**Как помочь ребенку**

**адаптироваться в детском саду**

**Консультация для родителей младших групп.**

Подготовил

педагог-психолог

Бершакова Е.А.

х.Красное

Раннее детство – период интенсивного развития. Опыт, приобретенный ребенком в это время ребенка, во многом определяет его будущую взрослую жизнь.  
Конечно, родители, лучше, чем кто-либо, знают и любят своего ребенка. Но, приходит время, когда ему недостаточно общения только с близкими людьми: нужны новые друзья, новые впечатления, родителям надо выходить на работу и зарабатывать деньги. …И ребенок идет в детский сад.

Поступление ребёнка в дошкольное учреждение – один из сложных периодов в жизни малыша и родителей. Это экзамен его здоровью, психики, эмоционального и физического развития. От того, насколько успешно адаптируется ребенок к ДОУ, будет зависеть не только его пребывание там, но и успешность дальнейшего обучения в школе.

**Адаптация**– это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребёнка детский сад, несомненно, является новым пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходиться приспосабливаться. Все это определяет актуальность и практическую значимость данной темы.

Часть детей адаптируются к саду относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация тогда длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается.   
Чтобы малышу было комфортно, уютно в дошкольном учреждении, необходим комплексный подход к решению проблемы адаптации. Немаловажную роль при этом, играет педагог-психолог.

Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

* От особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка;
* От наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;
* От состояния здоровья;
* От резкого контраста между обстановкой в которой ребенок привык находиться, и той, в которой он находится в детском саду; от разницы методов воспитания.

Показателем окончания периода адаптации является:

* Глубокий сон,
* Хороший аппетит,
* Бодрое положительное эмоциональное состояние,
* Активное поведение.

Основная цель нашей работы в этот период – заслужить доверие ребенка. Помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее. А уверенным малыш будет, если узнает и поймет, что за люди его окружают; в каком помещении он живет и т. п. Решению этой задачи посвящается все первое полугодие.

Работа по подготовке и проведению адаптации детей к ДОУ строится по нескольким направлениям: проведение доадаптационного периода, который включает в себя работу с родителями и воспитателями. И собственно проведение периода адаптации.

**ДОАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

***Работа с родителями***

**1.**Как только ребенок зарегистрирован в детском саду, родители приглашаются вместе с ребенком на индивидуальную консультацию к педагогу-психологу ДОУ.

Консультация имеет три цели:

* В ходе беседы и заполнения карточки на ребенка собрать информацию о семье, выявить отношение родителей к поступлению в детский сад, установить партнерские, доброжелательные отношения.
* В ходе беседы и заполнения анкеты собрать информацию о ребенке: выяснить индивидуально-личностные привычки ребенка, приученность к режиму, питанию, особенности засыпания и сна, игровые навыки, умение вступать в контакт с незнакомыми взрослыми и сверстниками.

На основе этих данных определяется степень субъективной готовности к поступлению ребенка в детский сад, и на основании этого родителям даются рекомендации по подготовке ребенка к приходу в детский коллектив.

Так же проводится мини-консультация по вопросу, что такое адаптация и факторы, от которых зависит ее течение.

* Еще одной важной целью встречи является формирование у малыша положительных ассоциаций, связанных с детским садом (пока проходит беседа с мамой, ребенок имеет возможность поиграть яркими, красочными, разнообразными игрушками, которые имеются в кабинете).

На основании результатов диагностического обследования родителям даются рекомендации, на что обратить внимание в развитии малыша и какие игры, упражнения и литературу можно использовать дома.

Опыт работы показал, что изучение ребенка до поступления в детский сад позволяет в значительной степени смягчить течение адаптационного периода.

После консультации с педагог-психолог проводит небольшую экскурсию для родителя и малыша, показывает основные помещения детского сада и группу, которую будет посещать ребенок. Такая демонстрация помогает родителям и детям удовлетворить их любопытство и почувствовать себя более уверенно.

**2**. На групповом собрании, которое проводит заведующий ДОУ до открытия группы, мы еще раз объясняем родителям, что ребенку проще привыкать ко всему постепенно**,** поэтому рекомендуем:

- заранее, до поступления в ДОУ, придти на территорию детского сада и свой участок, чтобы совершить предварительное знакомство;

- договориться о времени, когда можно будет придти в группу, чтобы там не было других детей: воспитатель смог бы познакомиться с малышом, а ребенок – изучить нового для него взрослого человека;

- совершить вечернюю экскурсию в детский сад и показать ребенку, что всех детей вечером мамы и папы забирают домой, никто в детском саду навечно не остается. Это поможет ребенку избежать чувства, что “его бросили”, когда он первое время начнет оставаться в саду без мамы.

