***Консультация «Адаптационный период в ДОУ»***

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.

**Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит результат – это спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.**

***Ребенок***

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

• четкий режим дня;

• отсутствие родных рядом;

• длительный контакт со сверстниками;

• необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;

• резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;

• особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребенка к детскому саду сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Адаптирующегося ребенка отличает:

• преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;

• нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;

• утрата навыков самообслуживания;

• нарушение сна;

• снижение аппетита;

• регрессия речи;

• изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;

• снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

**Родители**

Для родителей характерно именно чувство тревоги, а не безграничной радости. И чем ближе день, когда малыш переступит порог детского сада, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

• в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада (причем в первую очередь, как правило, отрицательные);

• обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр.), но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.).

 И вот малыш в детском саду. Начинается непростой период адаптации к новым условиям жизни.

Адаптирующегося родителя отличает:

• повышенная тревожность;

• обостренное чувство жалости к ребенку и к себе;

• преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка;

• повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);

• многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

***Сколько это будет длиться?***

Выделяют три степени адаптации:

• легкую (15-30 дней);

• среднюю (30-60 дней);

• тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

По статистике, большинство детей, поступивших в дошкольное образовательное учреждение (ДОУ), переживают среднюю или тяжелую адаптацию.

**Игра «Ручеек»**

Участники игры встают парами, образуя коридор. Один из игроков должен пройти по этому коридору, а остальные произнося одновременно фразы, справа стоящие положительные, с лева – отрицательные.

Пример.

- Сегодня не надо идти на работу, поспи еще.

- Вставай скорее, а то на работу опоздаю.

- Что ты хочешь на обед? Приготовить то, что ты любишь?

- На обед рассольник, гуляш. Ешь то, что приготовили.

ОБСУЖДЕНИЕ того какие чувства испытывал игрок, проходящий по коридору.

- Эти изменения происходят на всех уровнях, во всех системах. Обычно видна лишь надводная часть айсберга - поведение.

***Итогом периода адаптации*** *принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции.* Это означает, что:

• при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;

• ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;

• малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;

• ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;

• восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;

• нормализуется сон как в детском саду, так и дома;

• восстанавливается аппетит.

***С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?***

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Во-вторых, дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

В-третьих, дети данного возраста эмоционально привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому ребенок не может быстро адаптироваться, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

В-четвертых, дома к ребенку не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и с ложечки покормить, оденет и игрушки уберет на место. Придя в детский сад, ребенок сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно: одеваться, есть ложкой, проситься и ходить на горшок и т.д. Если у ребенка не развиты культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет болезненно, поскольку его потребность в постоянной опеке взрослого не будет удовлетворена полностью.

***Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:***

- **Тревога, связанная со сменой обстановки.** Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей

- **Режим**. Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы**.** В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна.

- **Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.** Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

- **Отсутствие навыков самообслуживания.** Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

**Избыток впечатлений.** В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.

**Неумение занять себя игрушкой.**

**Наличие у ребенка своеобразных привычек.**

**Не рекомендуется:**

- Наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!

- Пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

- Давать ребенку напрасные надежды, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

|  |  |
| --- | --- |
| **Техники позитивного расставания*** - Обеспечьте малышу эмоциональную стабильность утром.
* - Позвольте малышу взять в детский сад игрушку.
* - Найдите «прощальное окошко».
* - Разработайте ритуал прощания, порядок действий, который будет повторяться (воздушные поцелуи, объятия – то, что понравится малышу и привнесет позитивный момент в расставании).
* - С ребенком обязательно надо попрощаться, но КОРОТКО и БЫСТРО.
* - Не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
* - Выберете удобные точки отсчета (лучше сказать ребенку, что вы вернетесь не в пять часов, а после «тихого часа» или перед обедом.

**Игры «По дороге в детский сад»**Чтобы ребенок с желанием шел в детский сад, с ним можно поиграть.**«Все круглое** **(квадратное, треугольное)»** Ребенок и взрослый по очереди называют предметы круглой формы, встречающиеся на пути. **«Волшебные фигуры»**Имитируем с ребенком походку зайчика, медведя, лисички и т.д.**«Чего не стало?», «Что изменилось?»**Взрослый снимает перчатку со своей руки или прикрепляет к своей куртке значок и просит ребенка сказать, что изменилось. Можно наблюдать за тем, что изменилось по дороге в детский сад.**«Загадки»**По дороге можно придумывать загадки. Например, «Рыженькая, с пушистым хвостом, любит грызть орехи, прыгает по деревьям. Кто это?» | **Техники позитивного расставания*** - Обеспечьте малышу эмоциональную стабильность утром.
* - Позвольте малышу взять в детский сад игрушку.
* - Найдите «прощальное окошко».
* - Разработайте ритуал прощания, порядок действий, который будет повторяться (воздушные поцелуи, объятия – то, что понравится малышу и привнесет позитивный момент в расставании).
* - С ребенком обязательно надо попрощаться, но КОРОТКО и БЫСТРО.
* - Не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
* - Выберете удобные точки отсчета (лучше сказать ребенку, что вы вернетесь не в пять часов, а после «тихого часа» или перед обедом.

**Игры «По дороге в детский сад»**Чтобы ребенок с желанием шел в детский сад, с ним можно поиграть.**«Все круглое** **(квадратное, треугольное)»** Ребенок и взрослый по очереди называют предметы круглой формы, встречающиеся на пути. **«Волшебные фигуры»**Имитируем с ребенком походку зайчика, медведя, лисички и т.д.**«Чего не стало?», «Что изменилось?»**Взрослый снимает перчатку со своей руки или прикрепляет к своей куртке значок и просит ребенка сказать, что изменилось. Можно наблюдать за тем, что изменилось по дороге в детский сад.**«Загадки»**По дороге можно придумывать загадки. Например, «Рыженькая, с пушистым хвостом, любит грызть орехи, прыгает по деревьям. Кто это?» |