

Информацию подготовила
педагог –психолог
МБДОУ «ЦРР – д/с №7 «Звездочка»
Шараборина М. В.
г. Олекминск Республика Саха
(Якутия)

**«В детский сад без слез,
или
как уберечь ребенка от
стресса»**

Детский сад - новый период в жизни ребенка



В период адаптации у ребёнка происходит перестройка ранее сформированных привычек и уклада жизни. Ребенок подвергается эмоциональному стрессу при предъявлении нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил жизни — это и эмоциональный, и информационный стресс, проявления которого у ребенка разнообразны: отказ от еды, сна, общения с окружающими, уход в себя, плач, болезни. Готовность к детскому саду зависит от готовности родителей оставлять свое чадо на некоторое время в детском саду. Тревожные матери испытывают трудности с этим. Они настолько тревожны, что это состояние проецируют на ребёнка.



И тогда воспитателей начинают мучить вопросы: как поступить, если малыш плачет при расставании с родителями? Как снизить эмоциональное и мышечное напряжение, импульсивность, излишнюю двигательную активность, тревогу, агрессию, а самое главное как обеспечить внутреннее эмоциональное благополучие малыша.

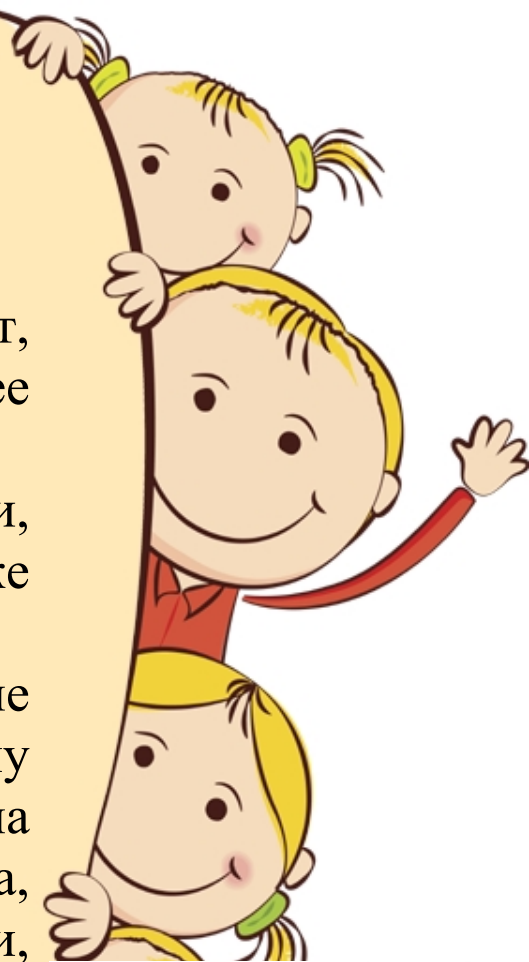
Воспитателю приходится мобилизовать все свои силы: педагогический опыт, хитрость, внутренний потенциал. Существуют хорошо известные и часто используемые в практике воспитателей педагогические формы и методы работы с воспитанниками, но иногда и они не действуют. Что мы взрослые можем сделать, чтобы ребенок легче пережил разлуку? Что делать воспитателям, чтобы не видеть каждый день глаза, полные слез, и не наблюдать истерик?

Вашему вниманию хочу предложить несколько простых, но полезных советов, которые я надеюсь, помогут вам и вашим воспитанникам.



Что поможет малышу:

- ❖ Легкое и быстрое расставание с родителями
- ❖ Любимая игрушка, которую малыш, если загрустит, сможет прижать к себе и почувствовать себя более спокойно
- ❖ Заговаривайте ребенка(используйте книжки, фотоальбомы с семейными фотографиями, они также поднимут настроение загрустившему ребенку).
- ❖ Затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук, поэтому ребенку предлагаются игры: нанизывать шарики на шнур, соединять детали крупного конструктора, играть резиновыми игрушками-пищалками, упражнения для кистей рук и пальчиковые гимнастики. Основная задача игр этого периода – формирование эмоционального контакта, доверия воспитателю, культура общения, тактичность и взаимопонимание.



