

Рекомендації для педагогів та батьків.

Ігри в період адаптації дитини до умов ЗДО

Шановні батьки та педагоги!

Вступ дитини до дитячого садка, нового для малюка місця з незнайомими дорослими, дуже відповідальний період в житті дитини. Природною реакцією на новизну стає не стільки фізичний дискомфорт (напруження м'язів, часте дихання), який виникає під час дослідження нового простору, необхідності орієнтуватися в ньому, скільки емоційне напруження, коли переважають емоції тривоги, гніву. Дитина хвилюється: «Як я без батьків, без мами? Чи не забудуть мене тут?» Звикання малюка до дитячого садка – процес непростий, оскільки адаптивні можливості організму дитини не безмежні. Допомогти дитині в цей період можуть близькі люди. Щоби зняти напруження, варто переключати увагу малюка на діяльність, яка приносить йому задоволення. У дошкільному віці – це, перш за все, гра. «Мова ігор зрозуміла і доступна будь-якій дитині. Вона отримує можливість виражати свої емоції, переживання, спілкуватися з однолітками, ознайомлюватися з нормами і правилами життя, отримує внутрішню свободу (гратися з ким хочу, де хочу, скільки хочу, чим хочу).

Гра “Галявина настрою”

Мета: створити позитивний емоційний фон; вчити розвивати уяву в дітей.

Обладнання: плетені серветки; кольорові стрічки; кольоровий дріт. Використовуючи плетену серветку, різнокольорові стрічки, шнурочки, паперові серветки, пелюстки троянд, ми створимо галявину настрою. Крім цього, протягування шнурка крізь отвір у серветці сприяє розвитку дрібної моторики малюка — його пальчики стають спритнішими, пробуджується творча уява.

Гра “Колючий їжачок”

Мета: розвивати дрібну моторику і координацію рухів дітей; стимулювати мовленнєву активність. Обладнання: масажний м'яч для кожного учасника.

На вашій долоні з'являється незвичайна кулька. Разом ви уважно розглядаєте її. Виявляється, що вона схожа на їжачка. Акуратно кладете кульку на долоню дитини, прокочуєте «їжачка» по кожному пальчику, починаючи з великого пальця провідної руки, і трохи довше затримуєтеся на подушечці кожного пальчика. Погладження слід виконувати в напрямі від периферії до центра. Дії супроводжуйте віршами: Дай долонечку, моє сонечко, Я погладжую тебе по долонечці. Ходить-бродить вздовж доріжок Весь в колючках їжачок, Ягідки шука й грибочки Для маленьких діточок. Самомасаж кисті розвиває мускулатуру пальців рук, рефлекторно стимулює відповідні зони кори головного мозку, дає змогу нормалізувати стан нервової системи, має не лише заспокійливий, а й загальнооздоровчий ефект. Так само, як слайди проєктуються на екран, так і всі частини нашого тіла мають свою проєкцію у

проекційна зона кисті, набагато більша тієї, що відведена для іншої частини тіла. Вплив на кисті рук, своєю чергою, впливає на стан мозку, а відповідно — і на загальний стан організму.

Гра “Що нам підкажуть пальчики”

Мета: розвивати тактильне сприймання дітей, спостережливість; збагачувати сенсорний досвід; стимулювати пізнавальну активність.

Обладнання: природні матеріали різної фактури — каштан, горіх, шишка, дерев’яний ребристий олівець, гладенький камінчик.

Дитина освоює навколишній світ за допомогою органів чуття. Зокрема, через тактильне сприймання, чутливість рук. Уплетений коробочці ви знайдете природні матеріали — шишку, каштан, камінчик. Розгляньте, доторкніться до них і опишіть їх. Наприклад, шишка — шорстка, камінь — гладкий. Потім заплющіть очі, простягніть долоню, відгадайте, який предмет лежить на ній. Якщо в дитячому віці не вдосконалювати рухи і не збагачувати сенсорний досвід (те, що ми відчуваємо і сприймаємо через органи чуття), то в дорослому віці людина не володітиме достатньою пластичністю розуму, щоб уміти легко пристосовуватися до різних обставин.

