Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №181 городского округа Самара.

Консультация на тему: «Адаптация ребёнка к условиям жизни в ДОУ».

Составила и провела:

Хапина Л. А.

…Твердо убежден, что есть качества души,

без которых человек не может стать

 настоящим воспитателем, и среди этих

качеств на первом месте - проникнуть в

духовный мир ребенка

В.А.Сухомлинский

Эти качества души в полной мере должны раскрываться в воспитателе при обращении к вновь поступившим детям.

Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие непрестанно плачут, как только закроется дверь за мамой или бабушкой? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, долго не могут освоиться в группе, не вступают в контакт с воспитателем, а другие с первых дней чувствуют себя «как рыба в воде»? Отрыв от дома и близких, встреча с новыми взрослыми и детьми могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким, бестравматичным. Много здесь зависит от педагогов, берущих на себя ответственность за помощь родителям в психическом и физическом развитии ребёнка, за его душевный комфорт, радостное восприятие нового образа жизни. Необходимо понять, выяснить причины этих различий, понять интересы, стремления каждого поступающего малыша, или, говоря словами В.А. Сухомлинского, «проникнуть в духовный мир ребёнка», чтобы правильно и эффективно организовать процесс адаптации в условиях дошкольного учреждения.
Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах было выделено **три фазы адаптационного процесса:**

**1) острая фаза или период дезадаптации.** Она сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);

**2) подострая фаза или собственно адаптация.** Характеризуется адекватным поведением ребенка, т. е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3—5 месяцев);

**3) фаза компенсации или период адаптированности.** Характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, дети начинают ориентироваться и вести себя спокойнее.

Кроме того, различаются **три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:**

* *Легкая адаптация:* к 20 –му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.
* *-Адаптация средней тяжести:* поведенческие реакции восстанавливаются к 30 – му дню пребывания в детском учреждении. Нервно – психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 – дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился;
* *Тяжелая адаптация:* характеризуется, во – первых, значительной длительностью (от двух до шести месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений.

И вот всё позади: и семейные советы с бурным обсуждением, когда идти ребёнку в детский сад, и надо ли вообще туда идти, выбор детского сада, сбор документов, хождение по врачам. Наконец ребёнок устроен.

Родителям в предвкушении новой жизни, после пережитого напряжения, так хочется верить, что все трудности позади.

Если бы это было так! Случается, для многих родителей наступает пора разочарования: детские слёзы, капризы, отказы идти в сад, бесконечные болезни, претензии и обиды в адрес воспитателей.

Можно ли избежать неприятных переживаний? Как помочь семье справиться с новой ситуацией? За что несёт ответственность коллектив детского сада, а за что отвечают родители?

у некоторых воспитателей сложилось упрощенное представление об эмоциональных реакциях детей, впервые пришедших в д/с. Они считают, что плач и капризы – результат избалованности и изнеженности в семье. Многие вообще не видят проблемы: «Скучно ребенку в д/с? плачет? Ничего страшного, поплачет и престанет». В таких случаях процесс привыкания затягивается, у ребенка формируется защитно-оборонительная реакция и, как следствие, негативное отношение к д/с.

Чтобы этого не произошло, необходим комплексный подход к решению проблемы адаптации.

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

2. Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребенка в д/с.

3. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок-взрослый» и «ребенок-ребенок» и обязательно включающей игры и упражнения.

1. **Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе**

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в д/с. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилия воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней чувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация.

Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты – они слишком большие. Чтобы ребенку было приятно приходить в д/с, нужно «одомашнить» группу. Зрительно уменьшить помещение, сделать его уютным, занавески, бордюр по краю стены. Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие комнатки, в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо если в группе есть домик, где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть. Сделать такой «домик» можно из детской кроватки, обтянуть красивой тканью и вынув из неё нижнюю доску. Желательно рядом с «домиком» поместить живой уголок. Растения и вообще зелёный цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека. Необходим в группе и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность двух-трёх летних детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребёнка появилось желание заниматься в нём.

