Адаптационный период малыша в детском саду .

 Адаптация – это приспособление органов чувств и организма в целом к изменяющимся условиям существования.

 Адаптация в детском саду – это не только процесс привыкания к новой обстановке, но и выработка новых умений и навыков.

 Адаптация обычно протекает сложно, с массой негативных сдвигов в организме ребенка. Ведут себя дети в этот период по разному: одни отказываются общаться с детьми и воспитателем, другие безутешно плачут, а третьи могут достаточно спокойно реагировать на изменения.

#

#  По тому как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы :

* **Тяжелая степень адаптации** – это дети, которые реагируют нервным срывом на перемену обстановки, и еще можно прибавить к этому простудные заболевания. Это наиболее самый неблагоприятный вариант. Поведение ребенка замкнутое. Контакт удается установить только через родителей. Малыша ни одна игрушка не привлекает, взгляд встревоженный. При такой степени адаптации помимо родителей и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист!
* **Средняя степень адаптации** – под эту группу попадают дети без нервных расстройств, но они начинают часто болеть. Причем заболевания могут быть различными. У многих начинается ОРЗ. Происходит «обмен» всевозможными инфекциями. Здесь ребенок вступает в контакт, наблюдая за действиями воспитателя и, включая в себя так же и через телесные ощущения. Напряженность постепенно спадает и ребенок может развернуть игровые действия. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит необходимые мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет. И поможет в дальнейшем, когда ребенок пойдёт в школу.
* **Легкая адаптация** – это зачастую почти половина детей составляют самую благополучную группу – они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Ребенок легко идет на контакт и если есть какие то изменения, то они как правило кратковременны и незначительны. Поведение ребенка спокойное , внимательно осматривается , прежде чем остановить свое внимание на чём – либо. Ребенок может занять себя сам, придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечания и одобрения. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним.

Каждый ребенок по своему привыкает к детскому саду. У каждого ребенка разное время адаптации. Одному ребенку потребуется всего неделя, а другому целый месяц. Это зависит от темперамента малыша, его состояния здоровья, обстановки в семье и даже то, насколько к этому готовы сами родители.

Бывает и такое: некоторые дети выражают свою агрессию – царапаются, кусаются, бросаются на пол, швыряют игрушки. А некоторые наоборот – малыш замыкается в себе, еле сдерживает слезы, сидит в одном месте и не притрагивается ни к игрушкам, ни к еде.

Так что родители должны быть готовы ко всему. Следует помнить, что после длительных перерывов (например, после летних каникул) ребенок может проходить адаптацию снова. Что бы сделать этот период менее болезненным, важно уделять ребенку в это время особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

Каждому ребенку, который впервые поступил в детский сад, можно присвоить эмоциональный портрет.

Отрицательные эмоции - как правило, важнейший компонент, встречающийся практически у каждого ребенка.

**Страх** - обычный спутник отрицательных эмоций, ведь малыш впервые придя в детский коллектив, во всем видит скрытую угрозу для самого себя. Поэтому он многого боится, и страх преследует его по пятам. Даже то, что вы предали его и не придёте вечером забрать домой. И этот страх – источник стресса.

**Гнев -** порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев. В такой момент малыш , словно маленький агрессор. В период адаптации ребенок раним на столько, что поводом для гнева может служить всё.

**Положительные эмоции** – противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Чем легче ребенок адаптируется, тем быстрее проявляются положительные эмоции. Появляется открытая улыбка, веселый смех, нет настороженности во взгляде, легкое общение с другими не только с детьми, но и со взрослыми.

Уже в три года малыш обычно любит контактировать с людьми, старается сам найти повод для общения. Коммуникабельность ребенка – это первый признак успешного исхода адаптационного процесса. Как только малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль – это и будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у вашего ребенка.

Огромную роль играет при адаптации – познавательная деятельность, в три года эта деятельность связана с игрой. Игровую деятельность необходимо направлять на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый» и «ребенок – ребенок» обязательно включающей игры и упражнения.

Наилучшим средством при адаптации ребенка являются игры и игровые методы взаимодействия с детьми. Доказано, что монотонные движения руками или сгибание кистей рук затормаживают отрицательные эмоции. Можно предложить малышу нанизать на шнур крупные пластмассовые шарики, пирамидок, соединять детали крупного конструктора типа «Лего», покачать ребенка на лошадке, в кресле качалке, на качелях.

 В период адаптации широко используется пальчиковые игры. Дети очень любят играть пальчиками. Их забавляет, что пальчики могут превращаться то в человечков, то в животных, то в домик. Эти игры также помогают наладить контакт, близкие отношения с ребенком.

 Часто дети отказываются спать, ложиться в незнакомую кроватку, оставлять вещи «чужом шкафчике». Хорошо, когда в кроватке его будет ждать мягкая игрушка, мишка или зайчик, которые никак не могут уснуть. Игрушку заранее по просьбе воспитателя приносят родители из дома.

Преимущества игры перед другими средствами расслабления:

* Позволяет маленькому ребенку почувствовать себя всемогущим;
* Помогает не испытывать разочарование от того, что он мал и беспомощен, что должен выполнять чужие распоряжения;
* Помогает познать окружающий мир, развить самоуважение, достигать успеха в собственных глазах;
* Развивать искусство общения;
* Помогает управлять своими чувствами;
* Дает возможность пережить массу эмоций.

Желательно придерживаться в игровой деятельности в период адаптации определенной системности. В период адаптации первоначальные игры должны быть направлены на сплочение детей друг с другом и воспитателем. Полезно использовать игры на коленках с детьми раннего возраста. Прикосновение стимулирует выделение мозгом важных гормонов, способствующих росту малыша.

 Гимнастика для пальчиков помогает ребенку расслабиться, способствует снятию напряжения, переключает внимание (если малыш плачет), способствует развитию мелкой моторики, координации движений, облегчая процесс рисования, лепки, конструирования и бытовой деятельности, развивает речь.

 Необходимо, по возможности, подбирать специальные игры, которые помогают детям справиться с напряженной стрессовой ситуацией в период адаптации. Первое, и самое важное, правило – добровольность участия в игре. Необходимо добиться того, чтобы ребенок захотел принять участие в предложенной игре. Видя чуткую и теплую заботу со стороны родителей и педагогов дети ощущают себя в безопасности и начинают испытывать доверие и привязанность к окружающим.

**Рекомендации родителям по адаптации ребенка в детском саду.**

 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 реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

 Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду – это проблема наиболее трудная и связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.

 Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

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

 Чтобы уменьшить стресс ребёнка родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

 Время пребывания в детском саду в первые дни не больше двух часов. Постепенно увеличивать время пребывания. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах.

 Желательно укладывать малыша спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад (не мягкие игрушки), вместе решить, какую одежду он наденет утром.

 В выходные дни стоит придерживаться режима дня, принятого в детском саду. Повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучался.

 Если ребёнок категорически отказывается идти в детский садик, желательно дать ему пару дней отдыха. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

 Настраивать ребёнка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Т.к. долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.