

Консультация для педагогов «Как помочь ребёнку в период адаптации»



При поступлении ребёнка в дошкольное учреждение происходит изменение стереотипов: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного. Четкий режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, - все эти изменения создают для ребёнка стрессовую ситуацию. Возрастная незрелость системы адаптационных механизмов приводит к психическому напряжению, в результате нарушается сон, аппетит, появляются различные страхи, малыш отказывается играть с другими детьми, часто болеет и т.д.

Характер адаптации зависит от нескольких факторов:

- 1. Возраста (труднее всего переносят изменения условий жизни детей от 10 – 11 месяцев до полутора лет);**
- 2. Состояния здоровья и уровня развития ребёнка;**
- 3. Биологического и социального анамнеза (протекание беременности матери, осложнения при родах; условия, обеспеченные ребёнку после рождения – режим дня, питания, игры и т.п.; заболевания в течение первых трех месяцев жизни и др.).**

Некоторые педагоги считают, что плач и капризы – результат избалованности и изнеженности в семье. Многие вообще не видят проблемы: «Скучно ребёнку в детском саду? Плачет? Ничего страшного, поплачет и перестанет». В таких случаях процесс привыкания затягивается, у ребёнка формируется защитно-оборонительная реакция и, как следствие, негативное отношение к детскому саду.



Чтобы этого не произошло, необходим комплексный подход к решению проблемы адаптации.

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.
2. Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребёнка в детский сад.
3. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направленная на формирование эмоциональных контактов «ребенок-взрослый» и «ребёнок-ребёнок» и обязательно включающая игры и упражнения.



1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад.

Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла и уюта и благожелательности в группе. Если ребёнок с первых дней почувствует это тепло, исчезнет его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация.

Необходимо удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребёнком, периодическое пребывание малыша на руках, дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.

Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе «семейный» альбом

с фотографиями всех детей группы и их родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома.

2. Работа с родителями.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребёнка в семье и детском саду.

Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребёнка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.

Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребёнка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми.

Родители, отдавая ребёнка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы, ребёнок тоже тревожится.

Поэтому задача воспитателя – успокоить прежде всего взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребёнок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.

Родители должны быть уверены в том, что воспитатель выполнит их просьбы относительно питания, сна и одежды ребёнка, что все медицинские и закаливающие процедуры будут проводиться только с их согласия.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребёнок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.



3. Игры в адаптационный период с детьми двух-трех лет.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверие детей к воспитателю.

Ребёнок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождением заботы к каждому малышу.

Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребёнок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д.

«ИДИ КО МНЕ»

Ход игры. Взрослый отходит от ребёнка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!» Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!» Игра повторяется.

«ПРИШЕЛ ПЕТРУШКА»

Материал. Петрушка, погремушки.

Ход игры. Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми. Петрушка гремит погремушкой, потом раздает погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

«ХОРОВОД»

Ход игры. Воспитатель держит ребёнка за руки и ходит по кругу, приговаривая: Вокруг розовых кустов, До того мы закружились,
Среди травок и цветов, Что на землю повалились.
Кружим, кружим хоровод. БУХ!

При произнесении последних фраз оба «падают» на землю.

Вариант игры: Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов,
Водим, водим хоровод.
Как заканчиваем круг,
Дружно прыгаем мы вдруг.

Взрослый и ребёнок вместе подпрыгивают.

«ПОКРУЖИМСЯ»

Материал. Два игрушечных медведя.

Ход игры. Воспитатель берет мишку, крепко прижимает его к себе и кружатся с ним. Дает другого мишку малышу и просит также покружиться, прижимая к себе игрушку.

Затем взрослый читает стишки и действует в соответствии с его содержанием.

Ребёнок вслед за ним выполняет те же движения.

Я кружусь, кружусь, кружусь,
А потом остановлюсь.
Быстро-быстро покружусь,
Тихо-тихо покружусь,
Я кружусь, кружусь, кружусь
И на землю повалюсь!

«ПРЯЧЕМ МИШКУ»

Ход игры. Воспитатель прячет знакомую ребёнку большую игрушку (например, медведя) так, чтобы она немного была видна. Говорят: «Где мишка?», ищет его вместе с ребёнком. Когда малыш найдёт игрушку, взрослый прячет её так, чтобы искать было сложнее. После игры с мишкой прячется сам воспитатель, громко произнося «ку-ку!» Когда ребёнок найдет его, он перебегает и прячется в другом месте. В конце игры взрослый предлагает спрятаться ребёнку.

« ПОЕЗД»

Ход игры. Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а вы – вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу –чу –чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка».

