**Консультация для педагогов**

**«Первые дни ребёнка в детском саду»**

***педагог- психолог Клевцова М.Н.***

**Адаптация** – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае – это привыкание к детскому саду.

Выделяют **два основных критерия** успешной адаптации: внутренний комфорт – эмоциональная удовлетворенность, внешняя адекватность поведения – способность легко и точно выполнять требования среды.

Различают **4 степени тяжести адаптации**:

**1. Лёгкая адаптация**: к 20 дню пребывания в детском саду нормализуется сон, ребёнок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идёт на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.

**2.Адаптация средней тяжести**: поведенческие реакции восстанавливаться через 1-2 месяца пребывания в детском саду. Нервно – психическое развитие несколько замедляется (замедление активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

**3.Тяжёлая адаптация**: характеризуется, во- первых, значительной длительностью (от двух до шести месяцев) и тяжестью всех проявлений.

**4.Свертяжёлая адаптация:** около полгода и более. Встаёт вопрос: стоит ли ребёнку оставаться в детском саду, возможно он «несадовский» ребёнок.

В ходе комплексного исследования, проведённого учёными в разных странах, было выделено **3 фазыадаптационногопроцесса:**

1.**Острая** фаза или период дезадаптации.

Сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц).

2.**Подострая** фаза или собственно адаптация.

Характеризуется адекватным поведением ребёнка, т.е. сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится три – пять месяцев).

3.Фаза **компенсации** или период адаптированности.

Характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, начинают вести себя спокойнее.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными сдвигами.

**В физиологическом плане и психологическом:** повышение температуры и давления; уменьшение веса, временная остановка роста; снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний; увеличение нервозности; ухудшение сна; падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса; временно останавливается умственное развитие, может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст.

В поведенческом плане: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, лень (своеобразный протест, желание обратить на себя внимание).

**Игровое упражнение «Продолжи фразу».**

Педагогам предлагается продолжить 2 фразы с точки зрения ребёнка, воспитателя, родителя.

«Проблемы, осложняющие процесс адаптации малыша, - это …»

«Чтобы обеспечить успешную адаптацию, нужно…»

После выполнения этого задания можно увидеть, насколько разные позиции у этих трёх сторон по одному и второму вопросу.

**Игровая деятельность.**

Основной вид деятельности малыша в этом возрасте – предметная игра. Основываясь на это знание, нужно выстраивать воспитательную стратегию и находить формы взаимодействия с ребёнком.

Психологи выявили чёткую закономерность между развитием предметной деятельности и привыканием к детскому саду. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют разнообразно и сосредоточенно действовать с предметами. Попадая в детский сад, они быстро откликаются на предложение воспитателя поиграть. Для них это – привычное дело.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю.

Ребёнок 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 ребёнок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учётом игровых возможностей детей, места проведения, типа темперамента и т.д.

Научные исследования и мои наблюдения показывают, что тип темперамента влияет на облегчение адаптации. Так, сангвиники и холерики легче привыкают к новым условиям, а меланхолики и флегматики адаптируются тяжелее. Они медленнее и не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют и дома и в садике, не давая возможности побыть самим собой.

**Игровое упражнение «Подберите игру по темпераменту».**

Педагогам предлагается перечень различных игр и даётся инструкция: «Подберите игры для детей в соответствии с их темпераментами: меланхолик, флегматик, холерик, сангвиник. Обведите кружком игры, которые предпочитают сангвиники, галочкой пометьте игры для флегматиков, крестиком – для меланхоликов, точечкой – для холериков.»

1.Игры – потешки.

2.Подвижные игры.

3.Игра в мяч.

4.Раскрашивание картинок.

5.Веселые подвижные игры.

6.Танцы пол веселую музыку.

7.Хороводы.

8.Игры с водой и песком.

9.Пазлы.

10.Игры- эксперименты.

11.Игра с кеглями.

12.Конструкторы.

13.Мозайка.

14.Лепка.

15.Рассматривание иллюстраций и настольные игры.

16.Экспериментирование с красками.

17.Ритмичные танцы.

С холериками следует играть в быстрые, подвижные игры. Им рекомендуется заниматься прыжками на батуте, ритмическими танцами.

С ребёнком – сангвиником стоит играть в весёлые, подвижные игры, можно совместно просматривать диафильмы. Сангвиники быстро устают от однообразных занятий, быстро переключаются с одного дела на другое, поэтому в арсенале педагога всегда должен быть набор разноплановых и при этом нескучных игр.

