**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ЛЕГЧЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

|  |
| --- |
| С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений, которые обрушиваются на ребенка одновременно, создавая стрессовую ситуацию. Многие из родителей переживают: сможет ли их ребенок безболезненно привыкнуть к детскому саду, к его режиму? Как встретят его взрослые и дети? Понравится ли ему в детском саду? Не будет ли он голодным? Кто и как будет его укладывать спать? Как пройдет адаптация ребенка в детском саду? Волнение это вполне объяснимо: родители впервые оставляют ребенка с незнакомыми людьми, в незнакомой ситуации. До этого все происходило на их глазах. Было внимание, любовь всех близких. А будут ли любить ребенка в детском саду?  Адаптация обычно протекает сложно, ведь происходит отрыв ребенка от матери, с которой малыш неразрывно связан: его любимая и самая прекрасная на свете мама оставляет его среди новой, чужой обстановки и незнакомых ему ранее взрослых и детей. Это волнение усиливается, если ребенок не хочет идти в садик. Ведь для ребенка детский сад – новое и незнакомое место.  Процесс адаптации у всех детей происходит по-разному: иногда, затягивается на длительное время, и ребенок приспосабливается к коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Одни дети приходят в группу с желанием, внимательно присматриваются и начинают играть. Другие делают это с опаской, больше наблюдают и выполняют предложенные действия воспитателем. Третьи проявляют негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут.  Продолжительность привыкания зависит от многих факторов: от темперамента малыша, от его состояния здоровья, от обстановки в семье и даже от того, насколько готовы к этому важному этапу сами родители. Некоторые дети проявляют агрессию, а некоторые, замыкаются в себе, находясь в напряжении, не притрагиваются ни к игрушкам, ни к еде. Родители должны быть готовы ко всему.  Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Поэтому темпы адаптации у разных детей различны.  **Адаптация**– это приспособление или привыкание организма и личности ребенка к новой обстановке. Адаптация ребенка к новым для него условиям среды – тяжелый и болезненный процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все его уровни, и приводящий к стрессу. Чтобы в этой новой обстановке продержаться, ребенку необходимо вести себя в саду не так, как дома. Но он не знает новой модели поведения и поэтому, боясь, что-то сделать не так, страдает. А страдания подпитывают стресс – отрыв и разлука с матерью, сомнения в ее любви.  **По степени адаптации детей можно разделить на три основные группы:**  **Легкая адаптация –** самая благополучная. Дети с желанием посещают детский сад. Изменения в поведении, кратковременны и незначительны. Ребенок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить свое внимание на чем-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается, вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, настроение спокойное, придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечания и одобрения. Умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен.  **Средняя степень адаптации** – дети идут на контакт, наблюдают за действиями воспитателя. Напряженность первых минут постепенно спадает, и ребенок может войти в игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения.  **Тяжелая степень адаптации** – дети реагируют на перемену обстановки нервным срывом. С ребенком установить контакт не удается. Ребенок пугается и ищет поддержку у родителей, на замечание или похвалу воспитателя. Очень часто родители сомневаются в том, что ребенок сможет освоиться в детском саду.  **Рекомендации и советы для родителей**  «Успешная адаптация к условиям дошкольного учреждения»  Для успешной адаптации к условиям дошкольного учреждения необходимо создать у ребенка положительную установку – посещать детский сад с желанием.  Необходима целенаправленная организация жизни детей дошкольного возраста в детском саду, которая приводила бы к наиболее адекватному, безболезненному приспособлению ребенка к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду.  **Для того чтобы процесс адаптации прошел безболезненно необходимо:**   * Создать благоприятную атмосферу в группе. Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит от умения и усилий воспитателей создать атмосферу доброжелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, легче пройдет адаптация. Необходимо всячески удовлетворять потребность детей в эмоциональном контакте со взрослыми. Ласковое обращение с ребенком, дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться. * Правильно организовать игровую деятельность. Формирование эмоциональных контактов "ребенок – взрослый" и "ребенок – ребенок" и обязательно включающей игры и упражнения. Основная задача игр в период адаптации ребенка в детском саду – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. * Регулярно проводить работу с родителями до поступления их ребенка в детский сад. Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду. * Успокоить взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации. Родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения своих родителей и воспитателей, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.   **Советы родителям, если их ребенок начал посещать детский сад:**   * Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения. * Настраивать ребенка на положительные эмоции. Внушать ему, что в саду очень хорошо, весело, интересные занятия, много ребяток, игрушек. * Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом. * Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров. Повысить роль закаливающих мероприятий. * Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет. * Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня дома. * Стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. * Как можно раньше сообщить воспитателям о личностных особенностях малыша * Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой. * Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. * Беречь его нервную систему. * Создать дома в выходные дни режим, как в детском саду. * Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы. * "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми. * Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания. * Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание. * Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой. * Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. * Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим. * Стараться, как можно чаще отводить его в детский сад или забирать. * Проявлять как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивать его рассказы, сохранять рисунки и аппликации, которые он приносит. * Играть с ребенком в детский сад. Понаблюдать, что делает и что говорит ваш ребенок. * Не переоценивайте негативные переживания ребенка. Дети, которые с рыданиями умоляют мать не оставлять их в саду, через несколько минут после ее ухода успокаиваются и включаются в игры с товарищами.   Родителям необходимо проявлять живой интерес к успехам малыша, новым друзьями, заданиям, которые он выполняет, и трудностям, которые у него возникают, поощрять малыша в его успехах и помогать в адаптации.  Однако не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило, когда мама забирает малыша из детского сада – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому маме не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Надо позволить малышу посидеть на коленях у взрослого, расслабиться от прикосновений. Он может нуждаться в спокойной прогулке со взрослым, расслабляющей музыке.  Наиболее распространенный источник напряжения в период адаптации – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате.  Другой источник напряжения – повышенные требования к произвольной регуляции поведения, сдерживанию себя. В этом плане бывает полезным для разрядки предоставлять ребенку возможность "побеситься” дома. Рекомендуется побольше играть с малышом в подвижные эмоциональные игры. Если не разрядить напряжение, которое возникает у ребенка, чувствующего себя в саду скованно, напряженно, то оно может стать причиной невротических расстройств.  Наблюдая за малышом, взрослый почувствует, какие именно занятия после детского сада помогают ему расслабиться, сбросить напряжение: игры с папой, прогулка с мамой, общение с домашними животными или активные игры во дворе.  Обычно период адаптации заканчивается к концу первого месяца. Показателем хорошей адаптации будет следующее поведение ребенка: малыш говорит родителям: "Ну пока" и срывается в группу, потому что там его ждут приятели и интересные занятия, а вечером идет с охотой домой.  Не следует вместе с тем забывать, что на поведение и развитие маленького ребенка накладывает отпечаток и состояние его здоровья. Ослабленный, болезненный ребенок может быть капризным, раздражительным или, напротив, вялым, быстро утомляется. Он может отставать в физическом развитии, иметь меньшие показатели и по росту и весу, развитию движений. Все это с особой очевидностью проявляется в первые же дни посещения детского сада.  Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.  Если Вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т.к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.  Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.  Адаптация закончена, еслиу ребенка стабильное положительное настроение, активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;у него отсутствуют заболевания;есть динамика массы тела;  и динамика психомоторного развития.  Но самое главное условие успешной адаптации – это готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад, их положительный настрой. Если вы верите, что детский сад – самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. |

Составитель: Филимонова Е.В.

воспитатель