«Мы с вами приехали на полянку. Давайте выйдем и посмотрим, какие цветы здесь растут. Понюхаем цветочки...»

Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

Эта игра способствует отработке основных движений – бега и ходьбы.

«ХОРОВОД С КУКЛОЙ»

(проводится с двумя – тремя детьми)

Материал. Кукла средних размеров.

Ход игры. Воспитатель приносит новую куклу. Она здоровается с детьми, гладит каждого по голове. Взрослый просит детей по очереди подержать куклу за руку. Кукла предлагает потанцевать. Воспитатель ставит детей в кружок, берет куклу за одну руку, другую дает ребёнку и вместе с детьми двигается по кругу вправо и влево, напевая простую детскую мелодию (например, «Веселую дудочку» М. Красева).

Вариант: игра проводится с мишкой.

«ДОГОНЯЛКИ»

(проводится с двумя, тремя детьми)

Ход игры. «Кукла, знакомая детям по игре «Хоровод с куклой», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убежать от куклы, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки».

Вариант: игра проводится с мишкой.

«СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»

Материал. Маленькое зеркальце.

Ход игры. 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.
Игру можно повторить 2 – 3 раза.

«ИГРА С СОБАЧКОЙ»

Материал. Игрушечная собачка.

Ход игры. Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребёнку, имя которого названо, предлагает взять её за лапу, покормить. Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребёнку «спасибо!»

При повторении игры воспитатель называет имя другого ребёнка.

«СОБИРАНИЕ «СОКРОВИЩ»

Материал. Корзина.

Ход игры. На прогулку воспитатель собирает вместе с ребёнком «сокровища» (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие «сокровища» вызывают у малыша интерес, (это подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо «сокровище» и просит достать его из корзины.

В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно «пальчиковыми» играми. Кроме того, это игры обучают согласованности и координации движений.

«КТО В КУЛАЧКЕ?»

Ход игры. Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребёнку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак. Читает стишок и вместе с ребёнком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулак?

Это, может быть, жучок? (Сжать пальцы в кулак).

Ну – ка, ну – ка, вылезай!

Это пальчик? АЙ – АЙ – АЙ! (Выставить вперед большой палец.)

«ИГРА С КИСТЯМИ РУК»

Ход игры. (Выполняя движения, воспитатель просит ребёнка повторить их.) Взрослый опускает пальцы вниз и шевелит ими – это «струи дождя». Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам,

изображая очки. Рисует пальцем – «кисточкой» кружки на щеках ребёнка, проводит сверху вниз линию по его носу и делает пятнышко на подбородке. Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Чередуя такие действия, воспитатель создает определенную последовательность звуков, например: стук – стук – хлоп, стук – хлоп – хлоп и т.п.

Приведенные ниже игры не только ободрят робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку.

«ПОКАТАЕМСЯ НА ЛОШАДКЕ»

Материал. Лошадка -качалка (если лошадки нет, можно посадить ребёнка на колени).

Ход игры. Воспитатель сажает ребёнка на лошадку – качалку и говорит: «Маша едет на лошадке, (произносит тихим голосом) нно-нно». Ребёнок повторяет тихо: «Нно-нно». Взрослый: «Чтобы лошадка бежала быстрее, громко скажи ей: «Нно-нно, беги лошадка!» (Сильнее раскачивает ребёнка.) Малыш повторяет фразу вместе с воспитателем, затем самостоятельно. Взрослый добивается, чтобы ребёнок произносил звук «н» протяжно, а все звуко сочетание – громко и четко.

Игра развивает речевую активность.

«ДУНЬ ВО ЧТО-НИБУДЬ И НА ЧТО-НИБУДЬ»

Ход игры. Воспитатель дует на маленький воздушный шарик через соломинку, заставляя его перемещаться по комнате. Дует на все пальцы, затем на каждый отдельно. Сдувает листочек с ладони ребёнка. Дует на цветок или травку.

Ребёнок повторяет действия взрослого.

«ПОДУЙ НА ШАРИК, ПОДУЙ НА ВЕРТУШКУ, ПОДУЙ В РОЖОК»

Материал. Воздушный шарик, вертушка, рожок.

Ход игры. На уровне лица ребёнка подвешивается шарик и рожок, чтобы он высоко взлетал, и предлагает ребёнку повторить действие. Затем взрослый дует на вертушку, чтобы она завертелась, дудит в рожок, ребёнок повторяет.

Игра способствует развитию речевого аппарата.

«ВМЕСТЕ С МИШКОЙ»

Материал. Игрушечный медвежонок.

