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура. Ему не мил детский сад и малыш почти неузнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. И негативные, протекающие на всех уровнях сдвиги в детском организме – важные индикаторы степени влияния на ребенка периода адаптации. Организм и душа ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится сам собой, в случае легкой адаптации.

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей профессор Н.М. Аксарина в связи с данной темой приводила один и тот же пример. Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется.

Чем спровоцирован стресс у ребенка в период адаптации? Не столько – отрывом от значимых взрослых (ими в течение всего дошкольного периода являются близкие в семье), и особенно от матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в новой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. Кроме того, во второе полугодие третьего года жизни малыш впервые ощущает себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. Родителям проще, чтобы все было как раньше. Отстаивая свою личность, психика малыша становится ранимее, чем прежде, а тут, дополнительно к нагрузке кризиса трех лет, - груз адаптации к детскому саду. Малыш не баловень и не упрямец, и ничего не хочет сделать Вам назло. Все то, что видите Вы – это издержки адаптации, ее «цена» и «плата» для ребенка. От Вас зависит, чтобы эта «плата» была минимальной и не пришлось лечить нанесенные ребенку травмы всю жизнь.

Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Прежде всего родители должны подготовить ребенка к поступлению в детский сад. Как надо это делать?

* Раскройте малышу «секреты» возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
* Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
* Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок не слушая, слушает.
* Готовьте вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
* Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.
* Учите ребенка дома всем необходимым навыкам сомообслуживания.
* Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.
* Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.
* Не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
* Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад или в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.

Как надо родителям вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать детский сад

* Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
* Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.
* Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.
* Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы.

Как не надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать детский сад?

* В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы.
* «Наказывать» ребенка детским садом и в числе последних забирать его домой.
* Мешать его контактам с детьми: значимый взрослый, оставаясь в группе наблюдать за своим ребенком порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке.
* Наказывать за детские капризы. Обратите внимание: ребенок капризен и своеволен лишь тогда, когда ему действительно ничто не угрожает. Балуясь, он испытывает и себя, и мир на прочность, он определяет до каких допустимых границ могут простираться его действия в этом мире.

Как примут ребенка в детском коллективе? Какие отношения сложатся у него с воспитателем? Насколько быстро он привыкнет, адаптируется к новой среде? Такие проблемы встают не только перед родителями, но и перед воспитателем, принимающим в свою группу «новичков».

Сгладить адаптационный период помогут игры, направленные на эмоциональное взаимодействие ребенка со взрослым.

Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Основная задача игр с детьми в адаптационный период – наладить доверительные отношения с каждым ребенком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду.

В данный период нужны и индивидуальные, и фронтальные игры, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием.

Игры для детей от 1,5 до 2 лет.

Игра «Ладушки»

Дети стоят около воспитателя врассыпную или сидят на стульчиках по кругу.

Воспитатель поет песенку и одновременно инсценирует свое пение жестами, побуждая малышей к активным действиям.

- Ладушки, ладушки.

(воспитатель показывает ладошки)

Где были?

- У бабушки!

(вращает кистями)

Испекла нам бабушка

(хлопает в ладоши)

Сладкие оладушки,

Маслом поливала,

Деток угощала.

Коле два, Оле два,

(раздает «оладушки» детям)

Ване два, Тане два.

Всем дала!

(показывает в руках два «оладушка»)

Для проведения игры воспитатель готовит корзиночку с «оладушками» это могут быть кольца от пирамидки, по два на каждого малыша.

Игра «Нежно гладим мы зверят» (текст А.В. Головчак)

Малыши сидят на ковре, в руках у каждого резиновая игрушка-пищалка.

Воспитатель произносит текст и выполняет движения:

- Нежно гладим мы зверят,

(ладошкой гладит игрушку 8 раз)

И зверята не пищат.

Попищим поскорей,

(сжимает игрушку 8 раз)

Чтобы было веселей.

Игра «Веселые платочки»

(текст И. Грантовский)

Для игры потребуется яркая коробка с отверстиями. Поместите в коробку шелковые платочки, просунув их кончики в прорези-отверстия. Количество платочков должно соответствовать количеству детей.

Воспитатель обращает внимание на коробку и предлагает каждому ребенку потянуть за один из кончиков. Когда ребенок достанет платочек, похвалите его, порадуйтесь вместе с ним. Предложите поиграть с платочками.