❖ Элементы телесной терапии (обнять, погладить), Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период **адаптации** потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на коленях дает ему чувство защищенности, помогает быстрее **адаптироваться**.



В ИСПОЛЬЗОВАНИИ МА КИ.
Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Самомассаж кисти рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим ещё и **обще-оздоровительный эффект**.



- ❖ Игры с песком и водой; **Умиротворяюще** действуют на детей игры с песком, с водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие. Песок помогает расслабиться: руки зарываются в песок – это приятные тактильные ощущения; песок медленно сыпется – это зрительно завораживает. А в целом играть с песком просто интересно. Полезно выполнять движения двумя руками. Это помогает синхронизировать активность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического, отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария.





- ❖ Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению к времени вдоха.



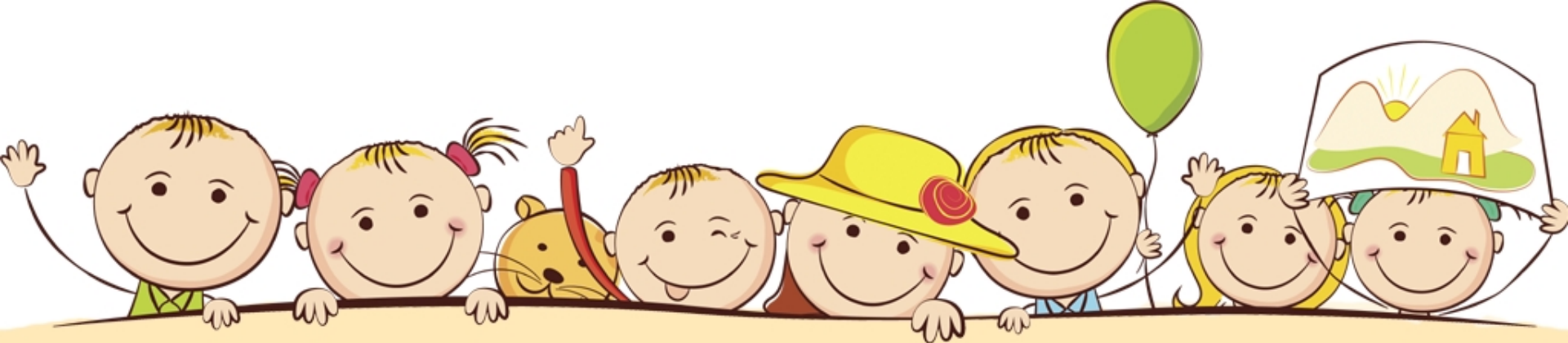
Что поможет малышу:

❖ Фонотека со спокойной музыкой и веселыми детскими песнями, пение колыбельных песен перед сном, слушание спокойной музыки во время укладывания и засыпание с любимой игрушкой;



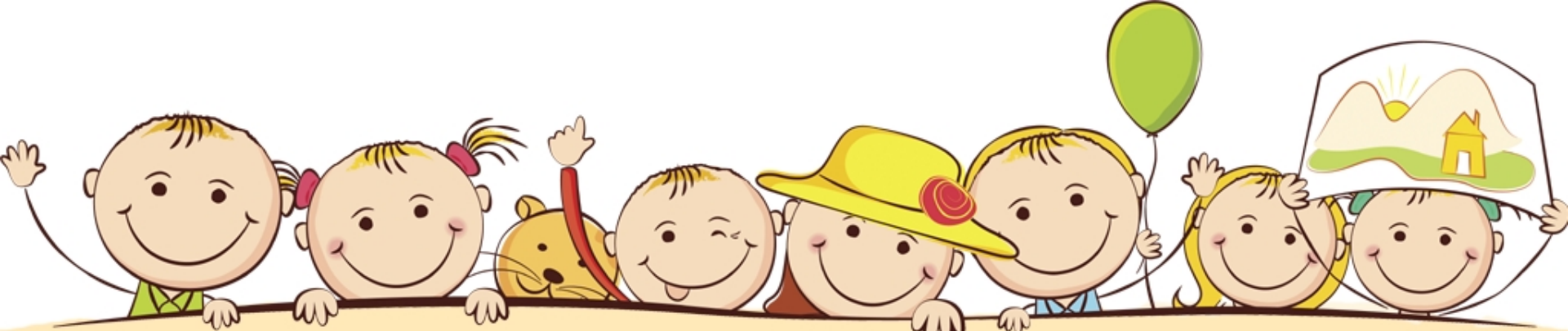
❖ Уголок уединения в группе ;
Продумывайте место для возможности уединения ребенка, если ему захочется отдохнуть от коллектива или побыть одному.





