

ЧТОБЫ САД БЫЛ В РАДОСТЬ

Ребенок пошел в детский сад - и вы не можете узнать своего малыша. Он становится неуправляемым: носится по квартире как метеор, скачет по диванам, кричит, хохочет, легко срывается на слезы... В садике вас уверяют, что ваш ребенок тихий и спокойный. Однако по возвращении домой его словно подменяют. Вы не можете понять, что же случилось? Вы удивлены? И зря! Как помочь ребенку пережить стресс?

Даже для самого общительного ребенка детский сад - это стресс. Проведите несколько часов в большой шумной компании, - и если вы относительно спокойный человек, у вас вскоре разболится голова, появится раздражение, и вы захотите побыстрее уйти домой. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день! Поэтому к вечеру напряжение готово вырваться наружу вместе со слезами, криками и капризами. Как же помочь вашему ребенку снять дневной стресс? К сожалению, единого средства не существует. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка: возраст, характер, темперамент.

Для начала внимательно понаблюдайте за ребенком, поговорите с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашему чаду. Если малыш днем скован и робок, а вечером "наверстывает упущенное", нужно помочь ему расслабиться, выговориться, и не допускать, чтобы он еще больше возбудился. Если же ребенок и в садике носится как ураган и дома никак не может остановиться, постепенно переведите энергию "в мирное русло". Попробуйте заранее распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и осмыслить события прошедшего дня.

Один из лучших антистрессовых приемов - игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил. Во-первых, выбор - играть или не играть - должен всегда оставаться за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать. Во-вторых, "вечерняя" игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками. Например, можно вместе посмотреть диафильм, собрать конструктор или мозаику, порисовать или заняться лепкой. Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Если позволяет время, гуляйте вместе с ним - это идеальная возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Не стоит откладывать этот разговор на "перед сном". Если произошло что-то неприятное или тревожащее вашего ребенка, не допускайте, чтобы это давило на него целый вечер. Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Это также относится и к компьютеру. Исключение можно сделать для передачи "Спокойной ночи, малыши!", - она идет в одно и то же время и может стать частью "ритуала" отхода ко сну.

Почти всем детям хорошо помогают снять напряжение игры в воде. Они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать с малышом мыльные пузыри, отправляться в дальнее плаванье вместе с игрушечным корабликом, устроить ребенку дождик из душа, просто дать две-три баночки, - и пусть переливает воду туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще. Через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать. Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку. Это окончательно успокоит вашего ребенка.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессиональные воспитатели в нем ни работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждут родной дом и любящие родители, ему будет легче провести восемь часов в детском саду и не получить сильного стресса.

Большую роль в жизни ребенка играет четкий режим дня: правильное чередование игр, занятий, отдыха, своевременное питание и часы сна. Режим не утомляет дошкольника, как думают родители, а наоборот, облегчает его жизнь, делает ее четкой, упорядоченной, укрепляет здоровье и нервную систему ребенка.

Дорогие родители!

Пересмотрите режим дня вашего ребенка дома и сделайте его более четким. Это не трудно для вас и необходимо для малыша. Особенно следите за режимом в выходной день, не переутомляйте ребенка и обязательно гуляйте с ним. ПОМНИТЕ, никакие причины (гости, театр и прочее) не должны нарушать режим ребенка. К сожалению, далеко не во всех семьях помнят о необходимости определенного режима. Ребенок иногда делает дома что хочет, когда хочет и как хочет. В понедельник после пребывания ребенка дома, отсутствие режима сказывается на поведении детей. Они часто приходят из дома не отдохнувшими, а уставшими, раздраженными, с рассеянным вниманием, плохим аппетитом. И в этот день особенно крепко спят. Поэтому родителям не следует отступать от режима детского сада. Вставать ребенок должен, как обычно в 7-8 часов, сделать гимнастику, умыться, одеться, позавтракать, а уж потом может заниматься какими-либо делами. Перед обедом, который должен быть не позже 14 часов, ребенок обязательно гуляет. После обеда, как и в д/с, его надо уложить спать на 1-1,5 часа. Перед ужином он снова должен погулять и лечь спать не позже 9 часов вечера.

