Адаптация детей в детском саду.

Как помочь ребёнку преодолеть стресс и успешно вписаться в новую социальную среду.

Что такое адаптация?

Адаптация — это привыкание и приспособление к новой среде или к новым условиям. Адаптация ребенка — это привыкание к детскому садику, новым правилам, режиму, людям. Всем людям нужно время, чтобы адаптироваться, в том числе и малышам.

На адаптационный процесс у ребенка уходит много энергии и сил, его организм перенапрягается. Это может сказываться на общем самочувствии. В детском саду у ребёнка стресс может вызывать буквально все:

1. Отсутствие мамы и папы рядом;
2. Новый режим дня — есть нужно по часам, спать, гулять — тоже;
3. Много новых малознакомых людей;
4. Ребёнок может испытывать недостаток внимание, так как в группе есть другие дети;

В независимости от возраста с начала посещения ребёнком детского сада, ему необходимо время, чтобы привыкнуть к совершенно новому для него мест. Ребёнку придется столкнуться с тем, что теперь он не единственный, а «один из» из многих. Теперь необходимо продемонстрировать всем свою самостоятельность и умение жить, пусть даже несколько часов, без мамы и папы.

Стадии адаптации.

1. **Легкая степень.** Если ребенок имеет крепкое здоровье и психологически устойчив, как правило, период адаптации займет до 1 месяца. Предположить, что у ребенка легкая адаптация можно, замечая следующие признаки:

* он с радостью идет утром в детский сад и не устраивает истерик;
* он легко общается с воспитателем и другими ребятами;
* не имеет проблем со сном, эмоциональный фон стабильный;

При легкой степени адаптации все же возможно небольшое снижение аппетита, ухудшение сна, допускается легкая капризность и плаксивость. Все это является нормальным, так как в процессе привыкания ребенок испытывает стресс и вынужден мобилизовать все силы детского организма, чтобы справиться с ним и успешно пройти адаптацию.  
  
2. **Средняя степень.** Отличается тем, что при посещении детского сада у малыша не возникает особых трудностей. Всплески эмоций присутствуют, но они кратковременные. Обычно средняя адаптация занимает не больше 2 месяцев. У некоторых детей может отмечаться снижение иммунитета. Характерные признаки адаптации средней тяжести:

* сложности расставания с мамой по утрам перед заходом в группу;
* снижение активности, временное исчезновение уже наработанных навыков;
* слезы и отказ контактировать с окружающими сразу после ухода мамы.

Но наряду с вышеописанными проявлениями важно отметить, что у ребенка быстро проходят слезы и уже через какое-то время он идет на контакт, играет с другими детьми, слушает воспитателя и в целом включается в общую деятельность детского коллектива. Соблюдение большинства правил при средней степени адаптации дается ребенку легко.  
  
3. **Тяжелая степень.** Такая адаптация может проходить до полугода. Ребенок начинает часто болеть, постоянно капризничает, могут появляться частые истерики или подавленное эмоциональное состояние большую часть времени. К признакам тяжелой адаптации можно отнести:

* нежелание идти в детский сад;
* страх перед воспитателем, недоверие;
* в группе ребенок не хочет играть с другими детьми, постоянно напряжен;
* со сверстниками не контактирует;
* может проявлять агрессию к другим детям.

Факторы влияющие на процесс адаптации.

Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении, чем раньше они проходят в дошкольное учреждение, тем быстрее привыкают к новым условиям.

Длительность и тяжесть привыкания зависит и от предшествующего воспитания в семье.

Дети одного и того же возраста по-разному адаптируются в зависимости от индивидуально – типологических особенностей из высшей нервной деятельности. Некоторые первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2-3 дня уже втягиваются в режим и хорошо себя чувствуют. Другие. наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.

Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в детский сад общались с многими взрослыми и детьми, получили разнообразные впечатления, жили в разных условиях (гостили у бабушки без мамы, проводили лето на даче и др.), легче адаптируются.

Как снять эмоциональное напряжение ребёнка в период адаптации?

Преодоление стресса, вызванного попаданием в непривычную ситуацию, достигается благодаря постепенному формированию у ребенка адаптивного поведения. Помощь малышам может исходить как от родителей, так и от педагогов.

Когда ребенок начинает ходить в детский сад, родители могут обеспечить предварительное знакомство с территорией яслей и какое-то время приводить его только на прогулку. В случае если малыш не может пока оставаться один, не ругать, не покидать его незаметно, а присутствовать рядом и играть вместе с ним. Постепенно он будет подходить к другим детям, заинтересованно смотреть, что они делают, включаться в их игры и затеи. Затем можно приступить к освоению игровой комнаты и пойти вместе со всеми поиграть с новыми игрушками.