❖ Изодательность. Психологи и физиологи установили, что изодательность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действие, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решить эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами - маркерами, на прикрепленном к стене листе бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который был выбран для рисунка, поможет понять, что в данный момент на душе у ребенка - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.





- ❖ Использование разных видов театров в работе для снятия стрессов детей при адаптации помогает создать эмоционально комфортную среду. Любимые сказочные герои помогают ребёнку окунуться в них и легче адаптироваться к новым условиям. Некоторые виды театров, которые можно использовать:
- ❖ Театр «би-ба-бо». Атрибуты надеваются на руку, обычно представление показывают на ширме. Куклы можно изготовить из старых игрушек.
- ❖ Теневой театр. Для него используют экран из полупрозрачной бумаги, чёрные плоскостные персонажи и яркий источник света за ними, благодаря которому персонажи отбрасывают тень на экран.
- ❖ Пальчиковый и настольный театры. С его помощью воспитатель увлекает детей в мир сказок, например «Репка», «Курица Ряба», «Колобок». Их простой и понятный сюжет легко запоминается, а дети с удовольствием сами пробуют показать представление.

- ❖ Картотеки художественного слова на все режимные моменты для того, чтобы создать бодрое, радостное настроение у детей в течение всего дня, избежать обыденности обстановки.



Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, то это верный знак того, что он освоился. Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для воспитателя, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему, преодолевать трудности.





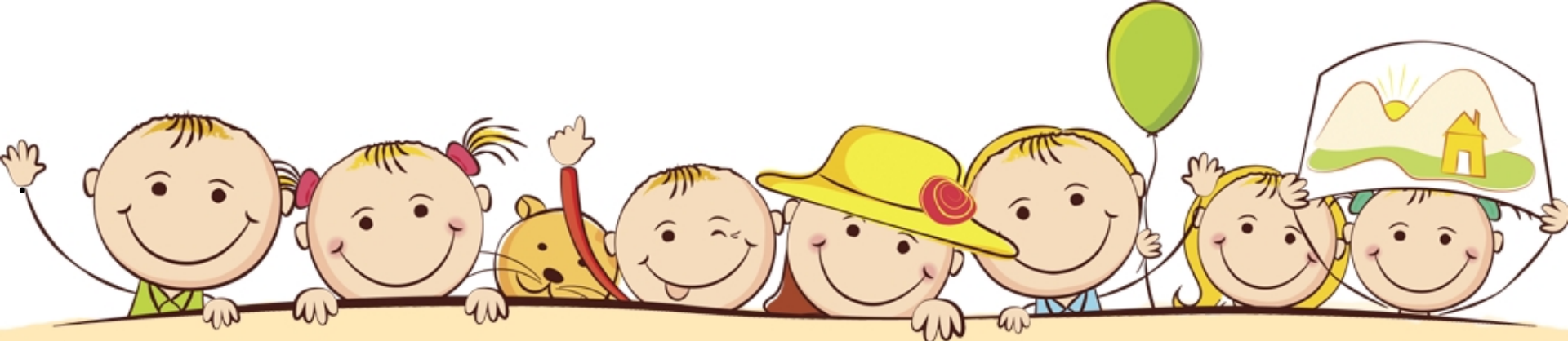
Период адаптации – тяжёлое время не только для ребёнка, но и для его родителей, которые обеспокоены фактом необходимости посещения ребёнком детского сада больше, чем сам ребёнок. Часто они сами не осознают того, что их действия не помогают ребёнку привыкнуть к новым условиям, а наоборот, усложняют данный процесс. При этом эмоциональное напряжение и тревожность родителей передаётся ребёнку. Поэтому очень важны партнёрские отношения воспитателя с родителями. **Взаимодействие педагогов с родителями предполагает** взаимоуважение, взаимодоверие и взаимопомощь, знание и учет воспитателями условий семейного воспитания, а родителями – условий воспитания в дошкольном учреждении, а также обоюдное желание педагогов и родителей поддерживать контакты друг с другом.