ЧЕТКИЙ РЕЖИМ ДНЯ СПОСОБСТВУЕТ ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Взял в руки карандаш...

Изобразительная деятельность крайне важна не столько для развития общих способностей, которые будут проявляться в будущем в любых видах деятельности. Не упустите ранний, а затем дошкольный возраст, наиболее благоприятные для этого!

Надо вовремя создавать условия для развития изобразительной деятельности, позаботиться о том, чтобы в поле зрения малыша оказались изобразительные материалы. Это могут быть цветные карандаши, фломастеры, бумага. Желательно, чтобы материал был достаточно прочным. Не следует одновременно давать слишком много материала, это рассеивает внимание ребенка. Материал должен быть ярким, крепким, обеспечивать свободу и разнообразие действия, находиться в доступном месте.

Дайте возможность малышу опробовать материал так, как он хочет, пойдите навстречу его желаниям (исключая действия, опасные для здоровья). Ребенок может катать, бросать карандаши, стучать ими, пробовать на вкус; бумагу он будет рвать, мять... В чем ваша цель?

Продлить, закрепить интерес малыша к материалу, поддержать его познавательные действия (здесь закладываются истоки будущей любознательности).

Лепите, рисуйте на глазах у ребенка и для него, чтобы он, общаясь с вами, видел предназначение предметов, которыми вы пользуетесь.

Малыш начинает подражать вам. Он говорит: «Я рисую». Узнавайте, прочитывайте рисунок вместе с ребенком. Удивитесь тому, что получилось, поддержите в стремлении сделать еще такой рисунок.

Закрепляйте интерес ребенка к действиям с материалом, к получению яркого следа на бумаге. Для этого необходимо предоставить ему фломастеры или цветные восковые мелки и бумагу большого размера (можно использовать обои). Длинная и широкая полоса бумаги привлекает внимание малыша, он спешит заполнить пространство листа точками, штрихами и линиями. При этом его действия часто проявляются в ритмических движениях.

Вашему малышу вначале еще трудно правильно держать карандаш. Не настаивайте пока на правильном удержании карандаша.

Следующий период называется «периодом каракулей». Ребенок пытается замыкать линию, проявляется что-то похожее на форму. Надо показать, что в штрихах, точках, линиях, «каракулях» можно видеть содержание, образ. Но сначала дайте возможность ребенку самому сделать «открытие», увидев в штрихах и линиях то зайчика, то яблочко, то машину. Видение образа – новая ступенька к развитию изобразительной деятельности.

Появление образа зависит от опыта, впечатлений. Чем больше ребенок видел, знает, чем ярче эти представления, тем больше возможностей для проявления ассоциативного образа. Ознакомление

с окружающим миром вещей, живой и неживой природы, людей – основа образного прочтения малышом своих картин, основа работы воображения.

Воспитывайте у ребенка интерес к предметам изобразительного искусства (иллюстрации в книжках, скульптура малых форм – статуэтки, художественно выполненные игрушки).

Пробудите увлеченность его собственной изодетельностью: желание в рисунке рассказать о том, что его волнует, радует. Помните: детский рисунок – это не только отражение того, что удивило и обрадовало ребенка, но и призыв к общению с ним. Поддерживайте и развивайте это стремление.

Чтобы малыш не потерял интерес к рисунку, незаметно, не скучно, а весело и легко, в игре знакомьте его с простейшими и доступными ему способами изображения, научите пользоваться изобразительными материалами. Доступные способы: цветовые пятна, мазки – «листочки», штрихи – «дождь», линии – «дорожки», «ленточки»...

Техника рисования карандашом такова: брать карандаш тремя пальцами, держать большим и средним, придерживая сверху указательным.

Кисточки не бросать, а ставить на подставку, держать в пальцах, а не в кулачке, выше железного наконечника, краску набирать только ворсом, снимая лишнюю о край банки, промывать кисть после рисования и осушать, легко прижимая к салфетке. Наиболее удобна большая кисть с натуральным ворсом (№ 10, 12).

В настоящее время практикуется способ рисования пальчиками, ладошками. Но не задерживайте ребенка долго на этом способе.

Мне надо много двигаться

Часто родителей раздражает чрезмерная активность детей. Не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма. Не подавлять надо двигательную инициативу, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении быть активным и создавать условия для этого. Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течении дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: поведение их уравновешенное, они не переутомляются, такой ребенок бегают, ходит, прыгает столько, сколько может.

Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешены, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Не в коем случае резко не прекращайте двигательную деятельность ребенка. Переход от динамического к статическому состоянию должен быть постепенным.

Малоактивные дети не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Вес их обычно выше нормы, а это вредно для здоровья.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу может решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (например мяч).

Не теряйте времени, приступите к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеенки, надувные бревна, мячи, велосипед, лыжи и т.п.).

Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш сможет свободно двигаться.

Необходимо так же проводить специальные занятия, привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику.

Убираю игрушки сам

Сделайте уборку игрушек самоценным событием. Отведите для этого специальное время, минут 5- 10, не позволяя себе торопить ребенка или убирать за него; постарайтесь, чтобы вас ничего не

отвлекало? Завершите или приостановите домашние занятия, которые у вас начаты. Вы приступаете к очень важному делу, 5 – 10 минут должны быть полностью отданы ребенку.

Определите место хранения игрушек. Ни в коем случае нельзя собирать их в одну общую коробку, в кучу. Дело ведь не только в том, что, убрав игрушки, мы устраиваем беспорядок в комнате, а в отношении к самим игрушкам, в воспитании бережливости. Их можно разложить в двух-трех разных местах. Например, машины стоят в «гараже», на нижней полке шкафа, куклы, мишки сидят на стульчиках, спят на кукольных кроватках, мячи «живут» в коробке. Эти места должны быть постоянными.

Сделайте так, чтобы ребенку не была в тягость уборка игрушек, занимайтесь этим вместе с ними. Неважно, сколько игрушек уберет на место он и сколько вы, главное – дать почувствовать ребенку, что он участник важного дела. Заранее дайте знать, что пора убирать игрушки. Например, «сигналом» может служить приговорка: «А теперь за дело дружно, убирать игрушки нужно!»

В темпе, весело убирайте игрушки по местам, сопровождайте действия стихами: «Мишка милый, мишка славный, неуклюжий и забавный», «Мой веселый, звонкий мяч, ты куда умчался вскачь?»

Тем самым вы демонстрируете свое доброе отношение к игрушкам, показываете, что любите их, заботитесь о них. У ребенка тоже будут возникать и закрепляться эти чувства.

Убирая игрушки, обращайтесь к ним, как к живым существам, беседуя с ними, давайте ребенку установку на сон, еду и т.д.

Малыша следует непременно похвалить за сделанную работу. Перечислите, что он сделал, полюбуйте комнатой: «Ах, как красиво, какой порядок!»

Роль матери в процессе адаптации ребенка раннего возраста к детскому саду

Актуальность проблемы адаптации к детскому саду на современном этапе очень высока. В специальной литературе для педагогов и психологов проблема адаптации ребенка к детскому саду обозначается как ведущая. При этом факторами, облегчающими процесс адаптации, считаются сформированность у ребенка навыков самообслуживания и приученность ребенка к режиму дня, приближенному по времени к режиму в детском саду. Более подробно содержание работы педагогов по адаптации ребенка либо не раскрывается, либо раскрывается через какое-нибудь одно направление, например работа с родителями, педагогическое наблюдение. Многие педагоги осознают важность данного этапа в жизни ребенка, но не всегда четко представляют, как помочь маленькому человеку с наименьшим ущербом для психического и соматического здоровья войти в новый для него мир широкого общения со сверстниками и посторонними взрослыми – в группу, где он будет жить достаточно долго.