Только после того, как родители и воспитатели поймут, что он освоился и чувствует себя среди малознакомых комфортно, можно предложить ему вместе со всеми пообедать и т.д.

Для снятия эмоциональной усталости во время адаптации ребенку нужно давать как можно больше тактильной стимуляции. Вот они перед вами.

**Вода**

Вода также обладает психотерапевтическими свойствами, способствует релаксации и расслаблению.

Любые игры с водой, простые манипуляции, вызывают у детей положительные эмоции. Дети быстрее успокаиваются, расслабляются, забывают о разлуке с близкими людьми, идут на контакт с воспитателем.

Дома при купании малыша вся усталость, раздражение, напряжение – уйдёт, «стечёт» с малыша. Игры в воде должны быть нешумными, спокойными.

**Игры с песком**имеют мощный ресурс. Они захватывают малыша, отвлекают от слез. Общение детей с песком необходимо и полезно. Во время игры с песком, через нервные окончания пальцев рук в мозг поступают сигналы, стимулирующие его работу. Рука, входящая в соприкосновение с песком, получает знания и опыт – основу мышления.

Игры с песком улучшают настроение, регулируют мышечный тонус, развивают крупную и мелкую моторику, координацию движений и являются средством коммуникации. ***А еще это - просто, естественно, доступно и приятно!***

**Музыка** вызывает у малышей яркий эмоциональный отклик: улыбку, радостные возгласы, игровые действия, пляску, пение. Также доставляет детям удовольствие пение взрослого, звучание музыкальных инструментов. Музыка углубляет впечатления, получаемые ребенком.

**Прогулка**

О пользе пешей прогулки после детского сада нужно обязательно информировать родителей.

Вдоволь побегать и подышать свежим воздухом оказывает терапевтическое воздействие на организм детей. Прогулка поднимает мышечный и психический тонус. Будет лучше, если прогулка будет проходить без посторонних лиц, а только родители и ребенок.

**Изотерапия** Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и как способ выражения различного рода эмоций.

Живопись с помощью пальцев, ладошки благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Работа с красками вызывает положительные эмоции и снимает отрицательные.  Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения.

**Лепка (глина или соленое тесто)** Лепка является внутренним скрытым самоисцеляющим ресурсом ребёнка. В процессе лепки каждый ребёнок испытывает целую гамму разнообразных чувств. Лепка, способна помочь ребёнку выразить те чувства, которые накопились в его душе. При помощи лепки малыш имеет возможность «отработать» боль и злость, страх и тревогу, которые присутствуют в его жизни.

**Во время адаптации детей также можно использовать релаксационные игры в** результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие.

**1. Игра «Хоботок»** помогает**достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц лица;**

**2. Игра «Часики» снимает психоэмоциональное напряжение** **путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой***(Монотонные движения руками, сжимание мышц кистей рук также затормаживают отрицательные эмоции)*

**3. Игры с прищепками развивают мелкую моторику рук, коммуникативную функцию речи – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки;**

* Дети раннего возраста любят вешать белье, на веревку используя прищепки, поэтому можно сделать сушилку для белья для игры «Мамина помощница».

**4. Игры - «усыплялки», колыбельные**в**а**жны во время адаптации, они успокаивают, лечат, слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Пение колыбельных песен, слушание музыки создают для ребёнка чувство психологического комфорта и расслабления.

А если сопровождать колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия вырабатывают у детей условный рефлекс на засыпание.

**Есть еще один способ тактильной стимуляции – это расслабляющий массаж.**

С помощью массажа можно расслабить и успокоить ребенка. Игровой массаж поглаживания, похлопывания по спине может сопровождаться стихами и историями.

* Массаж должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

 Например, расслабляющий массаж в стихах «Жучок» может стать ритуалом подготовки ребенка ко сну.

***А мы сейчас друг другу сделаем массаж на спине, и узнаем, понравились вам ваши ощущения? Упражнение «Посещение зоопарка».***

У каждого малыша свой темп привыкания к незнакомому и неизвестному, свои индивидуальные адаптационные возможности, поэтому разным будет и затраченное время на пребывание родителя в яслях вместе с ребенком. Главное — верить в него, эмоционально поддерживать его и помогать ему осваиваться в незнакомой среде.