Гра “Дихаємо животиком”

Мета: стабілізувати психоемоційний стан. Зазвичай цю вправу виконують лежачи. Покладіть долоню на живіт і відчуйте, як живіт піднімається, коли ми робимо вдих, і опускається, коли робимо видих. Бегемотики на траві лежали, Глибоко повітря вдихали. Животик піднімається (вдих), Животик опускається (видих). Сіли бегемотики, Торкнулися животиків. Животик піднімається (вдих), Животик опускається (видих). Роботу діафрагми дитина має сприймати і зорово, і тактильно. Покладемо на живіт іграшку, наприклад рибку, і подивимося, як вона піднімається, коли ми робимо вдих, і опускається, коли ми робимо видих: Рибка на хвилях розважається, То вгору (вдих), То вниз (видих) Весело гойдається. Черевний подих — антистресовий, він сприяє зменшенню тривоги, збудження, спалахів негативних емоцій, підвищує тонус блукаючого нерва (основної ланки парасимпатичної нервової системи), сприяє загальному розслабленню. Спрацьовує універсальний захисний механізм, закладений природою у нашій нервовій системі: уповільнення ритму різних фізіологічних і психічних процесів сприяє досягненню спокійнішого і зрівноваженого стану. Таке дихання дасть дитині змогу швидше заснути після численних яскравих вражень, пережитих протягом дня.

Гра “Метелики на весняному лузі”

Мета: вчити регулювати у дітей процеси збудження й гальмування; знижувати рівень тривожності; розвивати пластику рухів.

Обладнання: кольорові хустки з легкої напівпрозорої тканини.

А зараз ми пограємося у схованки. Але не у прості — у прозорі. Цю гру полюбляють усі діти. Схованки дають змогу впоратися зі страхом темряви і

дитина, а під час гри вона має певний час перебувати наодинці, до того ж, у таємному місці). Отже, зав'язавши прозорий шарф на очі, дитина бачить усе навколо, але при цьому — вона сховалася. Радість руху буде ще яскравішою, якщо хустки перетворюються на крила метеликів: Ми – метелики яскраві – На листочках посідали.(діти сидять навпочіпки) Вітер дмхнув — полетіли. (встають, бігають по кімнаті, змахуючи руками вгору — вниз) І на землю тихо сіли.(сідають навпочіпки, завмирають) Вітер знову налетів, З нами гратись захотів. Високо він нас підняв. (встають, піднімають руки догори) Все кружляв нас і кружляв. Сонце крильця освітило — І на землю опустило. (кружляють по кімнаті, потім зупиняються і сідають навпочіпки) Через деякий час слід запропонувати дітям потягнутися і відчути, як у них «розправляються крила» під час потягування.

Гра “Хоробрі жабенята”

Мета: вчити : – знімати психоемоційне напруження у дітей; – прийнятним способом виявляти негативні емоції, агресивні імпульси; розвивати у дітей координацію рухів.

Обладнання: папір у рулоні; кошик.

Особливе значення для розвитку малюка мають рухливі ігри. Із моменту народження дитина прагне до руху. Вона пізнає світ, повзаючи, стрибаючи, бігаючи. Через рухливі ігри вона вчиться володіти своїм тілом, її рухи стають красивими і впевненими. А в момент фізичного та емоційного напруження ці ігри дадуть змогу «виплеснути» негативну енергію прийнятним способом. Малюкам неодмінно сподобається гра — перетворення на хоробрих жабенят. У нас є звичайні рулони паперу. І в кожного хороброго жабеняти є листок, на якому він сидить. Кожний учасник сидить на шматку паперу, відірваному від рулону. «Жили-були в тихому ставку із красивим лататтям молоді жабенята. У кожного з них був улюблений листочок, на якому жабеня сиділо, грілося на сонечку і, звичайно, розмовляло. А як жабенята розмовляють? Правильно: «Ква-ква-ква»... І ось одного разу над ставком пролітав величезний птах у пошуках ситного обіду. Помітивши жабенят, птах вирішив поласувати ними. Але жабенята були винахідливими: зім'яли свої листочки і почали кидати їх у птаха. Птах злякався і полетів. Із того часу жабенята нічого не бояться». А якщо взяти аркуш паперу, розірвати його на багато дрібних шматочків і на рахунок 1-2-3-4 підкинути вгору, то вийде веселий салют. «Результат» салюту збираємо в кошик, примовляючи: «Ми збираємо листочки швидко-швидко, чисто-чисто». У цій грі в буквальному сенсі «виплескуються» емоції. У людському організмі самою природою закладена можливість саморегуляції: коли на зміну реакції напруження (стресу) приходить розслаблення, спокій, відпочинок. І звичайно, рухлива гра — це джерело радості й один із ліпших засобів спілкування дорослого з дитиною.

