**Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду.**

Радостное настроение малыша в наших руках!

Принято считать, что девочки созревают для детского сада к 3-м годам, а мальчики к 4-м. Приживается ли ребенок в коллективе, во многом зависит от его настроения и предварительной подготовки.

Период адаптации в среднем занимает полгода, именно поэтому родителям следует запастись терпением и с пониманием относится к капризам ребенка, в первые дни посещения детского сада.

Для того чтобы процесс адаптации к условиям детского сада был наиболее успешным, необходимо заранее говорить с ребенком о детском саде. Желательно еще летом (если вы осенью идете в сад) проходить с ребенком мимо детского сада и рассказывать ему о детях, которые играют вместе, которые слушают воспитателя, вместе за ручку ходят. Необходимо говорить о предстоящем посещении детского сада, как о радостном событии, ни в коем случае не как о наказании ("вот пойдешь в сад, там не будут смотреть, что ты кашу не ешь - заставят"). Описывайте, как красочно будет на утренниках, какими интересными занятиями он будет там заниматься: рисование красками, лепка, физкультура и т. д., что в группе у каждого ребенка есть своя кровать, стульчик, что дети вместе кушают, спят, играют, гуляют на улице. Если у Вас есть теплые воспоминания о своем детсадовском детстве, поделитесь ими с ребенком.

Не пугайте малыша воспитателем - настраивайте ребенка (и себя) на добро, внимание, понимание. Выясните, насколько трудно ребенку оставаться без Вас. Чтобы ребенок безболезненно переносил разлуку с родителями, он должен расти в дружеской, гостеприимной атмосфере. Семья, ведущая замкнутый образ жизни, не учит ребенка контактировать с незнакомыми людьми - малыш будет сильно переживать из-за разлуки с родителями. Хорошо, когда у мамы есть возможность ненадолго оставлять малыша на кого-то из семьи (папа, бабушка). Если малыш остро реагирует на расставание с родителями, до садика он не дорос.

Признаки готовности к недолговременной разлуке: малыш может оставаться без родителей со знакомыми взрослыми, легко завязывает знакомства, проявляет интерес к детям, которых видит впервые.

Каждый ребенок развивается индивидуально. При правильной организации дня, соблюдении режима, хорошем здоровье в 3 года малыша можно отдать в детский сад. Но взрослым часто не хватает педагогической культуры, психологических, этических, практических знаний. И ребенок приходит в сад не готовым психологически, физически, эмоционально.

Малыш должен знать значение слов "можно", "нужно", "нельзя", "опасно". При воспитании в семье необходимо соблюдать последовательность, единые требования и правила.

Самостоятельность малыша - один из залогов успешной адаптации! При развитии самостоятельности следует помнить, что именно Вы, родители являетесь примером для подражания - если взрослые не кладут свои вещи на место, не убирают за собой со стола посуду, бессмысленно требовать этого от ребенка. Когда ребенок говорит "я сам", дайте ему возможность действовать самостоятельно, не критикуя и не предрекая заранее неудачу.

**ЭТО ВАЖНО!**

За несколько дней до садика можно поиграть со своим ребенком и имеющимися игрушками в детский сад. Будьте воспитателем, а ребенок и игрушки - "детками". Покажите ребенку режимные моменты. Усаживайте, всех "деток" за столы — кушать, а потом на горшочек, затем собирайтесь на улицу, а потом обыграйте приход мамы! Ребенок в игре поймет, что это такое детский сад. Можно меняться ролями, пусть Ваш ребенок будет воспитателем, а вы "детками".

Первый день в саду. Сейчас в садах принято постепенное приучение ребенка. В первый день придите с малышом на прогулку с детьми, стойте рядом, но не вовлекайтесь в игру, пока ребенок не попросит. Сами посмотрите, как взаимодействует ваш малыш с другими на площадке. Естественно, после такой необычной прогулки эмоционально окрашено расскажите, как здорово вот так вот играть всем вместе.