Малыши еще не владеют речью настолько, чтобы выразить свои чувства и эмоции. А некоторые, особенно первое время, просто бояться или стесняются это делать. Не выраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и в конце концов прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, никаких внешних причин для этого нет.

Психологи и физиологи установили, что изодеятельность для ребёнка не только и не столько художественно эстетическое действо, сколько д возможность выплеснуть свои эмоции на бумагу. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решить проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовлетворение детям доставляет рисование фломастерами-маркерами, оставляющие толстые линии, на листе бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять как в данный момент на душе у ребёнка, - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.

Умиротворяюще на детей действуют игры с песком, водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.

Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от 2 недель до 2—3 месяцев).

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 даёт 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 ребёнке мама, становится для него символом и частичкой дома, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.

В период адаптации надо временно сохранить привычные для ребёнка приёмы воспитания: перед сном малыша можно покачать, если он 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.

Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках взрослого дают ему чувство защищенности, помогают быстрее адаптироваться.

**2. Работа с родителями**

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и д/с. Ещё до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьёй. Все привычки и особенности ребёнка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности. Родители, отдавая ребёнка в детский сад испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы, ребёнок тоже тревожится.

Поэтому задача воспитателя – успокоить прежде всего взрослых: пригласить осмотреть групповые помещения , показать шкафчик, кровать, рассказать, чем ребёнок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, обсудить, как облегчить период адаптации.

***Стандартные рекомендации родителям.***

1. Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошёл в детский сад.

Например: «Детский сад это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду всё приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все сможешь рассмотреть, потрогать, поиграть с этими вещами. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу,
мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было там интересного, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но вам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, приготовить «радостную коробку», выучить имена воспитателей и правила детского сада».

2. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло – осенью он сможет ходить сюда. В присутствии малыша рассказывайте родным и знакомым об ожидаемом событии, о том, что Вы гордитесь тем, что его приняли в детский сад.

3. Подробно расскажите ребёнку о режиме дня в детском саду: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Малышей пугает неизвестность. Когда ребёнок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя уверенно.

4. Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он сможет это сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подоёди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Анна Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Нужно объяснить малышу, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Сказать ребёнку, что воспитатель не сможет одеть всех детей сразу, тебе придётся немного подождать.

5. Можно приготовить вместе с ребёнком "Радостную коробочку", складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, книжки с картинками, коробочки, с вложенными в них забавными предметами (красивые бумажные салфетки или лоскутики приятной на ощупь ткани), или оригами. Тогда, по утрам, вам проще будет отправлять ребёнка в детский сад с игрушкой, веселее идти и завязать отношения с другим ребёнком.

6. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям.

7. Помните, что на привыкание малыша к **детскому саду**может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность "подстроиться" под особенности адаптации малыша.

8. В период адаптации важна эмоциональная поддержка малыша. Теперь вы проводите меньше времени вместе. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте, хвалите ребёнка.

9. Если ребёнок видит хорошие отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

**3. Игры в адаптационный период с детьми**

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребёнок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнёра в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к малышу.

Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом возможностей детей, места проведения и т.д.

***«Покружимся»***

Материал: два игрушечных мишки.

Ход игры: Воспитатель берет мишку, крепко прижимает его к себе и кружится с ним. Дает другого мишку малышу и просит также покружиться с ним.

Затем взрослый читает стишок и действует по его содержанию. Ребенок в след за ним выполняет те же движения.

Я кружусь, кружусь, кружусь.

А потом приостановлюсь.

Быстро-быстро покружусь,

Тихо-тихо покружусь,

Я кружусь, кружусь, кружусь

И на землю повалюсь!

***«Кто в кулачке?»***

Ход игры. Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок? (Сжать пальцы в кулак)

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! (Выставить большой палец).

Главной фигурой и центром внимания для двухлетних детей всегда остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за его деятельностью. Если малыши 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.

Список используемой литературы:

* Л. В. Белкина «Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ»,
* НПЖ «Управление Дошкольным Образовательным Учреждением»,
* «Ребёнок в детском саду», 2.2003г.