**МКДОУ «Краснянский детский сад»**

**Воспитатель: Синельникова М.И**

**Цель: создание благоприятных условий социальной адаптации ребенка в условиях дошкольного учреждения, способствующих повышению его адаптационных возможностей, необходимых для дальнейшего развития.**

**Задачи: помочь детям раннего возраста преодолеть стрессовые состояния в период адаптации к дошкольному учреждению.**

**Как помочь ребёнку в период адаптации// Ребёнок в детском саду. - 2003. №3**

Конечно, каждый родитель волнуется за своего ребенка, отдавая его в детский сад, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Мамы, особенно первых своих детей, представляют массу проблем и пытаются их разрешить в своем воображении. И для того, чтобы адаптация ребенка к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, они должны знать немного больше об особенностях этого сложного периода: с какими реальными проблемами возможно придется столкнуться ей и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким.

Рассмотрим следующую ситуацию: когда Вера, которой недавно исполнилось три года, первый раз пришла в сад, ее мама, Катя, не могла нарадоваться: дочка потребовала быстрее ее раздеть и побежала в группу смотреть новые игрушки. Мама сказала Вере: *«Пока, дочка!»*, но девочка даже не услышала, так была занята. Когда через два часа мама пришла за ней, Вера спокойно играла, и казалось, что она даже не хочет уходить. На следующий день Катя не ждала никаких проблем, считая, что дочка привыкла сразу. Но не тут-то было! Вера устроила в раздевалке настоящий бой, не давала себя раздевать, плакала и просила маму: *«Не уходи!»* Она упиралась и не хотела заходить в группу, но тут на помощь подоспела воспитательница. Она взяла девочку на руки и сказала Екатерине идти. Уходила мама Веры совершенно в другом настроении, чем вчера. Придя за дочкой, она обнаружила ее с заплаканными глазами. Оказалось, что она все это время просидела в уголке, ничего не ела и даже не подходила к игрушкам. Екатерина задумалась, было ли ее решение отдать ребенка в сад правильным и сможет ли Вера привыкнуть к нему?

Эта ситуация очень типичная. Многие мамы, приводя малышей в сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и, казалось бы, совсем не переживают их уход. Но следующие дни показывают, что не все так просто и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких детей очень мало. У остальных процесс адаптации проходит совсем не просто. **Адаптация** – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

• четкий режим дня;

• отсутствие родных рядом;

• постоянный контакт со сверстниками;

• необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;

• резкое уменьшение персонального внимания.

Какому же ребенку адаптироваться легко, а какому труднее? Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Так кому адаптироваться легче?

- Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли *«в садик»* с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту *«тетю»* несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

- Детям, физически здоровым, т. е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший *«старт»*.

- Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме, умение пользоваться туалетом, самостоятельно кушать, немного уметь одеваться). Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже приобретенными в семье навыками.

- Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. 7:30 – подъем, умывание, одевание; 8:30 – крайнее время для прихода в сад; 8:40 – завтрак, 10:30 – прогулка, 12:00 – возвращение с прогулки, 12:15 – обед, 13:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

- Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий *(чем больше, тем будет сложнее)*. Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам (например, вследствие тяжелой болезни бабушки, которая до этого ухаживала за ребенком дома).

Что же можно сделать, для того чтобы облегчить адаптацию малышу.

• Убедиться, достаточно ли развиты навыки самостоятельности у малыша, всячески стимулировать его к самостоятельности, поддерживать.

• Постараться перестроить режим дня ребенка - своевременный уход ко сну, подъем и приемы пищи - залог хорошего самочувствия малыша, ощущения им стабильности и безопасности.

• Рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему родители хотят, чтобы малыш пошел в детский сад. Например, детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Мама и папа хотят, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду есть маленькие столики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Мама хочет пойти на работу, ей это интересно. И она хочет, чтобы тебе тоже было интересно. Утром мама отведет тебя в сад, а вечером заберет. Ты расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а мама расскажет тебе, что у неё интересного на работе. Нам нужно подготовиться, купить все необходимые вещи, выучить правила детского сада, имена воспитателей.

• Проходя мимо детского сада, с радостью говорить ребенку как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывать родным и знакомым в присутствии малыша о том, что ребенок скоро пойдет в  детский сад.

• Рассказать ребенку о режиме детского сада: что, как он там будет делать. Чем подробнее будет рассказ, и чем чаще его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивать у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Такими вопросами можно проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Когда ребенок увидит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

• Поговорить с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает.

Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: *«Я хочу пить»* и тебе нальют воды. Если ты захочешь в туалет, скажи об этом».

Не надо обманывать ребенка, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Нужно объяснить, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Можно сказать малышу: «воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать».

• Стараться учить малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по именам, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свою помощь другим детям.

• Придумать вместе с ребенком какой-то ритуал расставания с мамой или папой, и ему будет проще отпускать родителей.

• На привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Родителям нужно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

• Быть уверенным, что в семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают те дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

• Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помочь ребенку в этом. Легче будет тем детям, которые имеют возможность до сада гулять, играть со своими сверстниками. Поговорить с ребенком дома о Лене, Саше, Маше. Поощрять обращение  ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в присутствии родителей. Чем лучше будут отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть  ребенку.

• В присутствии ребенка не делать критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугать ребенка детским садом.

• В период адаптации эмоционально поддерживать малыша. Чаще обнимать, поглаживать, называть ласковыми именами.

• Быть терпимее к его капризам, дарить ему тепло и любовь. Постараться не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучать от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездить надолго в гости и т. п.)

• Беречь нервную систему ребенка!

• Создать в доме максимально спокойную обстановку. Чем меньше посторонних людей окружает малыша, тем лучше;

Одним из волнующих вопросов в период адаптации является то, чем занять ребенка дома, ведь малыш в этот период возбудим и раним. Очень хорошо поиграть с ребенком дома в подвижные игры. Подвижная игра — источник радости, выражение своих эмоций, одно из лучших средств общения взрослого с ребенком.