Гра “Наливаємо, виливаємо, порівнюємо”

дослідницької діяльності. Обладнання: гумова іграшка.

Загальновідомо, що вода має корисні властивості, зокрема тепла вода розслабляє і заспокоює. Діти дуже люблять ігри з водою. У воду опускають іграшки, поролонові губки, трубочки, пластикові пляшечки з отворами. Якщо гра з водою відбувається в денний час, можна додати до неї пізнавальний компонент: під час опускання предметів у воду порівнювати їх за фактурою і масою. Можна заповнити миску з водою гудзиками, намистинками, монетками, невеликими кубиками тощо і пограти з ними, скажімо: взяти якомога більше предметів в одну руку і пересипати їх в іншу; зібрати в одну руку, наприклад, намистинки, а в іншу — камінчики; припідняти якомога більше предметів на долонях. Після розв'язання кожного завдання дитина розслаблює кисті рук, тримаючи їх у воді. Тривалість вправи — близько п'яти хвилин, поки вода не охолоне. Після завершення гри руки дитини слід розтирати рушником протягом однієї хвилини.

Гра “Розмова з іграшкою”

Мета: учити дітей способів вираження свого емоційного стану, переживань; розвивати навички мовленнєвого спілкування.

Обладнання: іграшки бі-ба-бо; іграшки-рукавички.

Для дитини в період життєвих змін важлива підтримка дорослого. Малюк має потребу повідомити, що у нього «не так», але зробити це йому поки складно. Допомогти дитині у цьому може її улюблена іграшка, яка асоціюється з позитивними емоціями, відчуттям комфорту і безпеки. Давайте спробуємо одягнути на руку іграшку-рукавичку. На руці дитини — теж іграшка. Ви торкаєтесь до неї, можете погладити і полоскотати, при цьому запитуєте: «Чому мій, ... , сумний, у нього мокрі оченята; з ким він подружився в дитячому садку, як звати його друзів, в які ігри вони гралися» тощо. Поговоріть одне з одним, привітайтеся пальчиками. Використовуючи образ іграшки, переносячи на нього свої переживання і настрої, дитина розповість вам, що її турбує, поділиться тим, що складно висловити без спеціальної підтримки. Учені довели, що діти, оточені любов'ю і турботою, легше переносять стресові ситуації, у їхньому організмі виробляється менше кортизолу — гормону, що негативно впливає на обмін речовин, імунну систему, мозок. Батьківське тепло й чуйність допомагають малюкові керувати своїми емоціями. Дошкільникові важливо відчувати контакт із мамою (зокрема, фізичний). Адже, спілкуючись із дитиною, ми ніби говоримо їй: «Я тебе люблю, мені добре поруч із тобою».

Гра “Малюнки на піску”

Мета: розвивати в дітей тактильну чутливість; візуалізувати поняття власного Я.

Обладнання: кольорові пластикові підноси; манна крупа.

Давайте згадаємо одну з найулюбленіших ігор-занять нашого дитинства. Коли на вулиці ставало тепло, дітвору збиралася в пісочниці. Створимо свою

гіркою або розгладити. По пісочку пробіжить стадо коників, проскакають зайчики, тупцюватимуть слоники, накрапатиме дощик. Його зігріють сонячні промені, і на ньому з'явиться малюнок. А який саме малюнок, вам підкаже дитина, яка із задоволенням долучиться до цієї гри. Чому діти люблять грати в піску? Пісок дає змогу розслабитися: руки заглиблюються в пісок — це приємні тактильні відчуття; пісок повільно сиплеться — це візуально заворює; із піску можна побудувати що завгодно. Швидкі зміни, перетворення відволікають дитину від переживань. Корисно виконувати рухи обома руками. Це дає змогу синхронізувати активність обох півкуль головного мозку, стимулює розвиток логічної лівої півкулі, що відповідає за мовленнєвий розвиток, і інтуїтивної, емоційної правої півкулі.

Музична притча «Самотня зірочка»

(Вправа з елементами танцювально-рухової терапії(музичний супровід — Бетховен «Місячна соната».)

Мета: зняття тривожності, розуміння почуття стану дитини, в якому вона знаходиться під час адаптаційного періоду, підведення до основної частини семінару.

