

Релаксационные сказки как форма адаптации детей к дошкольному учреждению



В сложный период привыкания к жизни в детском саду особенно болезненно дети переносят дневной сон. Слова взрослого о том, что пора спать, причиняют малышу гамму неприятных ощущений. Это не только сигнал к прекращению деятельности, но и обострение чувства страха и горя. Ребенок начинает плакать, звать маму, отказывается снимать обувь и одежду, ложиться в кроватку. Снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уверенность в своей безопасности ему помогают сказки. Как правило, дети с удовольствием слушают их перед сном. Однако вместо того чтобы

быстро и спокойно уснуть, они начинают проявлять неподдельный интерес к происходящему, задавать вопросы, высказывать предположения. Обычные сказки (о животных или волшебные) способны ненадолго отвлечь ребенка, но не помогают ему уснуть.

Релаксационные сказки не несут смысловую нагрузку. Сюжет их прост и понятен ребенку: сказочный персонаж очень хочет спать и, в конце концов, крепко засыпает. Плавное, монотонное рассказывание сказки о приятном засыпании расслабляет и успокаивает малыша. В таком состоянии происходит определенное отключение от окружающего. Ребенок становится восприимчивым к словам и действиям взрослого, который знает, насколько необходим спокойный и крепкий сон.

Придумывание релаксационных сказок не составляет особого труда для любящего и творческого взрослого. При этом важно придерживаться определенных правил:

1. Сказочный персонаж хорошо знаком ребенку, вызывает в памяти приятные ощущения тепла и покоя (перышко, птенчик, лодочка, листок и др.).
2. Все события в сказке направлены на засыпание сказочного персонажа.
3. Длительное и подробное описание приятных ощущений в состоянии расслабления.
4. Повторы слов, внушающих расслабление и покой.
5. Наличие простых предложений.
6. Плавное, монотонное рассказывание сказки.
7. В конце сказки главное действующее лицо обязательно засыпает.

Как показывает практика, дети охотно слушают релаксационные сказки. Многократное слушание одной и той же сказки вырабатывает у малышей условный рефлекс на засыпание. Их рекомендуется рассказывать под тихую спокойную мелодию.