



Адаптация ребенка к детскому саду -
это **нормальное состояние организма**,
обусловленное необходимостью активно
приспосабливаться к изменениям окружающей
среды, привыкание к новым нормам и правилам
жизни.

Каждому, кто работает в дошкольном учреждении, известно, что адаптация сложный и ответственный период для всех участников образовательного процесса. Тяжело и родителям, которые видят слезы своего ребенка, тяжело детям привыкнуть к новым условиям, нелегко приходится и персоналу групп: дети плачут, цепляются, не дают работать, а воспитателю нужно успеть, все сделать по режиму, хоть на время успокоить малыша, дать остальным передохнуть от крика новеньких. Период привыкания детей – неизменно сложная проблема.

Как помочь маленькому ребенку приспособиться к новой социальной среде, чтобы адаптация прошла легко и безболезненно?

Начнем с того, что, как ни странно, взрослые гораздо хуже адаптируются в этой новой для них обстановке, чем дети. Поэтому одна из главных задач нередко состоит в оказании помощи именно взрослым. Чаще тревогу испытывают дети, родители которых сами очень взволнованны, иногда до такой степени, что не замечают эмоционального состояния малыша и не могут его ободрить. Обычно в этом случае проясняются родительские опасения, волнения. Важно помнить, что снижение волнения у родителей благотворно сказывается на ребенке. Не секрет, что взрослые сами могут создать обстановку тревожности, страха, необдуманно выражая свои чувства, очень болезненно расставаясь с малышом, недоверчиво относясь к педагогам. Поэтому необходимо проводить с родителями беседы, консультации; знакомить с условиями пребывания ребенка в детском саду, режимом, питанием.

Родителям необходимо оказывать помощь в период **адаптации ребенка**, разъясняя, как должны вести себя родные и близкие, и выяснить у них особенности характера и поведения ребенка.

Особое внимание обращается на исследование развития таких социальных навыков ребенка, как:

- уверенность в себе;
- самостоятельность, инициативность;

- способность устанавливать и поддерживать отношения с взрослыми;
- эмоциональная чувствительность;
- усвоенные простейшие нормы и правила поведения.

Важно определить особенности семейного воспитания, выяснить:

- доверяют ли родители ребенку;
- сильно ли опекают;
- жестко ли контролируют;
- поддерживают ли детскую инициативу или подавляют;
- легко ли родители вступают в контакт;
- доверяют ли родители ребенка воспитателю или пытаются контролировать ситуацию общения с ним;
- откровенны ли родители;
- насколько родители готовы к сотрудничеству;
- соглашаются ли они со всем или умеют отстаивать свои интересы и точку зрения.

Ведущая роль в процессе **адаптации принадлежит воспитателю**.

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. Очень часто в первые дни посещения детского сада ребенок стремится к постоянному физическому контакту с воспитателем, не отпускает его от себя. Это серьезно затрудняет работу взрослого, который должен уделять внимание всем детям, организовывать режимные моменты и пр. Проблема может стать еще более сложной, если в группу поступают сразу несколько новых детей. Поэтому прием таких детей должен осуществляться постепенно, не более чем 2-3 ребенка в неделю.

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, 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 (психологу, старшему воспитателю, музыкальному руководителю, медсестре и др.).

10. В процессе адаптации ребенка к ДОО 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.

11. Лучшее лекарство от стресса – смех. Необходимо создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Используются игрушки-забавы, приглашаются необычные гости – зайчики, клоуны, лисички и т. д.

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

Старайтесь ежедневно беседовать с родителями, вселять в них уверенность, рассеивать беспокойство и тревогу за своего ребенка. Для каждой семьи острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность. В связи с этим говорят о трех вариантах адаптации:

- *легкая адаптация* — поведение ребенка нормализуется в течение 10-15 дней;

- *адаптация средней тяжести* — в течение месяца;

- *тяжелая адаптация* — требуется от 2 до 6 месяцев.

Воспитатель ежедневно наблюдает за психоэмоциональным состоянием детей, с которыми проводит игровые занятия и игры невысокой подвижности. Параллельно с этим отслеживаются дошкольники с трудностями в общении и повышенным уровнем тревожности. С ними и с их родителями в дальнейшем планируется индивидуальная, более глубокая работа.

Родители вновь поступивших воспитанников приглашаются на консультации, при необходимости с педагогом-психологом. Здесь они делятся трудностями в прохождении их ребенком периода адаптации и его воспитании. Воспитатель дает рекомендации, совместно с родителями вырабатывает стратегию поведения в том или ином случае и методы воспитания ребенка.

В период адаптации на стенде вывешивается информация с рекомендациями, как научиться расставаться с малышом, общаться с ним в этот период (*например, чего не стоит ему говорить*).