Колись давно нічне небо було зовсім темним. На ньому не було зірок, лише одна маленька Зірочка. Вона жила високо в небі, й коли оглядалася навколо, то помічала, що зовсім одна. Від цього їй ставало сумно. їй дуже хотілося бачити на небі інші зірки, щоб ловити їхні промені й дарувати їм своє світло. Якось Зірочка вирушила на Землю до самотнього, старого, мудрого чоловіка, який мешкав на високій горі. Коли вона його знайшла, то запитала: «Чи можеш ти мені допомогти? Мені так самотньо на небі. Ні з ким поговорити, нікому подарувати своє світло... Іноді я навіть плачу — настільки мені самотньо». Він знав цей стан: тоді зникає бажання гратися, їжа стає несмачною, сон неспокійним. І не співаються веселі пісні...Йому сподобалася маленька Зірочка. А оскільки він був дуже мудрим, то пообіцяв, що допоможе їй. Спочатку старець пішов у свою хатину і взяв блискучий чарівний мішечок. Він відкрив його, засунув туди руку, й дістав безліч блискучих чарівних зірочок. Один помах руки — й на всьому нічному небу засяяли тисячі яскравих зірок. — Поглянь — сказав старий,- як дивовижно! Тепер на небі багато зірок це твої брати й сестри. Ти можеш із ними розмовляти, дарувати їм своє світло й ловити їхні промені. Але я хочу зробити для тебе ще дещо. Я хочу, щоб пам'ять про тебе назавжди залишилася тут на землі. Я створю на чомусь незвичайному твоє зображення.

Він плеснув у долоні й зображення маленької зірочки раз і назавжди залишилося тут на землі. Запитання — Де залишилася маленька зірочка? (В серцевині яблука.)

Вправа «Серденько яблука»

Мета: розвиток почуття емпатії та альтруїзму, розуміння стану маленької дитини. Розрізати яблуко горизонтально й показати зірочку в серцевині плода. Запропонувати утворити коло, зробити його тісним, щоб посередині,

Ведучий. Там усередині наша зірка дуже тепла. Там її сила, щоб випромінювати світло якнайдалі, до інших зірок. Візьміть теплоту від маленької зірочки й подаруйте один одному, подаруйте тепло сонечку, дітям... Підсумок. Кожну хвилину, кожную годину, кожен день потребують нашої підтримки й розуміння всі діти, а особливо діти, які переживають адаптаційний період.

Вправа «Шпаргалка»

Завдання: По колу учасники семінару, на аркуші паперу формату А3 записують свої думки стосовно позитивного й негативного досвіду, який набуває дитина в період адаптації.

Підсумок. Залежно від ситуації дитина може один і той самий досвід набуту як у позитивному плані, так і в негативному...

Вправа «Камінець»

Мета: активізувати досвід практичних психологів із питань індивідуального підходу до дітей у кризові періоди.

Матеріал: камінці однакові за формою, зовнішньо незначно відрізняються один від одного.

Завдання: (з словесним супроводом).

Виберіть свій камінець:

- роздивіться його уважно;
- покладіть на місце; .
- знайдіть свій камінець знову; - опишіть його (письмово);
- поміняйтеть описами;
- спробуйте за описом знайти камінець.

Запитання. Це завдання для вас було легким чи складним. Чому?

Підсумок. Це не складно щодо камінця, але в 1000 разів важче стосовно дитини.

Рольова гра

З практичним показом і коментарями по сходинках супроводу новоприбулої дитини.

Ритуал «Привітання»

Сьогодні до нас у ДНЗ прийшли гості, давай із ними привітаємося.

Але ми забули привітатися ще з кимось...

Підкажи мені, будь ласка, з ким ми забули привітатися?

Так, із емоційними краплинками (ритуал привітання).

Етюд «Горщечок сліз»

—А що це за приємна мелодія грає (музика з музичної шкатулки).

Показую чарівний горщик для збирання дитячих сліз, у якому лежить суха хустинка.

- От уже ніхто з діток у нашому садочку не плаче, й горщечок наш порожній і сухий.

А що це в мене ще є? Так, це чарівне люстерко... Ти пам'ятаєш це люстерко? А що ми робили з ним (дорослий малював людину, а дитина слізки). А куди ж поділися твої сльози (ми подарували їх дощику, щоб він рясно йшов). А подивись, який у нас сюрприз ще є — це сюрприз від мами й тата (улюблена іграшка дитини). Давай ми з тобою теж їм приготуємо подарунок, і намалюємо твою долоньку, а на долоньці намалюємо твій настрій (на аркуші паперу).

Сюрпризний момент. Гра-пошук

Ой, а хто це плаче? (Кролик.), він так наплакався, що навіть не може говорити (іграшка з конвертом в конверті вірш про кролика).

Чому ж він плаче? Ми дізнаємося, коли зачитаємо вірш (зчитую вірш).

Розвивальні ігри

А я знаю ще одну причину, чому Кролик плаче, він хоче, щоб ми знайшли його друзів і допомогли впоратися з завданнями (розвивальні ігри на комп'ютері). От і кролик наш повеселішав...

Підсумок А до нас завітала ще одна гостя. А хто це? (Лисичка.)

А що ж у неї знаходиться у сумочці? Так, це маленький колобок, якого зліпив колись ти, й подарував мені. Він повернувся, й подивися: він уже не плаче, а посміхається. В подарунок він приніс безліч різноманітних зірочок (яскраві зірочки, вирізані з фольги), які будуть допомагати тобі завжди (звук металофону). На цьому наша приємна бесіда закінчилася.

Давай скажемо всім «До побачення». Й обов'язково скажемо нашим емоційним краплинкам «До побачення» (ритуал прощання).

Обмін досвідом

«Казкотерапія в підготовці до сну»

Іноді дітей неможливо вкласти спати без сліз та істерик, а особливо, якщо дитина проходить адаптаційний період. Але дитину можна перехитрити. Краще з малюком погратися в казку, в яку дитина повірить. Казка—це надійний помічник у цій справі. Візьмемо для прикладу казку «Білосніжна та сім гномів».

- Сім гномів лягають спати й прокидаються в один і той час — за всіма стежить Білосніжна.

- Гномики не лежать у ліжечку годинами, за день вони так напрацюються, що засинають, зразу ж коли кладуть голову на подушку.

- Жоден гномик не повинен розмовляти і гратися, заважаючи іншим спати.

- Спати можна тільки в своєму ліжечку. Білосніжна не дозволяє лягати на дивані, на килимку.

- Якщо в період денного сну хтось із гномиків прокинеться, то зовсім не обов'язково негайно звати Білосніжну (виховательку, маму), яка дуже стомилася за день.

- Один гномик може обійтися без денного сну, інший—ні. [Тих дітей, яким важко заснути ввечері, радять не вкладати спати вдома, тим паче що з 4 років це не обов'язково.]

- Коли на вулиці темно, гномикам не дозволяють бігати в ліс. (Перед сном—не можна гратися у відеоігри, переглядати телевізор.)

Мета: розвиток групової взаємодії, зняття напруження.

Завдання: психологи під музику рухаються по колу, як тільки музика затихає, біля якого малюнка зупинився учасник, там малює на вільну тему все, що забажає. Через декілька підходів до малювання, психологи демонструють групові роботи.

Запитання. Що ви почували під час малювання картин, та після результату групової роботи?

Етюд «Солоденький сюрприз»

Мета: розподілити слухачів на команди, для подальшого спільного виконання завдань.

Матеріал: торбинка, 2 види цукерок.

Завдання: пропонується чарівна торбинка з двома видами цукерок, вибрати на дотик цукерку в торбинці. Слухачам рекомендується з'їсти цукерку й за фантиками, що залишилися, розподілитися на дві команди.

Завдання: розробити методи і прийоми в роботі практичного психолога для полегшеного проходження адаптаційного процесу.

Вправа на командну роботу

«Групова поема—адаптація»

Мета: закріплення позитивних станів, сприяння позитивній оцінці участі кожного у спільній роботі, актуалізація бажання для подальшого спілкування та взаємодії.

Завдання: створити колаж на тему «Забезпечення емоційного комфорту новоприбулої дитини».

Слухачам пропонуються дві половинки сонечка, намальованого на двох ватманах, а також ножиці, клей, олівці, картинки, ілюстрації, журнали тощо.

З метою забезпечення емоційного комфорту новоприбулої дитини в період адаптації рекомендуємо:

1. Використовувати ігрові техніки, вправи, етюди для полегшення проходження адаптаційного періоду;
2. Впровадження в систему роботи практичних психологів нетрадиційних методів і прийомів супроводу новоприбулих дітей;
3. Розробити проектну технологію супроводу новоприбулих дітей;
4. Забезпечити психологічну просвіту серед батьків, педагогів із питань проходження адаптаційного періоду в дітей