Второй-третий день. Приводите ребенка в детский сад после завтрака и забирайте примерно, через два часа. Хвалите ребенка, интересуйтесь тем, что он делал без вас. Забирать до прогулки или после — это Вам решать. Обычно первые 3-10 дней дети с радостью заходят в группу и почти не плачут без мамы. Не забывайте давать ребенку игрушку с собой — она будет, как связь с Вами и домом на расстоянии.

Когда трудно расставаться с родителем. Через некоторое время наступает момент, когда ребенок начинает понимать, что мама уходит, и он будет скучать без нее. Начинается трудное расставание. Важно не командовать ребенком "мне же на работу надо" (а у ребенка мысль, что мама его променяла на какую-то работу), "перестань плакать, вон, детки другие не плачут". Здесь важно поддержать ребенка, озвучить его эмоции, желание " Я скоро приду за тобой. Давай, поцелую". Прощание не должно быть долгим, но как ритуал, например, поцелуй в щеку и игрушка, взятая из дома, должны присутствовать. Часто после ухода родителя, дети сразу успокаиваются и играют в игры или общаются с другими. Если расставание с мамой очень трудно, то пусть ребенка отводит в сад менее значимый для него человек из семьи, например, бабушка или тетя, с ними ребенку легче будет расстаться.

Если у родителя есть тревога за оставленного малыша в детском саду, то она передается и ребенку. Как же снять ее? Попробуйте, опять же, поиграть с малышом в детский сад, в игре можно увидеть поведение воспитателя, если ребенку дать эту роль. Так же, в игре можете увидеть причины нежелания идти в детский сад. Обыграть их в положительном ключе. С ребенком постарше можно нарисовать детский сад.

После детского сада желательно обнимать и ласкать дольше обычного, играть в контактные игры, совместно что-то делать, например, рисовать рисунок. Очень помогает прием ванной после сада. Во-первых, ванна расслабляет. После трудного дня — самое оно! Во-вторых, в ванной очень близкий контакт с Вами.

**И помните:** Радостное настроение малыша в наших руках!

Плохо адаптируются к детскому саду, как правило, дети, которые психологически не готовы к выходу в более широкий круг, чем семья. Детки, которые на игровой площадке меньше других общаются и взаимодействуют с другими детьми и взрослыми. Часто именно таких детей хотят отправить в дошкольное образовательное учреждение, мотивируя тем, что там он научится общаться.

**Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?**

Период адаптации – это тяжелое время для малыша, его родителей и персонала группы. Многие родители волнуются, а том, будет ли ребенок хорошо в детском саду, не начнет ли он капризничать, расстраиваться при расставании с близкими людьми, не начнет ли он болеть? Эти волнения и тревоги закономерны, т. к. поступление в детский сад – сложный период в жизни маленького ребенка, своеобразный экзамен его психики и здоровья.

В условиях семьи малыш привык к установленному распорядку жизни, к определенной обстановке, способам обращения с ним. У ребенка сложились привычки, выработался свой стиль поведения, отношений с членами семьи.

В среднем длительность адаптации у детей раннего возраста длится 2-3 недели. Но даже такой относительно короткий срок для ребенка далеко не безобиден.

В период адаптации возможность заболевания ребенка, особенно трудно привыкающего к новым условиям, возрастает, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

Опыт показывает, что известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное отношение к окружающим людям – причины, тормозящие образование у малыша умение контактировать с незнакомыми людьми. А это значит, что в первые дни пребывания в детском саду он будет негативно относиться к воспитателям, помощникам воспитателя, что усложняет уход за ним. Дети радушных, гостеприимных, дружелюбных родителей, дети из многодетных семей легко вступают в контакт с воспитателями. Малыш у таких семей веселы, много играют, общаются с персоналом группы. У таких детей, как правило, адаптационный период длится несколько дней. Плохо приспосабливаются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, которые не знают родительского «нельзя». Ребенок, у которого дома не тренируется способности тормозить свои желания, с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучения к которым начинается с первого дня пребывания в детском саду.

Общая задача воспитателей и родителей – помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Для этого нужно подготовительная работа.

Необходимо предварительное знакомство воспитателей с ребенком и родителями. И начинаться такая работа должна до прихода ребенка в детское учреждение.