По мнению Дж. Боулби, в первые месяцы жизни между ребенком и матерью возникает тесная эмоциональная связь, разрыв которой приводит к нарушениям в структуре личности ребенка, проявляющимися особенно ярко в подростковом возрасте. Ранняя привязанность, как особый вид эмоционально-теплых отношений между матерью и ребенком, является врожденной потребностью, не менее важной, чем физиологические потребности младенца (например, в сне или пище). Внутри данной эмоциональной связи ребенок ощущает особый комфорт и безопасность. При рождении ребенок наделен генетически заданными формами поведения (сосание, цепляние, плач, улыбка), которые актуализируют материнскую привязанность. Если малыш подает маме какой-либо сигнал («Я голоден», «Мне холодно», «Мне скучно» и др.), и мама своевременно реагирует на него, удовлетворяя возникшую потребность ребенка, он чувствует себя достойным заботы и любви. Если мама не понимает или не хочет ответить на сигнал, посылаемый ребенком, если ее фигура недоступна, ребенок ощущает тревогу, изолированность и страдание.

В первом случае у мам, чувствительных к сигналам собственного ребенка, вырастают дети со сформированным чувством собственного достоинства и уверенности в себе. Они обладают безопасной привязанностью, которая обуславливает формирование у малыша внутреннего образа матери, что, в свою очередь, позволяет ребенку смело исследовать и познавать окружающий мир. Во втором случае, когда мамы игнорируют призывы детей, либо их реакции непредсказуемы или непоследовательны, у малышек может сформироваться низкая самооценка, неуверенность в своих силах, чувство вины и стыда, что снижает познавательную активность и стремление к

общению. Таким образом, эмоциональная привязанность как особый вид эмоциональной связи между мамой и ребенком формируется, как правило, вскоре после рождения малыша и буквально пронизывает все раннее детство ребенка. По мере взросления малыша она может видоизменяться, в зависимости от расширения круга его общения. Поэтому важно, чтобы любой новый опыт (например, общение с другими детьми, взрослыми, пребывание в новой незнакомой обстановке, игра с новыми игрушками) ребенок раннего возраста постигал через маму или другого близкого человека, что поможет ему удостовериться в безопасности данного опыта.

В настоящее время во многих детских садах мамам предлагают побыть вместе с малышом в первые дни его пребывания в детском саду. Но специально не организуют их пребывания там. Что здесь происходит? Ребенок, пребывая с мамой в группе детского сада, остается членом пары «мать - ребенок» и не включается полностью в детскую группу. Эта пара замкнута друг на друга и остается в некотором смысле инородным телом в детском коллективе. С эмоциональной привязанностью ни мамы, ни ребенка никто не работает. Поэтому очень важно специально организовывать деятельность воспитателя и психолога с мамами и детьми.

Существует определенная последовательность формирования психологической автономности ребенка от мамы в условиях детского сада состоящая из четырех этапов.

Первый этап **«Играем только вместе»**. В первое время, когда ребенок еще настороженно относится к новой для него обстановке, мама является его «проводником и защитником». Она побуждает его включаться во все виды деятельности и сама активно играет во все игры. На данном этапе мама и ребенок единое целое. Они играют или рисуют в четыре руки, танцуют или бегают в паре. На данном этапе мама пытается понять возникающие потребности ребенка, сопровождает его в туалет, одевает и раздевает и т.д.

Второй этап **«Я играю сам, но ты будь рядом»**. Постепенно малыш начинает осознавать, что новая окружающая обстановка не несет для него ни какой опасности. Игры и игрушки вызывают у него острый интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго оторваться от мамы для игры. При этом малыш иногда недалеко отходит от мамы, постоянно возвращается к ней, ищет ее взглядом, подходит за эмоциональной «подпиткой». Мама все еще является защитой и поддержкой ребенка. Такие эпизоды – лишь первые пробы малыша своей независимости. Здесь важно научить маму, отпуская малыша, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы.

Сначала проявления самостоятельности очень недолговременны, но постепенно малыш все дальше отходит от мамы, добровольно принимает участие в играх с педагогом, другими детьми и чужими мамами.