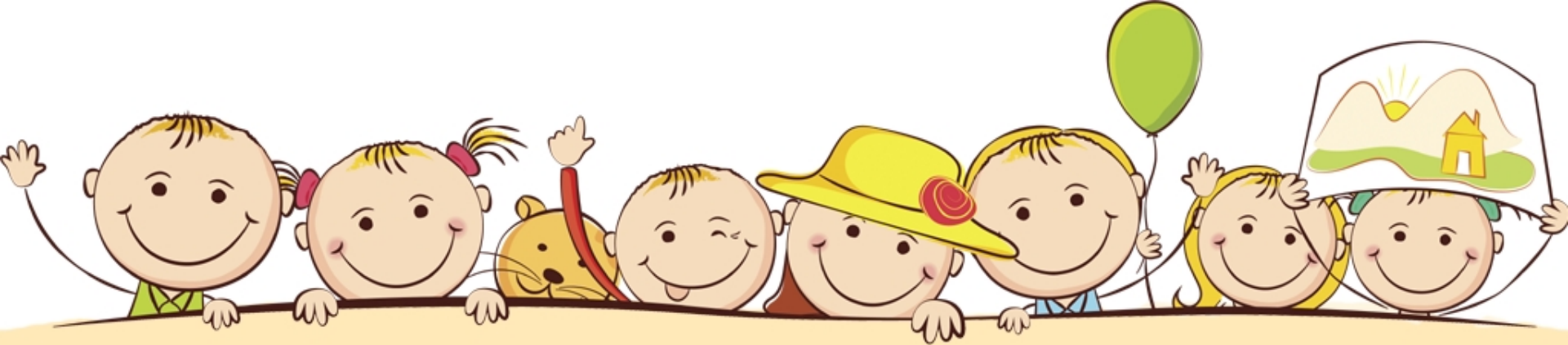
Формы работы с родителями



- ❖ **Стеновая информация, папки-передвижки, консультации** с практическими рекомендациями для родителей, чьи дети впервые поступают в детский сад.
- ❖ **Информационные листы, памятки, буклеты** с кратким материалом «Адаптация. Что это такое?» и «Рекомендации по подготовке ребёнка к детскому саду», которые родители могут взять с собой.
- ❖ **Беседы.** (индивидуальные и подгрупповые) родителей с воспитателями, где обсуждается вопрос адаптации детей к детскому саду.
- ❖ **Выступления на родительских собраниях.** Цель — заинтересовать родителей в дальнейшем сотрудничестве.
- ❖ **Анкетирование.** Например, анкета «Готов ли ваш ребёнок к поступлению в детский сад?», которая содержит вопросы о поведении ребёнка дома, его познавательной и игровой активности.



- ❖ **Психологическая гостиная** (отличие от обычного родительского собрания гостиная проходит в неформальной обстановке, которая там царит).
- ❖ **Родительский клуб** (данная форма общения предполагает установление между психологом и родителями доверительных отношений, осознание значимости родителями — что специалист имеет возможность оказать им помощь в решении возникающих трудностей воспитания. Выбор темы для обсуждения обуславливается интересами и запросами родителей).
- ❖ **Ток – шоу** (такая встреча предполагает обсуждение какой-то серьезной проблемы с разных точек зрения, а также рассмотрение путей ее решения, всех участников делят на две группы. Отдельно можно организовать и третью группу, которая будет "гостями студии", сможет задавать вопросы участникам).
- ❖ **Интерактивная игра** (это вмешательство ведущего в групповую ситуацию «здесь и теперь». Интерактивные игры позволяют участникам лучше познать и понять структуру и причинно – следственные взаимосвязи происходящего, и подчеркивают два основных признака:
 1. Игровой характер.
 2. Возможность взаимодействия). И т д



Работа воспитателя заключается не только в помощи адаптации детям, но и в помощи родителям, оставить благоприятное отношение к детскому саду. Личность воспитателя должна обладать такими качествами как доброжелательность, отзывчивость, компромисс – как одно из условий решения любых конфликтов.

