**Консультация: «Адаптация детей в детском саду»**

**Адаптация** - это привыкание организма к новой обстановке и новым условиям жизни. Для ребенка детский сад и есть такая обстановка с неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Во время адаптации ребенок ни болен, ни здоров. Он находится в третьем состоянии, в состоянии постоянного нервно-психического напряжения. Постоянно находиться на грани стресса долго нельзя. Поэтому в скором времени ребенок или, в самом деле, заболеет, или снова станет сам собой.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации детей в норме составляет:

до 3 лет – 7-10 дней,

в 3-5 лет – 2-3 недели,

после 5 лет – 1 месяц.

**Эмоциональный портрет**

**впервые поступившего в детский сад ребенка.**

Ребенок, адаптирующийся к коллективу, проявляет ряд особенностей поведения и различные эмоции. Психологи выделяют следующие:

***Отрицательные эмоции***- как правило, важнейший компонент, встречающийся практически у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организационному коллективу.

***Страх* -** обычный спутник отрицательных эмоций. Нет ребенка, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования. Ребенок боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что родители забудут о нем, не придут за ним вечером, чтобы забрать домой.

***Гнев:*** Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице.

***Положительные эмоции* -** противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш увлечен новизной.

***Социальные контакты*.**Уже в три года малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта.

Наладить нужные контакты в группе - важный шаг к завершению всего процесса адаптации у ребенка.

***Познавательная деятельность* -** обычно верный "друг" всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками. Ребенок словно находится в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако, как только он проснется, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет совсем.

***Социальные навыки.*** От стресса малыш обычно изменяется настолько, что может "растерять" почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что малыш совсем не подготовлен к саду.

**Конечно, каждый ребенок реагирует и привыкает к детскому саду**

**по-разному, однако, есть и общие закономерности.**

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми, становятся возбудимыми, ранимыми, плаксивыми. Стресс истощает защитные силы организма и как результат такие дети часто болеют.

В 3 года малыш впервые ощущает себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. Ребенок может «надорваться» если к психической нагрузке кризиса трех лет, добавляется еще и груз адаптации к детсаду.

Мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери. Чем больше развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее проходит адаптация.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери

Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Осложняющими факторами адаптации будут повышенная тревожность мамы, конфликты в семье и необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками.

**Воспитатели создают благоприятную атмосферу в группе.**

* Воспитателю нужно успокоить 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.
* Формирует 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.
* Ребенок 3 лет не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. 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.
* Изобразительная деятельность для ребенка не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Центр изобразительного творчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решить 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 листе бумаги.
* Воспитатель учитывает типологические особенности нервной системы ребенка в период адаптации к детскому саду. Понимает что, строгая требовательность у детей неуверенных, малообщительных вызывает слезы, нежелание находиться в детском саду, резкий тон обращения вызывает у легковозбудимых детей излишнее возбуждение, непослушание.

***Рекомендации для воспитателя в период адаптации детей дошкольного возраста к условиям ДОУ***

1. Во время адаптационного периода нужно использовать гибкость в режимных процессах: принимать детей сначала на 2 часа, затем удлинять время пребывания с учетом того, как быстро ребенок привыкает.

 2. Новых детей следует принимать на адаптацию постепенно, в неделю не более двух малышей.

3. К детям нужно проявлять индивидуальный подход, особенно к очень чувствительным, замкнутым, сильно плачущим.

4. Воспитатель должен быть снисходительным к плачу детей, отзывчивым на просьбы их  родителей, внимательным, спокойным, способным обеспечить группе благополучный эмоциональный климат.

5. Воспитатель должен быть хорошим актером: уметь вовремя рассказать сказку, спеть песенку, знать много произведений устного народного творчества: потешек, пестушек, колыбельных песен, чтобы при случае отвлечь ребенка; использовать игры-забавы в качестве сюрпризного момента.

6. Важное место должно занимать сотрудничество с родителями. Нужно так построить работу, чтобы с обеих сторон к ребенку предъявлялись единые требования.

7. Наглядная информация должна быть яркой, насыщенной, нести смысловую нагрузку и быть актуальной на данный момент.

8. Детские работы необходимо выставлять для обозрения родителям, чтобы они могли видеть, чем занимается ребенок в группе, и обсудить с ним успехи.

9. При необходимости следует направить родителей за помощью к другим специалистам детского сада (старшему воспитателю, музыкальному руководителю, медсестре и др.).

В процессе адаптации ребенка к ДОУ воспитателям рекомендую использовать элементы телесной терапии (брать ребенка на руки, обнимать, поглаживать). Периодически включать негромкую, спокойную музыку, но строгая дозировка и определение во время звучания обязательны.

Лучшее лекарство от стресса – смех.

Необходимо создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Используются игрушки-забавы, мультфильмы, приглашаются необычные гости – зайчики, клоуны, лисички.

Необходимо присматриваться к индивидуальным особенностям каждого ребенка и стараться вовремя понять, что стоит за молчаливостью, спокойствием, пассивностью некоторых детей.

Непреложное правило – не осуждать опыт ребенка, никогда не жаловаться на него родителям. Все проблемы ребенка становятся для педагога профессиональными проблемами.

Ежедневно беседовать с родителями, вселять в них уверенность, рассеивать беспокойство и тревогу за своего ребенка.

Соблюдение данных рекомендаций поможет ребенку легче адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, укрепит резервные возможности детского организма, будет способствовать процессу ранней социализации.