Третий этап **«Иди, я немножко поиграю один»**. Рано или поздно настает момент, когда малыш сам начинает проявлять стремление к самостоятельности в играх. Он просит маму остаться на стульчике в стороне, хорошо взаимодействует с педагогом, ориентируется в обстановке в группе. У него появились любимые игрушки и уголки, он запомнил и выполняет простейшие правила.

Когда наступает такой момент, маме можно предложить подождать ребенка комнате для раздевания. Главным моментом в этой ситуации является то, что мама предупреждает ребенка о том, что она ненадолго отлучится. И действительно ненадолго отлучается, если ребенок на это согласен.

Важно обратить внимание на возвращение мамы. При этом следует обратить внимание ребенка, что мама не обманула его, она действительно вернулась к нему. Постепенно время отсутствия можно увеличивать.

Четвертый этап **«Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя»**. На этом этапе, собираясь в детский сад, ребенок уже знает, что он будет находиться в группе один и заранее на это согласен. Малыш легко ориентируется в группе один, активно вступает во взаимодействие с педагогом, при необходимости обращается за помощью к нему или к маме другого ребенка.

Именно этот этап является завершающим в процессе становления психологической автономности ребенка. Здесь важна стабильность работы в группе. Она заключается в том, что с детьми всегда работают знакомые педагоги, последовательность видов деятельности остается неизменной. Если в работе группы происходят какие-то события (праздник, смена воспитателя и т.д.), ребенка к

этому необходимо подготовить. Малышу нужно объяснить, что произошло, и даже побыть с ним некоторое время, пока он не почувствует себя хорошо.

Для того чтобы успешно сформировать психологическую автономность, важно, чтобы ребенок был расположен к педагогу, чтобы время пребывания в детском саду было структурировано, предсказуемо, содержательно насыщено, чтобы в группе было много интересных игр и игрушек.

Условия и факторы успешной адаптации детей раннего возраста

Адаптационный период можно условно разделить на несколько этапов:

I этап - подготовительный. Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям. Коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления. Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций. Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и малыш подготовлен к приходу в ДООУ, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребенком в детском саду.

II этап – основной. Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения.

Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, сможет найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

III этап – заключительный. Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон.

Для облегчения процесса адаптации необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детское учреждение.

Рекомендуется провести первое знакомство родителей и ребенка с ДООУ: посетить детскую площадку в детском саду, пройтись с экскурсией по ДООУ, прийти на детский утренник и т.д. Приходя в детский сад, желательно познакомиться с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения и т.п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям. На момент поступления в детский сад необходимо предупреждать воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются. Нужно придерживаться режима дня максимально приближенного к режиму в ДООУ. Готовится к посещению сада лучше вместе. Ребенок будет более заинтересован посещением ДООУ, если родители, покупая необходимые вещи, будут привлекать и ребенка. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы.

Адаптация детей в основном начинается в летний оздоровительный период (этот этап самый рациональный), когда малыши большую часть времени проводят на прогулке, что способствует более легкой адаптации, так как дети имеют больше возможности находиться в привычной, естественной обстановке: играть с песком, водой, которые являются прекрасными психопрофилактическими средствами.

Первые несколько дней (приблизительно неделя, иногда до трех недель) желательно присутствие родителей в группе, на прогулке вместе с ребенком, т.к. с мамой ребенок чувствует себя уверенно и спокойно. Мама может помочь одеть других детей, принять участие в игре, участвовать в процессе кормления своего дитя, других ранимых малышей. В это время (период адаптации) пребывание ребенка в детском саду укорочено. Игры и игрушки вызывают у ребенка острый интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго отлучиться от мамы для игры.

При этом малыш иногда недалеко уходит от мамы, постоянно возвращается за эмоциональной «подпиткой». Здесь советуем маме отпускать малыша, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы. Сначала проявления самостоятельности очень не долговременны, но постепенно малыш все дальше отходит от мамы, добровольно принимает участие в играх со мной, другими детьми и чужими мамами.

Для того чтобы процесс привыкания к детскому саду не затягивался, необходимо следующее:

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

Для создания 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, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пойдет адаптация. Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни - они слишком большие, не такие, как дома.

Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно "одомашнить" группу. Зрительно уменьшить помещение, сделать его более уютным, красивые занавески на окнах, бордюр по верхнему краю стены.

Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовывала маленькие "комнатки", в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо, если в группе имеется небольшой "домик". Желательно рядом с "домиком" разместить живой уголок.

Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека. Необходим в группе спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем. Психологи и физиологи установили, что изобразительность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать 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 выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.

Умиротворяющее 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.

Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой, отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает, не дает возможности расслабиться и уснуть.

Такая простая вещь, как прикроватная занавеска, может решить ряд проблем: создать ощущение психологического комфорта, защищенности, придать спальне более уютный вид, а главное - эта занавеска, которую сшила и повесила при ребенке мама, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.

В период адаптации надо временно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т.п. Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребенком, 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.

2. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период,

направленная на формирование эмоциональных контактов "ребенок - взрослый" и "ребенок - ребенок".

Основная задача игр в адаптационный период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок 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, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д. Например: "Пришел Петрушка", "Выдувание мыльных пузырьков", "Хоровод", "Догонялки", "Солнечные зайчики", и т.д.

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, эти игры обучают согласованности и координации движений: "Кто в кулачке", "Игра с кистями рук" и т.д.

Такие игры, как "Книжка - угадай-ка", "Вместе с мишкой", "Чертим разные фигуры", «Игры с куклой» не только ободряют робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку.

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, мячи.

Если дети не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры.

В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность.

Безусловно, в проведении любого процесса главная роль принадлежит воспитателю. Создавая у ребенка положительное отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно-образовательных задач уже в период привыкания ребенка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса.

Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро.

Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны и с физическим, и с психологическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и взаимно обусловлены.

Во-первых, это – состояние здоровья и уровень развития. Здоровый, развитый по возрасту малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями. На состояние его здоровья влияет течение беременности и родов у матери, заболевания в период новорожденности и в первые месяцы жизни, частота заболеваемости в период перед поступлением в детское учреждение.

Токсикозы, заболевания матери в период беременности вызывают неблагоприятное созревание сложных систем организма ребенка, ведающих приспособлением к изменяющимся условиям внешней среды. Последующие заболевания неблагоприятно сказываются на иммунитете, могут затормозить психическое развитие. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы.

Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние, и как следствие – заболевание.

Вторым фактором является возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. С ростом и развитием ребенка изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому.

В первом полугодии жизни малыш привыкает к тому, кто его кормит, укладывает спать, ухаживает за ним, во втором полугодии усиливается потребность в активном познании окружающего мира, расширяются возможности – он уже может самостоятельно перемещаться в пространстве, свободнее действует руками. Но ребенок еще очень сильно зависит от взрослого, который ухаживает за ним, у малыша возникает сильная эмоциональная привязанность к человеку, постоянно находящемуся рядом, обычно к маме.

В возрасте от девяти-десяти месяцев до полутора лет эта привязанность выражена наиболее сильно. После у ребенка появляется возможность речевого общения, свободного перемещения в пространстве, он активно стремится ко всему новому, и зависимость от взрослого постепенно ослабляется. Но малыш по-прежнему остро нуждается в чувстве защищенности, опоры, которое дает ему близкий человек. Потребность в безопасности у маленького ребенка так же велика, как в еде, сне, теплой одежде.

Третьим фактором, сугубо психологическим, является степень сформированности у ребенка общения с окружающими и предметной деятельности. В раннем возрасте на смену ситуативно-личностному общению приходит ситуативно-деловое, в центре которого становится овладение ребенком совместно со взрослым миром предметов, назначение которых сам малыш открыть не в состоянии. Взрослый становится для него образцом для подражания, человеком, который может оценить его действия, прийти на помощь.

Что нового привносит сформированный тип общения и предметной деятельности в область социальных взаимоотношений ребенка с другими людьми? Как эти приобретения могут сказаться на поведении детей в новых условиях детских яслей? В ходе активного делового общения формируются особые связи с окружающими людьми. Чем отличается эмоциональный контакт от делового, практического?