***Работа с воспитателями***

Старший воспитатель ДОУ и педагог-психолог совместно выстраивают работу с воспитателями групп раннего возраста, которые будут набирать детей:

**1.** Составляют планы работы по адаптации, с учетом возраста детей, на основании которых строится работа в доаптационный и адаптационный период

**2.** Проводят диспут по вопросам адаптации.

Цель диспута: выявить имеющиеся знания у педагогов по организации адаптационного периода с детьми второго и третьего года жизни, пропагандировать лучший опыт и новые подходы к адаптации малышей.

В процессе дискуссии с воспитателями обсуждаются следующие вопросы:

- Адаптация, что этот такое?

- Виды адаптации;

- Приемы, облегчающие адаптацию;

- Признаки того, что ребенок адаптировался.

Данная форма работы показывает, что воспитатели очень активны при подготовке и обсуждении данных вопросов. При моделировании педагогами разных ситуаций, игровых моментов и т.д. педагоги активно используют имеющиеся знания и практические умения.

В конце диспута воспитателям раздаются памятки по “Организации щадящего режима в период адаптации”

**3**.Старший воспитатель, психолог и воспитатели совместно пересматривают оформление групп и готовятся к приему новых детей.

Как театр начинается с вешалки, так и детский сад начинается с раздевалки, поэтому большое внимание уделяется оформлению приемной комнаты. Там для детей готовятся:

- “Полочка для любимых игрушек”, где (по желанию ребенка) располагаются вещи, принесенные из дома.

**АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

В своей работе с детьми мы считаем главным принятие ребенка таким, каков он есть и тесное сотрудничество с семьей.

За день до прихода ребенка в детский сад педагог-психолог передает воспитателям всю информацию о ребенке, которая была получена из беседы с родителями. Это помогает построить работу с вновь пришедшим ребенком на основе учета личностных особенностей, его опыта и привычек

Все привычки ребенка в период адаптации сохраняются.

Так же, для лучшего знакомства и получения как можно более разнообразной информации о поступившем малыше воспитатели предлагают родителям заполнить анкету о своем ребенке “Мой ребенок. Какой он?”

Первые дни ребенка приводят не к завтраку, а к прогулке. И оставлять ребенка без мамы рекомендуется именно на прогулке, поскольку дети на улице чувствуют себя более комфортно, есть много возможностей, чтобы их отвлечь.

Рекомендуем приносить с собой из дома любимую игрушку, которую малыш, если загрустит смог бы прижать к себе и почувствовать себя более спокойно.

В период адаптации надо временно сохранить «домашние» приемы воспитания. Дать ребенку в группу, в кроватку любимую игрушку, малыша можно взять на руки, покачать. Ласковое обращение, тактильный контакт с ребенком позволяет ему чувствовать себя защищенным и помогает быстрее адаптироваться.

В психологически напряженной, стрессовой ситуации помогает переключение на древнюю, сильную пищевую реакцию, поэтому воспитатели стараются чаще предлагать детям попить.

Каждый вновь поступивший ребенок находится в центре внимании. Воспитатели спокойно, ласково и подробно объясняют ребенку все происходящее, готовят его к каждому режимному процессу, так как непонятное и неизвестное пугает.

Для каждого ребенка устанавливается индивидуальный режим. Время пребывания увеличивается постепенно в зависимости от привыкания ребенка. Данный вопрос решается совместно с воспитателями и психологом.

Одним из самых сложных моментов в период адаптации является укладывание ребенка на сон, поэтому воспитатели используют такие приемы, как:

- настраивание на сон с помощью колыбельных мелодий

- ласкают ребенка: гладят ручки, ножки, спинку (это обычно нравится детям)

- хороший эффект засыпания дает поглаживание головки ребенка и бровей (рука должна касаться лишь кончиков волос).

Для того чтобы рассеять у родителей беспокойство и тревогу за своего ребенка воспитатели ежедневно беседуют с ними, вселяя в них уверенность и соблюдая главное правило – не осуждать опыт ребенка, не жаловаться на него родителям. Все проблемы ребенка становятся для педагогов профессиональными проблемами.

Такая многоплановая и кропотливая работа педагогического коллектива детского сада в период адаптации детей к дошкольному учреждению дает свои устойчивые положительные результаты.

Анализ работы за несколько лет показывает, что процесс привыкания детей проходит очень успешно. Степень адаптации в основном легкая и средняя. В течение последних лет нет ни одного ребенка с тяжелой степенью адаптации. Положительным является и то, что дети раннего возраста, а особенно второго года жизни, привыкают к детскому саду безболезненно. Эти данные позволяют судить о правильно построенной работе педагогического коллектива по организации и проведению адаптации детей к условиям детского сада.

**Используемая литература.**

1. Алямовская В.Г. Ясли – это серьезно. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
2. Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад: Пособие для воспитателей дет. сада / Под ред. Л.И. Каплан. – М.: Просвещение, 1983.