Ход игры. Воспитатель беседует «на равных» с мишкой и ребёнком, например: «Катя, тебе нравится пить из чашки?», «Миша, нравится тебе пить из чашки?» Делает вид, что поит мишку чаем. Затем проделывает с мишкой другие манипуляции.

Такие действия формируют у ребёнка навыки сюжетной игры.

«ИГРА С КУКЛОЙ»

Материал. Кукла.

Ход игры. Дайте ребёнку его любимую куклу (или мягкую игрушку), попросите показать, где у куклы голова, уши, ноги, живот и т.д. Предложите причесать её, умыться, накормить и т.д.

«СОБЕРЕМ ИГРУШКУ»

Пригласите ребёнка помочь вам собрать разбросанные игрушки, в которые он играл. Сядьте рядом с малышом, дайте в руки игрушку и вместе с ним положите её в коробку. Затем дайте другую игрушку и попросите самостоятельно положить её в коробку. Пока вы складываете игрушки, напевайте что –нибудь вроде: «Мы игрушки собираем, мы игрушки собираем! Тра-ля-ля, тра-ля-ля, их на место убираем».

Дети 2-3 летнего возраста ещё не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись за руки, и при этом оставаться совершенно равнодушными к состоянию и настроению другого ребёнка. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период.

«ПЕРЕДАЙ КОЛОКОЛЬЧИК»

Материал. Колокольчик.

Ход игры. Дети сидят на стульях полукругом.

В центре стоит воспитатель с колокольчиком в руках. Он звонит в колокольчик и говорит: «Тот, кого я позову, будет звонить в колокольчик. Таня, иди, возьми колокольчик». Девочка становится на место взрослого, звонит в колокольчик и приглашает другого ребёнка, называя его по имени (или показывая рукой).

«ЗАЙКА»

Ход игры. Дети, взявшись за руки, вместе с воспитателем ходят по кругу.

Один ребёнок – «зайка» - сидит в кругу на стуле («спит»). Педагог поет песенку:

Зайка, зайка, что с тобой?
Ты сидишь совсем больной.
Ты не хочешь поиграть,
С нами вместе поплясать.
Зайка, зайка, попляши
И другого отыщи.

После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Зайка» встает и выбирает ребёнка, называя его по имени, а сам встает в круг.

Игра повторяется.

«ПОЗОВИ»

Материал. Мяч.

Ход игры. Дети сидят на стульях. Воспитатель рассматривает вместе с ними новый мяч. Вызывает одного ребёнка и предлагает поиграть – покатать мяч друг друга. Затем говорит: «Я играла с Колей. Коля, с кем ты хочешь поиграть? Позови». Мальчик зовет: «Вова, иди играть». После игры Коля садится на место, а Вова зовет следующего ребёнка.

Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мяч.

«МЯЧ В КРУГУ»

Ход игры. Дети (8-10 человек)

Садятся на пол в круг и прокатывают мяч друг другу. Воспитатель показывает, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении.

«ВСЕ ДАЛЬШЕ И ВЫШЕ»

Материал. Яркий мяч.

Ход игры. Ребёнок сидит. Воспитатель, стоя на некотором расстоянии, бросает ему мяч и приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Малыш ловит мяч.

Упражнение повторяется с другим ребёнком.

«БЕГОМ К ДЕРЕВУ»

Ход игры. В 2-3 местах участка – к дереву, к дереву, к скамейке – привязаны цветные ленты. Воспитатель говорит ребёнку: «Я хочу побежать к дереву». Затем бежит с ребёнком в другое, отмеченное лентой место, всякий раз объясняя, что собирается делать.

После этого взрослый предлагает малышу самостоятельно побежать к дереву, к двери и т.д. Хвалить ребёнка, когда он достигает места назначения.

«МЯЧ»

Ход игры. Ребёнок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает: «Друг веселый, мячик мой. Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо мне с ним играть!» После этого «мячик» убегает, а взрослый ловит его.

«МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ»

Ход игры. Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседа. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая им возможность сделать то, о чём говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
(Дети берутся за руки, образуя круг.)
Мы бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются.
Игра повторяется.

Главной фигурой и центром внимания для 2-3 летних детей всегда остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за его деятельностью. Если малыши не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойную игру.

Список используемой литературы

1. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие / Авт.-сост. Белкина Л. В. – Воронеж “Учитель”, 2006. – 236 с.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. Москва: изд. ЛИНКА ПРЕСС, 1993. –110с.
3. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития. /Т.Н.Доронова, Е.В.Соловьева и др. – М.: Линка-Пресс, 2001.