При поступлении ребенка в дошкольное учреждение происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного. Четкий режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Возрастная незрелость системы адаптационных механизмов приводит к психическому напряжению, в результате нарушается сон, аппетит, появляются различные страхи, малыш отказывается играть с другими детьми, часто болеет и т.д.

 **«Как помочь ребенку в период адаптации»**

Характер адаптации зависит от нескольких факторов: 1) возраста (труднее всего переносят изменения условий жизни дети от 10-11 месяцев до полутора лет); 2) состояния здоровья и уровня развития ребенка; 3) биологического и социального анамнеза (протекание беременности матери, осложнения при родах; условия, обеспеченные ребенку после рождения – режим дня, питания, игры и т.п.; заболевания в течение первых трех месяцев жизни и др.). В детском саду попытки решения проблемы адаптации в основном сводятся к рекомендациям родителям максимально приблизить режим дня ребенка к режиму дошкольного учреждения. Кроме того, у некоторых воспитателей сложилось упрощенное представление об эмоциональных реакциях детей, впервые пришедших в детский сад. Они считают, что плач и капризы – результат избалованности и изнеженности в семье. Многие вообще не видят здесь проблемы: «Скучно ребенку в детском саду? Плачет? Ничего страшного, поплачет и перестанет». В таких случаях процесс привыкания затягивается, у ребенка формируется защитно-оборонительная реакция и, как следствие, негативное отношение к детскому саду. Чтобы этого не произошло, необходим комплексный подход к решению проблемы адаптации:

* Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.
* Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребенка в детский сад.
* Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок-взрослый» и «ребенок-ребенок» и обязательно включающей игры и упражнения.
* Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе. Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация. Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни – они слишком большие, не такие, как дома. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно «одомашнить» группу. Зрительно уменьшат помещение, сделают его более уютным красивые занавески на окнах, бордюр по верхнему краю стены. Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала пространства, в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо, если в группе имеется небольшой диванчик, где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть. Желательно рядом с диванчикомразместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека. Необходим в группе и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность двух-трех летних детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем. Малыши еще не владеют речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. А некоторые, особенно первое время, просто боятся 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 ребенка не только и не столько художественно-эстетическое развитие, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Центр изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами, оставляющими толстые линии, на прикрепленном к стене листом бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка,-тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно. Умиротворяюще действуют на детей игры с песком и водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие. Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне – зимнее время желательно иметь уголок песка и воды в помещении. Для многообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки, гигиенически безопасные красящие и пенящиеся (детские шампуни) вещества. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струей, пускать по воде кораблики и т.д. Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от двух недель до двух-трех 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 дает возможности расслабиться и 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 ребенке 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 ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т. п. Ни в коем случае нельзя насильно кормить и укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке. Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться. Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе «семейный» альбом с фотографиями всех детей группы и их родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома.

* Работа с родителями.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду. Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.

Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой.

Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние своих близких, особенно мамы, ребенок тоже тревожится.

Поэтому задача воспитателя- успокоить прежде всего 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 быть уверены в том, что воспитатель выполнит их просьбы относительно питания, сна и одежды ребенка, что все медицинские и закаливающие процедуры будут проводиться только с их согласия.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

* Игры в адаптационный период с детьми трех лет.

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

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

**Иди ко мне**

Ход игры. Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!» Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!» Игра повторяется.

**Пришел Петрушка**

Материал. Петрушка, погремушки.

Ход игры. Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми. Петрушка гремит погремушкой, потом раздает погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

**Выдувание мыльных пузырей.**

Ход игры. Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а не дуя в нее. Считает, сколько пузырей может удержаться на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивительно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребенка выдувать мыльные пузыри. (Напрягать мышцы рта очень полезно для развития речи.)

Хоровод

Ход игры. Воспитатель держит ребенка за руки и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,

Среди травок и цветов,

Кружим, кружим хоровод.

Да того мы закружились,

Что на землю повалились.

БУХ!

**Солнышко и дождик**

Ход игры. Дети присаживаются на корточки позади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в «окошко» (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по всей площадке. По сигналу: «Дождик! Скорей домой!»- бегут на свои места присаживаются за стульями. Игра повторяется.

**Поезд**

Ход игры. Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а вы- вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали»,- говорит взрослый, и не начинают двигаться, приговаривая: «Чу-чу-чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

Эта игра способствует отработке основных движений- бега и ходьбы.

**Игра с собачкой**

Материал. Игрушечная собачка.

Ход игры. Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, покормить. Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку «спасибо!». При повторении игры воспитатель называет имя другого ребенка.

муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад

комбинированного вида №39

**Консультация для воспитателей**

**«Как помочь ребенку в период адаптации»**

составил воспитатель: Заяц Л.И.