Перед поступлением ребенка в детский сад я обсуждаю с родителями следующие проблемы:

1) Как в семье проводятся режимные процедуры? Интересуется, как ребенок пользуется туалетом, как засыпает, просыпается, умеет ли есть сам, поют ли колыбельные песни перед сном?

Я знакомлю родителей с режимом дня в группе. Обсуждаю проблему согласования домашнего режима с распорядком дня, принятым в семье. Полученную информацию я учитываю в процессе последующей индивидуальной работы с ребенком.

2) Какой тип общения предпочитает малыш?

Если выясняется, что ребенок предпочитает только эмоциональным общение со взрослыми, то я советую родителям побольше играть с ребенком с предметами, с сюжетными игрушками, стимулируя его инициативу в общении, поддерживая любознательность.

3) Стремится ли ребенок к самостоятельности в самообслуживании и в ходе режимных процессов?

Если ребенок привык к тому, что все за него делают взрослые, я обращаю внимания родителей на то, чтобы они поощряли любое стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, поддерживали его желания самому есть, одеваться и т. д.

4) Умеет ли ребенок общаться с другими детьми?

Если малыш испытывает трудности в этой сфере, советую родителям почаще водить его на детские площадки, приглашать в гости его сверстников, играть с ними в игры-забавы, поощряя положительные эмоциональные проявления по отношению к друг другу, помогая налаживать совместную игру и улаживая конфликты.

А также я советую родителям, когда их малыш начнет посещать детский сад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Создать спокойный, бесконфликтный климат в семье для него. В первые дни не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, раньше забирать домой.

Родители должны щадить его ослабленную нервную систему. На время прекратить походы в гости, создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении. Одевать ребенка так, как необходимо в соответствии с температурой в группе. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы, если ребенок заболеет, конечно, надо обратиться к врачу.

Эти советы помогут заботливым родителям грамотно и безболезненно помочь своему ребенку пережить процесс перехода из дома в детский сад.

Дошкольное учреждение первым открывает перед ребенком мир социально общественной жизни.

Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенно: вначале нужно привести в группу, познакомить с воспитателями, со сверстниками, посмотреть вместе с ним игрушки, вызвать интерес к новому окружению. Я дружелюбно, ласково разговариваю с малышами в присутствии мамы, помогаю переодеться. Показываю шкафчик с веселой картинкой, мини-игровую зону с разными игрушками в приемной комнате, все это помогает избавиться от беспокойство малыша. Малыш выбирает понравившуюся игрушку, и вместе с мамой проходит в группу. Я убеждаю маму немножко поиграть с ребенком и другими детьми в группе. Мама является проводником и защитником ребенка.

Очень важно, чтобы мама не просто присутствовала рядом с ребенком, но принимала активное участие в жизни группы и играла не только со своим ребенком, но и с другими детьми. Я начинаю играть с детьми в эмоциальные игры, как «Ладушки», «Сорока-сорока», «Догонялки».

Предлагаю малышу игрушку-каталку. Он начинает катать без всякой цели, ему интересен само его действия. Для детей постоянно предлагаю целенаправленное движение, например, отвези игрушку на каталке в свой «домик» Затем предлагаю рассмотреть зайчика, обращаю внимания на длинные уши, мягкие лапки, показываю, как он может прыгать, любит быстро бегать и прятаться. Предлагаю малышам поиграть в игру «Найди зайчика». Прошу детей отвернуться и закрыть глаза. Незаметно для них ставлю зайчика в какое-то новое, но не видное место среди других игрушек или на подоконники. Когда дети открывают глаза, предлагаю им найти зайчика. И малыш вместе с другими детьми находит зайчика.