Флегматики могут долго заниматься одним и тем же делом: рассматривать картинки в книжке, лепить, рисовать. Эти дети предпочитают спокойные игры.

Меланхолики любят спокойные виды деятельности. Предпочитают игрушки- животные, которых можно погладить и приласкать. Грубое обращение с такими детьми просто неприемлемо.

Раздаются памятки «Игры для детей различных типов темперамента» (см. Приложение №1).

**Первые встречи воспитателя с родителями и малышом**.

**Встреча воспитателей с родителями.**

Вначале воспитатели знакомятся только с родителями. Цель встречи – расположить к себе родителей и получить первичную информацию о ребенке. В процессе индивидуальной беседы воспитатель проявляет заинтересованное отношение к будущему воспитаннику. Важно выяснить каким ласковым именем называют родители ребёнка, чем любит заниматься, привычки в еде, как засыпает, состояние здоровья. Что радует и огорчает в поведении ребёнка.

**Встреча с малышом.**

Педагогу придётся много времени и сил уделить формированию навыкам самообслуживания у детей. В новых условиях даже те дети, которые дома сами ели, одевались, пользовались горшком, могут начать просить покормить их, помочь одеться. В этом проявляется подсознательное желание ребёнка проверить, готовы ли взрослые заботиться о нём, любят ли они его. Поэтому педагог никогда не должен отказывать малышу в помощи. Если ребёнок будет спокойно чувствовать себя в дошкольном учреждении, тогда обязательно захочет делать сам всё, что умеет.

Не следует проявлять воспитательную настойчивость и родителям – пусть помогают малышу в том, о чём он попросит. Однако детей, которые просто не умеют что-то делать, надо терпеливо учить, помогая им. Ребёнок должен знать, что вы учите его, чтобы он умел всё сам как большой. Желательно постоянно ласково разговаривать с ребёнком.

Можно использовать следующие **методические приёмы и средства для успешной адаптации ребёнка к детскому саду.**

**«Домик для твоей одежды».**

При первом знакомстве со шкафчиком ребёнок вместе с воспитателем и родителем обходят раздевалку, рассматривают яркие картинки на стенах, проходят вдоль шкафчиков. «А это шкафчики, - говорит воспитатель, - маленькие домики. В них живут туфельки и сапожки, кофточки и шапочки, курточки и шубки (учитывается сезон года). Они приходят сюда вместе с ребятами. Посмотри». Воспитатель стучит в шкафчик и просит разрешение открыть его, затем шкафчик открывают, в нем висит детская одежда.» знаете, обращается воспитатель к родителю ребенка, - сегодня здесь проехала маленькая машинка (пробежала куколка, прискакал зайка…) Давайте поищем её (обращается к ребенку). По –моему, она спряталась в какой –то шкафчик.

Воспитатель, родитель и ребёнок совместно открывают 2-3 шкафчика, а в 3-4 находят игрушку. Эту игрушку, по просьбе воспитателя, родители приносят в детский сад заранее из дома. Воспитатель берёт игрушку в руки и разговаривает с нею: «Какая ты красивая, машинка, (…). Откуда ты к нам приехала (прискакала…)? Из (имя) дома. А почему ты приехала сюда? Ты узнала, что (имя ребёнка) идёт в детский сад, и тебе тоже захотелось приехать сюда. А почему ты спряталась в этом шкафчике? ... Ты заранее выбрала этот красивый шкафчик с (название эмблемы шкафчика) для (имяребёнка). Конечно машинка иди сюда, (имя ребенка) будет складывать и вешать на крючок свою одежду».

Далее воспитатель предлагает ребёнку и его родителю раздеться и пойти в группу. При этом нужно помнить. Что ребёнка нельзя заставлять насильно раздеваться, не надо настаивать на этом.Желательно, чтобы малыш положил в свой шкафчик хоть какой –нибудь предмет своей одежды (шапочку, курточку, обувь…)

**«Кроватка ждёт тебя малыш!»**

Прежде чем показать ребёнку его кроватку, необходимо провести небольшую подготовку. Педагог должен выяснить, чем засыпает ребёнок дома (выяснить ритуал укладывания: помогает ли ему песенка и какая, приговаривают ли что –то).

На отведённой для ребёнка кроватке разбирают постель, откидывают уголок одеяла, взбивают подушку. На стульчик рядом с кроваткой сажают мягкую игрушку (желательно, чтобы это был тот персонаж, с которым ребёнок засыпает дома).

Пригласите ребёнка с его родителями пройти в ещё одну комнату группы.» Это спальня, - говорит воспитатель, - здесь живут кроватки, одеяла, подушки. Каждая кроватка ждёт своего хозяина. Она согреет его и усыпит. Мягкая подушка ласково прижмется к твоим щечкам; одеяло накроет ручки, ножки, животик… и будет согревать их. Спи, малыш, засыпай!»

Воспитатель обращает внимание вошедших на разобранную постель: «Смотрите: эта кроватка ждёт кого –то. И подушка приготовилась и одеяло приветливо раскинулось…А это кто? (Берёт в руки игрушку). Что ты здесь делаешь, машинка (зайка, мишка)? Поспать захотела? А кто же не ложиться? Ждёшь кого-то? А, я все поняла: вы все ждете(имя), приглашает его к себе. (Имя), смотри: постель и зайка ждут только тебя! (Имя), ты пройдешь к зайчику? Поспишь с ним в своей постельке?»

Обязательно попросите ребёнка присесть на край кроватки и погладить одеяло. Можно предложить ему положить голову на подушку: «Удобно ли тебе, (имя)? А как приятно подушечке! Как хорошо! Какие у (имя) ласковые ручки, теплые щечки!» При этом родителей малыша сидит рядом на стульчике.

В заключение воспитатель передает в руки малыша игрушку, предлагает ему уложить зайку в кроватку, укрыть одеялом. Говорит: «Спи, зайка! Засыпай! Скоро и (имя) придет к тебе в свою постельку».

**«Что делать в «трудных» ситуациях?**

Формировать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать простейшие навыки самообслуживания можно так:

* Совместно с родителями предъявлять детям единые, обоснованные и понятные им требования;
* Учитывать возрастные особенности детей при формировании навыков самообслуживания, оказывать ребёнку помощь в трудных для него ситуациях;
* Терпеливо и постепенно учить детей правильно мыть и вытирать руки, пользоваться туалетом, одеваться и раздеваться, есть ложкой, пить из чашки;
* Показывать детям собственный пример аккуратности и опрятности внешним видом и поведением;

Воспитывать у детей уверенность в самих себя и своих возможностях, развивать активность, инициативность, самостоятельность можно так:

* рассказывать ребёнку о его реальных и возможных достижениях («Смотри, зайка, как аккуратно умеет складывать вещи в шкафчик наша (имя). Ты можешь у неё поучиться»);
* отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
* не критиковать результаты сделанного ребёнком;
* никогда не осуждать ребёнка как личность(«Ты плохой, жадина…»);
* предоставлять детям полную самостоятельность во всём, что неопасно для их жизни и здоровья;
* поддерживать инициативу детей, поощряя у них стремление ставить собственные цели, помогая реализовать задуманное.

Закладывать основы доверительного отношения детей к взрослым, формируя доверие и привязанность к воспитателю можно так:

* с момента знакомства с детьми (в детском саду или у них дома), в процессе общения, в играх установить доверительные личные контакты, проявлять индивидуальную заботу и оказывать помощь, стремиться стать надёжной опорой для ребёнка в трудных и тревожных для него ситуациях;
* установить ритуалы ежедневной встречи и прощания воспитателя с каждым ребёнком, стараться перед дневным сном или уходом ребёнка домой его приласкать;
* поддерживать и поощрять инициативу ребёнка в общении со взрослыми ( общения –просьбы ребёнка типа: «почитай..», «покажи…», «поиграй..», «дай…»);
* уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
* делать небольшие подарки, устраивать сюрпризы.

Закладывать основы доброжелательного отношения детей друг другу можно так:

* вместе с остальными детьми приветствовать утром каждого приходящего ребёнка( особенно новенького), а вечером прощаться;
* побуждать детей откликаться на боль, огорчение сверстника, жалеть;
* средствами музыки способствовать возникновению у детей эмоциональных сходных состояний;
* устанавливать для детей чёткие правила взаимоотношений со сверстниками: нельзя бить и обижать друг друга, отнимать игрушки.

Поддерживать у детей познавательное отношение к окружающей деятельности можно так:

* создавать в группе развивающую предметную среду, используя дидактические игрушки, разнообразные предметы «взрослого быта»;
* побуждать детей к разнообразным действиям с предметами( разбор, вкладывание);
* систематически обыгрывать вместе с ребёнком различные ситуации с игрушками и предметами;
* постоянно поддерживать интерес ребёнка к тому, что он рассматривает и наблюдает, открывая ему новые стороны предметов короткими рассказами.