

|  |
| --- |
|  |

**ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ?**

**КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ БЫСТРЕЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ?**

**Адаптация** – это процесс приспособления к новым условиям. В процессе адаптации ребенка к детскому саду задействовано множество сложных механизмов привыкания как на физиологическом, так и на психологически-социальном уровне [3].

Практически все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детсадом. В этот момент перед взрослыми членами семьи встаёт множество вопросов, например, как будет проходить адаптация в детском саду, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям. Подобные сомнения и тревоги абсолютно естественны, так как на несколько лет дошкольное учреждение станет если не вторым домом для ребёнка, то существенной частью его жизни. К тому же именно от успешности адаптации часто зависит психологическое и физическое здоровье малышей.

**Адаптированный ребенок это тот который:**

1. Усвоил правила ДОУ, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникации.
2. Чувствует психологически комфортно себя в саду [1].

Чтобы упростить утренние расставания ребенка с мамой и создать психологический комфорт ребенку в детском саду, можно придумать ***специальный ритуал.***

Что такое ритуал? Это последовательность действий по одному и тому же сценарию, который настраивает ребенка на нужный лад.

В нашем случае это утренний ритуал прощания в детском саду и вечерней встречи. Ритуал должен быть в первую очередь неизменным и приятным ребенку. ***Приведём несколько примеров ритуалов:***

«Пять поцелуев». Целуйте своего ребенка каждый раз, когда приводите его в детский сад и забираете домой. Так как прощания и поцелуи могут быть бесконечными, поэтому ограничьтесь, например, пятью, и считайте поцелуи вместе с ребенком. Постепенно ребенок привыкнет к тому, что после пятого поцелуя нужно идти в группу и отпускать маму.

«Поцелуй» носами. Обнимайтесь с ребенком и потритесь друг о друга носами при расставании и встрече. Эта простая игра будет успокаивающим тактильным контактом.

«Обмен напоминашками». Обменивайтесь дома маленькими картинками или наклейками, которые будут напоминать вам друг о друге. Приклеивайте свою «напоминашку» на одежду ребенка каждое утро, так она будет напоминать ребенку, что мама его любит и ждет. А «напоминашку» своего ребенка кладите в сумку с серьезным видом и говорите, что будете постоянно доставать ее и смотреть, когда вам станет грустно и тоскливо.

«Секретный язык». Придумайте какие-то жесты, понятные только вам и вашему ребенку. Например, если сделать большими и указательными пальцами сердечко – это означает «я тебя люблю», похлопать себя по запястью – означает «постараюсь забрать тебя пораньше», воздушный поцелуй пусть означает - «я буду по тебе скучать». Всё зависит от вашей фантазии!

«Поцелуйчик в кармашке». «Прячьте» малышу в кармашек перед расставанием свой поцелуй из ладошки, чтобы он мог в любой момент «достать» его и вспомнить, что мама ушла недалеко и скоро за ним придет.

«Вкусные истории». Заведите обычай придумывать вместе с ребенком короткий рассказ или сказку по дороге в детский сад и обратно. Главным героем может любое существо или предмет. Рассчитывайте объем вашего «произведения» так, чтобы оно заняло всю дорогу.

Ритуалы могут быть очень разными, главное, чтобы они были не долгими (примерно 1-2 минуты).

Для того, чтобы смягчить адаптацию ребенка, ***проговаривайте ему то, что его обязательно будут забирать каждый день.*** Кто именно его будет забирать (мама, папа, бабушка, старшая сестра и т.д.). И куда именно они пойдут после детского сада (домой, в гости, на занятия в центр, в бассейн, поедут к бабушке в деревню и т.д.). Для ребенка, как и для любого взрослого, необходимо заранее знать план действий и быть к этому готовым.

***Беседуйте со своим ребёнком,*** интересуйтесь как у ребёнка прошел день в садике, акцентируйте внимание на интересных моментах (спрашивайте, что он делал в детском саду в течении дня? Какие занятия посещал? Что он кушал? Что он нарисовал? С кем он играл? Что нового он узнал?). Интересуйтесь каждым днем своего ребенка. Рассказывайте ребенку о том, как вы провели этот день (много работали, гуляли с собакой, варили суп и очень ждали ребенка). Хвалите ребенка, что он уже стал взрослым и ходит в детский сад.

***Дайте ребенку возможность*** ***отдохнуть дома***. Не нагружайте его дополнительными занятиями и домашними заданиями в период адаптации, ведь в течении дня ребенок находится в напряжении, он привыкает к новому режиму и усваивает правила детского сада, а дома он должен расслабляться. Когда ребенок привыкнет к детскому саду, можно начинать вводить дополнительные кружки, занятия и секции. Дома предоставляйте возможность ребенку заняться любимым делом (посмотреть мультики, поиграть с любимыми игрушками, почитать книжки, которые ему нравятся, искупаться в ванне с пеной и т.д.).

***Предложите ребенку различные******игры и упражнения на снятие напряжения:***

1. Для того, чтобы выплеснуть все свои негативные эмоции, можно мять рвать бумагу, покричать на улице, прыгать, бегать, играть с игрушками-антистресс (Поп Ит, Сипл Димпл, разные «мялки»), выдувать мыльные пузыри, играть с деревянными играми-стучалками с молоточком.

2. Игры, способствующие выходу эмоций и насыщению тактильными ощущениями (покатать ребенка по дому на одеяле; хождение на ногах взрослого, покачать ребенка за руки и ноги; покружить ребенка; поиграть с простынёй в «приведения», также эта игра является профилактикой детских страхов; перетягивание одеяла; полоса препятствий с подушками (перебраться через них), поиграть в игру «бутерброд» - положить ребенка на пол и складывать на него одеяла и подушки, тяжесть поможет ребенку расслабить мышцы; игра «котята спят» - показать ребенку, как изображать веселого котенка, который ходит и выгибает спинку, виляет хвостиком, его гладят, потом котенок ложится спать, дышит спокойно и равномерно; игра «Тиски»- когда надо выбраться, протиснуться через сжатые руки, ноги и пр.) [2] [4].

Еще один хороший способ смягчить адаптацию ребенка - иметь в саду кусочек дома, что-то напоминающее о доме (картинки, наклейки, наклеить одинаковые картинки дома и в садике).

**Список использованных источников и литературы:**

1. Белкина, В.Н. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ / В.Н. Белкина, Л.В. Белкин. – Воронеж: Учитель, 2006.
2. Петрова С.Н. Когда за окном дождь… (Картотека игр и фокусов для детского сада) / Авт.-сост. С.Н. Петрова – М.: Центр дополнительного образования «Восхождение», 2010. – 80 с.
3. Родакер Н.М. Адаптация детей в детском саду. АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ // Структурное подразделение № 2. Средней общеобразовательной школы № 1945, г. Москва.
4. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 154 с.

***Материалы подготовила учитель-дефектолог консультационного центра: Гурбанова М.В.***