Прежде всего, тем, что эмоциональные отношения – это отношения избирательные. Они строятся на основе опыта личностного общения с самыми близкими людьми. Если младенец первых месяцев жизни одинаково доброжелательно относится к любому взрослому, ему достаточно самых простых знаков внимания со стороны последнего для того, чтобы отозваться на них радостной улыбкой, гулением, протягиванием ручек, то уже со второго полугодия жизни малыши начинают четко различать своих и чужих.

Примерно в восемь месяцев у всех детей возникает страх или неудовольствие при виде незнакомых людей. Ребенок сторонится их, прижимается к матери, иногда плачет. Расставание с матерью, которое до этого возраста могло происходить безболезненно, вдруг начинает приводить малыша в отчаяние, он отказывается от общения с другими людьми, от игрушек, теряет аппетит, сон.

Взрослые должны серьезно отнестись к появлению этих симптомов. Если ребенок заикнется на одном только личностном общении с матерью, это создаст трудности в установлении контактов с другими людьми. По сравнению с эмоциональным общением, имеющим интимную, личностную основу, практическое взаимодействие более безлично, менее опосредовано привычкой к взаимодействию с определенным человеком. В таком взаимодействии между двумя партнерами появляется новое звено – предмет, который отвлекает малыша от того человека, с которым он общается по поводу этого предмета.

Конечно, ребенок скорее предпочтет игру с близким человеком, чем с незнакомым, но, если у него имеются средства налаживать деловые контакты, он быстро привыкает к чужому человеку, включая его в новую систему отношений, не требующих особой эмоциональной близости.

Переход к новой форме общения необходим. Только он может быть залогом успешного вхождения ребенка в более широкий социальный контекст и благополучного самочувствия в нем. Этот путь не всегда прост и требует определенного времени и внимания со стороны взрослых.

Н.Д. Ватутина установила, что дети, которые испытывают трудности в привыкании к детскому учреждению, чаще всего имеют у себя дома тесные эмоциональные контакты со взрослыми. С

ними играют мало, а если играют, то не слишком активизируют инициативу, самостоятельность малышей.

Среди таких детей много избалованных и заласканных. В яслях, где воспитатели не могут уделять им такого внимания, как в семье, они чувствуют себя неуютно, одиноко. У них снижен уровень игровой деятельности: она находится на стадии преимущественно манипуляций с игрушками. Общение протекает на эмоциональном уровне, а игра разворачивается в основном индивидуально. Необходимого для этого возраста сотрудничества со взрослым не складывается. А отсутствие навыков вступать в практическое взаимодействие со взрослым, сниженная игровая инициатива при повышенной потребности в общении приводят к сложностям во взаимоотношениях ребенка с разными взрослыми. Накопление неудач такого рода вызывает у детей постоянную робость, опасение.

Таким образом, причиной трудного привыкания к яслям может служить рассогласование между слишком затянувшейся эмоциональной формой общения ребенка со взрослым и становлением новой ведущей деятельности с предметами, требующей другой формы общения – сотрудничества со взрослым. Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к яслям.

Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для них это – привычное занятие. В случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому. Они любят вместе со взрослым решать предметные задачи: собрать пирамидку, конструктор. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет средствами, необходимыми для этого.

Характерной особенностью детей, которые с большим трудом привыкают к яслям, является слабая сформированность действий с предметами, они не умеют сосредоточиваться на игре, малоинициативны в выборе игрушек, не любознательны. Любая трудность расстраивает их деятельность, вызывает капризы, слезы. Такие дети не умеют налаживать деловые контакты со взрослыми, предпочитают эмоциональное общение.

Большое влияние на течение адаптации оказывает и отношение с ровесниками. Если мы вернемся к описанным выше симптомам неблагоприятного поведения детей, то вспомним, что и в этой сфере малыши ведут себя по-разному. Одни сторонятся сверстников, плачут при их приближении, другие с удовольствием играют рядом, делятся игрушками, стремятся к контактам. Неумение обращаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода. Таким образом, состояние здоровья ребенка, умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности – основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в ясли и благополучного пребывания в них.