Обращаю внимания малыша на мишку, который лежит на диване. Говорю ему, что мишка заболел и не может с нами играть. Предлагаю, полечит его. У него болит животик, нужно наложить повязку на животик. Помогаю разломать бинт, закрепить первый виток, придерживаю бинт при последующих витках. Я говорю от имени мишки : «Спасибо» и укладываем его спать. Затормаживает отрицательные эмоции монотонных движений руками или сжимание рук. Поэтому я предлагаю ребенку нанизывать на шнур крупные пластмассовые шарики, соединять детали крупного конструктора, разобрать и собрать пирамиду. Участие ребенка в преобразовании пирамидки способствует формированию представлении об изменении внешнего вида одного и того же предмета и его обратимости. Предлагаю разнообразные наборы кубиков из пластмасса, даю возможность поиграть свободно с ними.

Моя задача – сделать первые дни пребывания ребенка в яслях максимально комфортными благоприятными для его эмоционального благополучия. Самое главное для меня – завоевать доверие малыша, его привязанности. Я даю ему почувствовать, что его понимают и принимают таким, какой он есть. Для малыша очень важно постоянство среды. Он чувствует себя спокойствие, когда его окружают знакомые вещи. Я разрешаю приносить в группу его любимые домашние игрушки. Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывают интерес.

Любознательность и активность побуждают его отрываться от мамы на безопасное расстояние. Малыш, играет с игрушками, оглядывается на маму.

Постепенно ребенок добровольно включается в игры со мной и другими детьми. Он просит маму остаться на стульчике в стороне. Когда наступает такой момент, я предлагаю маме подождать ребенка в приемной. Главное в этой ситуации – то, что мама дальше предупредит ребенка: она ненадолго отлучается. Затем я организовываю игру «Прятки». Игра «Прятки» имеет особое значение для детей раннего возраста. Она позволяет ребенку упражняться в освоении таких явлений, как исчезновение и появление, что может облегчить ему ожидание прихода мамы. Важно обратить внимание ребенка на момент возвращение мамы.

При этом я подчеркиваю: мама не обманула его, она действительно отлучилась только на некоторое время и вернулась к нему.

С каждым днем мы увеличиваем время пребывания ребенка в детском саду. Каждое утро я приветливо и дружелюбно встречаю малыша в детском саду. Говорю ему, что его ждут игрушки и другие дети. Я стараюсь заинтересоваться ребенка разными играми. Если он продолжает следовать за мной, я сажаю его на стульчик, предлагаю рассмотреть его любимую игрушку. Организую подвижные игры «Едим по дорожке», «Солнышко и дождик», (при этом вношу красивый настоящий зонт), «По ровненькой дорожке идут наши ножки» провожу пальчиковую гимнастику «Пальчик –пальчик, где ты был?»

Когда ребенок без конца повторяет «мама придет», - он на самом деле не уверит в этом, он боится что мама никогда не придет, я утвердительно отвечаю, помогаю ему поверить в то, что он вскоре увидеть свою маму. Я отвлекаю ребенка играми «Шнуровка», «Застегивание, расстегивание». Предлагаю ему убрать игрушки. Также предлагаю поиграть с музыкальными игрушками: колокольчик, бубен, гармошка, барабан, дудочка, трещотки и т. д.

Лучшие лекарства от стресса - смех. В группе создаю такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся, для этого я вношу игрушки забавы; продолжаю говорить шутками, прибауткам, паю веселые песенки.

Во время режимных процессов учитываю индивидуальные особенности дети, их привычки и предпочтения. Если ребенок привык дома засыпать с любимой игрушкой, то рядом положи его игрушку. Во время засыпания я ласкаю ребенка: глажу ему ручки, ножки, спинку.

Чем быстрее малыш почувствует доверие ко мне, установит контакт со мной, тем спокойнее он перенесет перемены в своей жизни, разлуку с близкими.

Вежливое и приветливое отражение родителей к воспитателям расположит ребенка к общению с ними. В заключении хочу отметить, что выработка единых требований и поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в детском саду – важнейшие условия, облегающие ему адаптацию к перемене в образе жизни. Признаком завершения периода адаптации является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребенка, его увлеченная игра с игрушками, доброжелательное отношение ко мне и сверстникам.

Рекомендую родителям, чтобы обращали внимание на родителей уголок, в котором помещаются консультации памятки по «Адаптации ребенка в детском саду».

**Организация работы по адаптации ребёнка»**

Адаптация - от лат. «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Успешная адаптация зависит от многих факторов - состояние здоровья ребенка, особенностей его нервной системы, развития навыков общения, а также от грамотных действий родителей и сотрудников детского сада.

До поступления в детский сад ребенок проходит диспансеризацию в поликлинике. При выявлении отклонений в состоянии здоровья осуществляется санация полости рта и носоглотки, коррекция нарушения зрения с подбором очков и другие необходимые лечебные мероприятия.

При поступлении ребенка в детский сад медсестра осуществляет наблюдение за ним, собирает у родителей анамнез жизни, развития поведения и особенностей ребенка. Врач даёт оценку развития и совместно с педагогами разрабатывает индивидуальный план режима пребывания, питания и оздоровления вновь прибывшего ребенка.

Организация приема вновь поступающих детей.

Прием вновь поступающих детей проводится по графику, согласованному с родителями, в период с апреля по август.

Необходимо стараться принимать в группу не более 1-2 детей в неделю, чтобы воспитатели и специалисты могли уделить им максимум внимания.

По желанию родителей дети могут находиться в учреждении не полный день, а всего не сколько часов. По мере привыкания время пребывания ребенка в группе увеличивается.

Утренний осмотр в привычном регламенте не проводится. Мама сама измеряет температуру ребенку, показывает чистоту кожных покровов, заносит в журнал данные.

Все время, пока идет набор детей в ясли, утренний фильтр проводит старшая медицинская сестра. Выясняется, как ребенок спал, что беспокоит родителей в его поведении и самочувствии, принимаются сведения их пожелания.

При правильно организованной работе с малышами дети привыкают к условиям дошкольного учреждения в течение 21-30 дней. Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребенок к жизни в организованном детском коллективе.

Основные критерии адаптации ребенка к условия яслей.

К основным критериям относятся:

- поведенческие реакции;

- уровень нервно-психического развития;

- заболеваемость и течение болезни;

- главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

Легкая степень адаптации.

При нормальной адаптации у ребенка быстро восстанавливаются поведенческие реакции (примерно через 2-3 недели), не отмечается задержки нервно-психического развития, он не болеет или болеет всего один раз, не более недели, без осложнений; увеличение длины и массы тела соответствует взрослым показателям. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуальному прощанию, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь.

Средняя степень.

Нарушения а общем состоянии выражаются ярче. Сон восстанавливается через 20-40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней. Отношение к близким - эмоциально-возбужденное (плач, крик, при расставании и встречи). Отношения к детям безразличное. Речевая активность снижена. Заболеваемость до 2 раз не более 10 дней. Вес не изменяется или несколько снижен. Появляются признаки невротических реакций: избирательности в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи.

Тяжелая степень.

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может, возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональное нарушение стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, малыш много и длительно плачет. Поведенческие реакции ребенка нормализуются лишь к 60-му дню пребывания в дошкольном учреждении. Отношение к близким - эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям - избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказ от участия в деятельности. Речью не пользуется, или имеет место задержка речевого развития, он часто болеет, нет прибавки в весе, не увеличивается рост в течении 3-6 месяцев то можно с уверенностью сказать, что работа ясельной группы не продумана и детям здесь плохо. Разумеется, такой вывод можно сделать, если так проходит адаптация у большинство вновь поступивших ребятишек.

Взаимодействия с детьми в адаптационный период.

Вводите новое постепенно. Используйте игровые методы взаимодействия с ребенком. Создавайте положительную установку на предстоящие режимные вопросы. Рассказывайте сказки, пойте колыбельные перед сном. Используйте элементы телесной терапии (обнимание и поглаживание ребенка, игры с прикосновениями «рельсы, рельсы, шпалы, шпалы»). По рекомендации врача подвешивайте над кроваткой возбудимого ребенка мешочки с успокаивающими сборами трав.

1-й этап - «Мы играем только с мамой».

2-й этап - «Я играю, а мамочка рядом».

3-й этап - «Я немножко поиграю один или с новой тетей, а мама может уйти на некоторое время».

4-й этап - «Мне хорошо и спокойно, я могу остаться здесь без мамы».