Дети стоят «стойкой», держа в руке по платочку. Воспитатель поет и выполняет движения. Дети наблюдают, по желанию повторяют.

- Вот платочки хороши!

(стоят на месте и протянув вперед руки, размахивает платочком)

Мы попляшем, малыши.

Ты, платочек аленький, покружись,

(кружится, держа платочек в поднятой руке)

Всем ребятам маленьким покажись.

Я платочком помашу

(взмахивает платочком, стоя на месте)

И с платочком попляшу.

Ты, платочек аленький, покружись,

(кружится)

Всем ребятам маленьким покажись.

Нет платочков, ай-ай-ай.

(прячет платочек за спину, поворачивая голову вправо-влево)

Где платочки, угадай?

Ты, платочек аленький, покружись,

(кружится)

Всем ребятам маленьким покажись.

Вот платочки хороши!

(идет к коробке, в которую кладет платочек)

Поплясали малыши.

И платочки сложим свои,

Все умеют милые малыши.

Игра «Привет, даружок – пока, дружок»

Дети сидят полукругом на стульях, воспитатель с бубном перед ними на расстоянии 3 метров. Воспитатель, подойдя к одному из детей, берет его за руки и выводит на «лужок».

- Привет, привет, дружок.

Выходи-ка на лужок.

То прыжком, то бочком, } 2 раза

Топать, топать каблучком.

Воспитатель ударяет в бубен, малыш топает ножками.

- Пока, пока, дружок,

Приди снова на лужок.

Воспитатель машет рукой. Ребенок возвращается на свое место.

- То прыжком, то бочком,

Топать, топать каблучком.

Воспитатель ударяет в бубен. Дети, сидя на стульях, топают ножками и машут рукой.

Игра повторяется с другим ребенком.

Игра «Карусели»

Для игры понадобится обруч с привязанными к нему разноцветными ленточками.

Воспитатель приглашает малышей покататься на карусели. Он держит обруч в руках, находясь в середине обруча. Дети борются за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:

Еле-еле, еле-еле,

Завертелись карусели,

А потом, а потом

Все бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите,

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Дети останавливаются.

Игра «Киска, брысь!»

Воспитатель предлагает малышу погулять, походить по дорожке, берет его за руку и ведет по нарисованной дорожке. Взрослый и ребенок останавливаются.

Воспитатель, обращая внимание на сидящую на дороге кошку, говорит:

- Киска, киска, киска, брысь!

(воспитатель топает ногой)

На дорожку не садись.

Наша Танечка пойдет,

Через киску упадет.

Воспитатель еще раз проговаривает слова потешки и идет вместе с ребенком по дорожке, убирая игрушечную кошечку с дороги.

Игра «Лошадка»

Воспитатель, раскачивая лошадку-качалку, обращается к ребенку:

- Посмотри-ка на лошадку,

Посмотри-ка на лошадку,

Вот бежит она, да, да!

Эй, лошадка, ты куда?

Скачет к Вовочке лошадка,

(воспитатель гладит ребенка по голове)

Цок, цок, цок, цок!

Здравствуй, Вовочка, дружок!

Воспитатель предлагает покататься на лошадке.

Пальчиковая игра «Утенок»

Ты, утенок, не пищи,

Лучше маму поищи.

(сжимать в кулачки и разжимать пальцы одновременно обеих рук)

Пальчиковая игра «Моя семья» (текст Ф. Фребель)

Вот дедушка,

Вот бабушка,

Вот папочка,

Вот мамочка,

Вот деточка моя,

А вот и вся семья.

(поочередно пригибать пальчики к ладошке начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватить кулачок)

Пальчиковая игра «Наш малыш»

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – наш малыш.

Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их начиная с большого.

Пальчиковая игра «Встали наши пальчики» (М. Кольцова)

Поочередно пригибать пальцы к ладошке начиная с мизинца

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж зевнул.

(остался один большой палец)

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора.

(кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны)

Игры для детей от 2 до 3 лет.

Игра «Веселый бубен»

Воспитатель привлекает внимание детей ярким бубеном. Дает бубен малышу и говорит:

- Поиграй нам, Маша, в бубен,

Мы в ладоши хлопать будем.

Маша играет, дети хлопают в ладоши.

- Поиграй нам, поиграй,

Саше бубен передай.

Маша передает Саше бубен.

- Поиграй нам, Саша, в бубен,

Мы ногами топать будем.

Саша играет, дети топают одной ногой, потом другой.

