Консультация для воспитателей

Как помочь ребенку в период адаптации.

Проблема адаптации детей второго - третьего года жизни к условиям дошкольного учреждения очень актуальна. От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и в семье. К сожалению, этот процесс протекает зачастую сложно и болезненно. Ребенок может отказаться от еды, сна, общения со сверстниками и взрослыми, у него появляются нежелательные для этого возраста привычки, от которых он уже избавился, например, снова начинает сосать палец, грызть ногти. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей - потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей, в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же, как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш раним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспосабливаться. Нужна помощь взрослых: родителей и воспитателей. Наша задача - сделать этот процесс менее болезненным. Для этого воспітатель должен заранее посетить семью, чтобы ознакомиться с условиями быта и воспитания малыша и, если необходимо, внести соответствующие коррективы - в форме совета и убеждения родителей. Обратить особое внимание на режим сна и питания и посоветовать маме постепенно (не резко) приблизить его к тому режиму, который будет в детском саду. Рассказать о температурном режиме в дошкольном учреждении, о том, как принято одевать малышей в помещении и на прогулке. Важно познакомить родителей с методами закаливания, которые применяются в детском саду, и посоветовать закаливать дома. Нужно пригласить родителей посетить дошкольное учреждение вместе с ребенком, чтобы посмотреть, в каких условиях он будет находиться, познакомить малыша с воспитателем и детьми, дать ему возможность ознакомиться с помещениями группы, показываю игрушки, место для прогулок, занятий и т. д.

Родители должны рассказать малышу о детском саде, о том, что он уже большой и ему нужны друзья, с которыми он будет играть в интересные игры, что в детском саду его научат рисовать, петь, слушать музыку. Нельзя запугивать ребенка: не будешь слушаться маму - отведу в детский сад. Примерно за неделю до первого посещения дошкольного учреждения следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие.

Воспитатель должен рассказать родителям, что они должны приучать малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию. При играх с другими детьми полезно научить его делиться игрушками, ждать своей очереди покачаться на качелях или поездить на велосипеде. Совместные усилия родителей и работников детского сада облегчают адаптацию детей.

И все же, несмотря на подготовку, первый месяц пребывания в детском саду - трудное для ребенка время. Во-первых он скучает по маме, испытывает тоску по дому, даже страх. Во-вторых, детский сад для него -дополнительная нагрузка: приходится рано вставать, не всегда удается заснуть днем, надо выполнять требование воспитателя, не все получается так хорошо, как у других детей. Иногда проблемой является непривычная еда и плохой аппетит. Никогда не следует кормить ребенка насильно. Иногда возникают трудности при посещении туалета. Например, дома малыш привык пользоваться горшком, а в детском саду - унитаз, да еще при этом присутствуют посторонние, тогда как некоторым детям с раннего возраста присуща стыдливость. В таких случаях одни начинают снова мочиться в штаны или кровать, а другие терпят изо всех сил и уже не в состоянии ни есть, ни играть. Воспитателю и его помощнику эти моменты очень важно учитывать, когда в группу поступают новые дети. В первый день маме трудно оставить малыша, особенно когда он плачет. Это естественно. Однако расставание не следует затягивать, т. к. ребенок видит, что мама расстроена, и начинает себя жалеть. Мама должно скрыть свое волнение, пообещать вернуться и, ободрив малыша, побыстрее уйти. Обычно ребенок отвлекается на новые впечатления и успокаивается. Тем не менее он, как правило, не в состоянии сразу выдержать пребывание в незнакомой обстановке в течении всего дня, поэтому в первую неделю (или две) необходимо брать ребенка раньше, постепенно увеличивая продолжительность его пребывания в детском саду.

Воспитатель рассказывает родителям, что в период адаптации не желательно ходить с ребенком в гости и принимать их у себя дома. Не рекомендуется посещение театра и других шумных мест. Желательно поменьше пользоваться телевизором, создать ребенку условия для дополнительного сна. Игры предпочтительны тихие, не возбуждающие. В период адаптации воспитателю нужно уделять как можно больше внимания индивидуальной работе с детьми для создания положительных эмоций: ласковому обращению, постоянному речевому общению, игре. Характер адаптации зависит от нескольких факторов:

- возраста (труднее всего переносят изменения условий жизни детей от

10-11 месяцев до полутора лет);

- состояние здоровья и уровня развития ребенка;

- биологического и социального анамнеза (протекание беременности,

осложнения при родах; условия после рождения и т. п.)

**Чтобы адаптация ребенка произошла быстрее нужно:**

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 адаптационной

период, направленной на формирование эмоциональных контактов

«ребенок-взрослый» и «ребенок-ребенок» и обязательно включающей

игры и упражнения.

**Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.**

1.Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Для этого 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.

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

3. Необходимо создать в группе и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность 2-х — 3-х - летних детей в движении. Психологи установили, что изодеятельность для ребенка не только и не столько художественно - эстетическое действие, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами на прикрепленном к стене листе бумаги. Умиротворяющее действуют на детей игры с песком и водой, а в период адаптации оказывают и расслабляющее действие.

4. Чтобы облегчить душевное состояние «новеньких», поднять им настроение, подходят «пальчиковые игры». Такие игры бодрят ребенка, веселят плачущего, даже успокаивают слишком расшалившегося, переключают внимание и расслабляют рассерженного ребенка. Нельзя забывать создавать условия для самостоятельной деятельности, предлагая малышам каталки, мячи, машины, модули. А если малыш не расположен в данный момент играть, можно почитать ему книжку, спеть песенку, предложить спокойную игру рядом.

5. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать

 игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т. п.

**Ни в коем случае нельзя**

 Ни в коем случае нельзя

насильно укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке.

  **Работа с родителями.**

Необходимое условие успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным

особенностям ребенка в семье и детском саду.

Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его

судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно

мамы, ребенок тоже тревожится.

Поэтому задача воспитателя - успокоить прежде всего взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать кровать, игрушки, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.

 Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между

своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

**Игры в адаптационный период с детьми двух-трех лет.**

Основная задача игр в этот период - формирование эмоционального

контакта, доверия детей к воспитателю.

Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на

помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре.

Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий,

сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к

каждому малышу.

Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не

чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда

выступает воспитатель. Игры следует выбирать с учетом игровых возможностей детей,места проведения и т. д.

Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры,

которые можно проводить по несколько раз в день.

Главной фигурой и центром внимания для двухлетних детей всегда

остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за воспитателем.

Если малыши не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры.

В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие навыки

выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие

ответственность.