**ПСИХОЛОГ и Я**

**Рекомендации по созданию благоприятных условий во время адаптации ребенка к дошкольному учреждению**

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 конечный результат - спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.*

Проблемы адаптации к детскому саду вращаются вокруг ребенка. Именно на него устремлены обеспокоенность родителей и профессиональный взгляд педагогов.

**Ребенок**

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все ме-няется 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 ДОУ 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**

Родители отдают своего ребенка в детский сад по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (например, обязательный выход матери на работу), оно поселяет чувство тревоги практически в каждом близком ребенку человеке. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. 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);
• начинается «маркетинг в песочнице» (разговоры с гуляющими мамами на детской площадке все время крутятся вокруг вопросов: «А вы ходите в детский сад? И как там?»);
• 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.);
• в общении с ребенком и друг с другом появляются слова «детский сад» и «воспитательница» (Вот пойдешь в детский сад! Что скажет воспитательница, если увидит такое?).
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 (еда, сон, туалет);
• повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);
• многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

**Педагог**

Набирая новую группу, каждый педагог знает, что этот процесс никогда не бывает одинаковым. Важно не только узнать и понять каждого ребенка, но и научить его жить в коллективе. А за каждым ребенком стоят его близкие, с которыми тоже необходимо наладить контакт, выстроить взаимоотношения на основе понимания, уважения и сотрудничества. Педагоги, так же как и другие участники жизни группы детского сада, встают перед неизбежностью адаптационного процесса.
Воспитатель знает, что теоретические знания, накопленные методы и приемы успешной адаптации детей к условиям детского сада не всегда срабатывают по отношению к новому ребенку и его родителям. А значит, впереди напряженный, всегда связанный с поиском этап работы, название которому - адаптация.
Адаптирующегося педагога отличает:
• чувство внутреннего напряжения, которое приводит к быстрой физической и психологической утомляемости;
• повышенная эмоциональность.
Сколько это будет длиться?! Или когда наступит конец адаптации?

**Выделяют три степени адаптации:**• легкую (**15-30 дней**);
• среднюю (**30-60 дней**);
• тяжелую (**от 2 до 6 месяцев**).

*По статистике, большинство детей, поступивших в ДОУ****, переживают среднюю или тяжелую адаптацию***.

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает:
• 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.
**Адаптация** - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.
Как протекает адаптационный период? Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.
**На то, как будет протекать процесс адаптации, влияют следующие факторы:**
1. Возраст;
2. Состояние здоровья;
3. Уровень развития навыков самообслуживания;
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
5. Сформированность предметной и игровой деятельности;
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада;

**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, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. **Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям.** **Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.**
В-третьих, дети раннего возраста эмоционально привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, 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.
И последнее, дольше привыкают дети, у которых сохранились вредные привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от вредных привычек до начала посещения детского сада, то адаптация ребенка пройдет более гладко.
 **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.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

**Чего нельзя делать ни в коем случае:**

• Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
• Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
• Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
• Нельзя обманывать ребенка, 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.

**Способы уменьшить стресс ребенка.**

• Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

• В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно.

**Примерный алгоритм адаптации в МАДОУ № 137**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 неделя | Приход в детский сад на 1,5 – 2 часа в первую (8.00-10.00) или во вторую подгруппу (10.00 -12.00) |
| 2 неделя | Ребенок находится в детском саду 4 часа, обедает, идет домой на дневной сон |
| 3 неделя | Очень трудная неделя для малыша. Ребенок находится в саду 5,5 – 6 часов и впервые ложится спать в новом для него месте. |
| 4 неделя | Ребенок находится в детском саду 7 – 8 часов, после полдника уходит домой |
| 5 неделя | Ребенок остается на 10 часов в детском саду |

Это идеальные условия адаптации, но каждый ребенок индивидуален,

**режим адаптации согласовывается с педагогом-психологом и педагогами группы.**
• Каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.

• Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

• В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.

• Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

**Отдавая ребенка в ДОУ, родители могут столкнуться с трудностями:**

• В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на ДОУ. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

• Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации.

• Ребенок может привыкать к садику **2-3-6** месяцев и это нормально!!!!

• Сами родители должны психологически быть готовы к посещению ребенком ДОУ.

Спокойно относится к шишкам и синякам.

**Рекомендуется:**

• Как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

• Когда ребенок начинает весело говорить о садике, пересказывать события, случившиеся за день - верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к ДОУ – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддержать ребенка, помогать ему, преодолевать трудности.

**Как помочь ребенку снять эмоциональное и мышечное напряжение?**

В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период адаптации. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу – они должны быть нешумными, спокойными.

Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через15-20 минут ребенок будет спокоен.

Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе. Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.

**ВНИМАНИЕ!!** Обязательно исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и тоже время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.
Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой вечностью!

Педагог – психолог МАДОУ № 137 Былкова И.Н.