- Поиграй нам, поиграй,

Даше бубен передай.

Саша передает Даше бубен. Игра продолжается.

Игра «Разноцветные колечки» (текст В. Петровой)

Для игры нужно подготовить 20 цветных колечек. Воспитатель обращает внимание детей на разноцветные колечки. Проходя мимо стоящих врассыпную детей, говорит:

- Я по комнате хожу,

Всем колечки покажу.

Вот колечки хороши,

Посмотрите, малыши!

Воспитатель, показывая кольцо, «нечаянно» роняет его.

Ой! Помогите, ребятки, собрать колечки.

Воспитатель разбрасывает колечки так, чтобы они раскатились по всей группе.

Дети собирают кольца, нанизывают их на палочку.

Игра «Прятки»

В игре принимают участие дети и двое взрослых. Воспитатель вместе с детьми прячется за ширмой или прозрачной занавеской.

Второй воспитатель ищет малышей.

- Я по комнате хожу

Деток я не нахожу.

Ну куда же мне идти,

Где ребяток мне найти?

Надо дудочку достать

(достает дудочку)

И на дудочке сыграть.

Все услышат, прибегут

И со мной плясать пойдут

Дети выбегают и пляшут вместе с воспитателем. Как только дудочка перестает играть, воспитатель предлагает детям спрятаться.

Второй воспитатель ищет малышей.

- Я по комнате хожу

Деток я не нахожу.

Ну, куда же мне идти,

Где ребяток мне найти?

Погремушечки, звените,

(берет корзину с погремушками)

Всех ребяток позовите.

Как услышат, прибегут,

С погремушкой в пляс пойдут.

Дети выбегают из укрытия. Берут из корзиночки погремушки и танцуют.

Игра «Дождик»

Дети сидят на коврике, воспитатель читает стихотворение:

Солнышко, солнышко,

Посвети немножечко!

Выйдут детки погулять,

Станут бегать и играть!

Дети встают, двигаются: бегают, ходят, хлопают в ладошки.

Воспитатель, открывая большой зонт, произносит стихотворные строчки:

Кап-кап-кап, кап-кап-кап,

Тучки собираются.

Кап-кап-кап, кап-кап-кап,

Дождик начинается.

- Бегите, малыши, прячьтесь от дождя под мой большой зонт, я вас всех спрячу от дождя (дети прячутся под зонтом)

- Дождик, дождик, перестань,

Отдохнуть немного дай!

(дети грозят пальцем)

Игра повторяется.

Игра «Шли-шли, что-то нашли»

Воспитатель заранее подбирает и распределяет по группе или игровой площадке игрушки для игры. Затем приглашает малышей погулять с ней по группе и поискать что-нибудь интересное. Взрослый идет впереди и приговаривает:

- Мы шли, шли, шли. Что это такое мы нашли?

(воспитатель показывает игрушку, дети называют, что это, игрушка рассматривается, обыгрывается по желанию педагога).

Потом воспитатель говорит: «Пойдем гулять дальше. Топ-топ-топ, топают ножки по дороге. Мы шли, шли, шли. Что это такое мы нашли?»

Чтобы закончить игру, нужно найти такие предметы, которые помогут переключить детей на другой вид деятельности, например, рисование.

Игра «Солнечные зайчики»

Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:

- Солнечные зайчики

Играют на стене.

Помани их пальчиком,

Пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать.

Игра «Хоровод»

Воспитатель держит малыша за руки и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,

Среди травок и цветов

Кружим, кружим хоровод.

До того мы закружились,

Что на землю повалились.

Бух!

При произнесении последней фразы оба приседают.

Пальчиковая игра «Полетели птички»

Полетели птички,

Птички-невелички.

(пальцы переплетены, ладони сжаты)

Сели птички. Посидели.

Полетели.

(поднимать и опускать пальцы в соответствии с ритмом стиха)

Пальчиковая игра «За работу»

Ну-ка братцы, за работу,

(поочередно загибать пальцы начиная с большого)

Покажи свою охоту.

Большаку дрова рубить,

Печи все тебе топить,

А тебе воду носить,

А тебе обед варить,

А тебе посуду мыть.

А потом всем песни петь,

Песни петь да плясать.

Наших деток забавлять.

(энергично шевелить пальцами)

Пальчиковая игра «Повстречал ежонка еж…»

Повстречал ежонка еж:

«Здравствуй, братец, как живешь?»

(кончиком большого пальца поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца)