**Консультация для воспитателей**

**«Как помочь ребенку в период адаптации»**

**Подготовила: учитель-логопед Шайхавова Ф.Б.**

     При поступлении ребенка в дошкольное учреждение происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного. Четкий режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Возрастная незрелость системы адаптационных механизмов приводит к психическому напряжению, в результате нарушается сон, аппетит, появляются различные страхи, малыш отказывается играть с другими детьми, часто болеет и т.д.

  Характер адаптации зависит от нескольких факторов:

* 1. возраста (труднее всего переносят изменения условий жизни дети от 10-11 месяцев до полутора лет);
	2. состояния здоровья и уровня развития ребенка;
	3. биологического и социального анамнеза (протекание беременности матери, осложнения при родах; условия, обеспеченные ребенку после рождения – режим дня, питания, игры и т.п.; заболевания в течение первых трех месяцев жизни и др.).                                                                                           В детском саду попытки решения проблемы адаптации в основном сводятся к рекомендациям родителям максимально приблизить режим дня ребенка к режиму дошкольного учреждения. Кроме того, у некоторых воспитателей сложилось упрощенное представление об эмоциональных реакциях детей, впервые пришедших в детский сад. Они считают, что плач и капризы – результат избалованности и изнеженности в семье. Многие вообще не видят здесь проблемы: «Скучно ребенку в детском саду? Плачет? Ничего страшного, поплачет и перестанет». В таких случаях процесс привыкания затягивается, у ребенка формируется защитно-оборонительная реакция и, как следствие, негативное отношение к детскому саду.

 Чтобы этого не произошло, необходим комплексный подход к решению проблемы адаптации:                                                                                                       1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

   2. Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребенка в детский сад.

  3. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок-взрослый» и «ребенок-ребенок» и обязательно включающей игры упражнения.

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

Необходимо сформировать 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.

     Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни – они слишком большие, не такие, как дома. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно «одомашнить» группу. Зрительно уменьшат помещение, сделают его более уютным красивые занавески на окнах, бордюр по верхнему краю стены.

Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие «комнатки», в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо, если в группе имеется небольшой «домик», где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть. Сделать такой «домик» можно, например, из детской кроватки, обтянув красивой тканью и вынув из нее нижнюю доску.             Желательно рядом с «домиком» разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.

   Необходим в группе и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность двух-трех летних детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем.

     Малыши еще не владеют речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. А некоторые, особенно первое время, просто боятся или стесняются это делать. Не выраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и в конце концов прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными,- никаких внешних причин для этого нет.

  Психологи и физиологи установили, что изодеятельность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Центр изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать 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 листом бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка,-тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.

 Умиротворяюще действуют на детей игры с песком и водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.

  Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне – зимнее время желательно иметь уголок песка и воды в помещении. Для многообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки, гигиенически безопасные красящие и пенящиеся (детские шампуни) вещества. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струей, пускать по воде кораблики и т.д.

  Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от двух недель до двух-трех месяцев).

     Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой, отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает, не дает возможности расслабиться и уснуть.

  Такая простая вещь, как прикроватная занавеска, может решить ряд проблем: создать ощущение психологического комфорта, защищенности, придать спальне более уютный вид, а главное – эта занавеска, которую сшила и повесила при ребенке мама, становится для него символом и частичкой дома, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.

    В период адаптации надо временно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т. п. Ни в коем случае нельзя насильно кормить и укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке.

 Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым.

Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.

  Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе «семейный» альбом с фотографиями всех детей группы и их родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома.