**Конспект групповой консультации**

**на тему «Адаптация ребёнка раннего возраста к детскому саду»**

Из опыта работы педагога-психолога МБДОУ № 18 «Сказка» г. Асина Томской области

Котовой Натальи Васильевны

**Целевая аудитория:** родители (законные представители) детей от полутора до двух лет, вновь поступающих в детский сад.

**Цели:** профилактика явлений дезадаптации у детей второго года жизни при поступлении в детский сад; снижение рисков развития нарушений психофизического здоровья малышей.

**Задачи:**

* познакомить родителей (законных представителей) с понятием адаптации;
* предоставить им возможность задуматься над проблемами ребёнка в период его привыкания к детскому саду;
* информировать о возможных факторах и рисках развития явлений дезадаптации;
* предоставить практические рекомендации, направленные на эффективное взаимодействие родителей (законных представителей) с детьми в периоды подготовки и адаптации к детскому саду;
* показать необходимость взаимодействия родителей (законных представителей) и педагогов ДОУ.

**Ожидаемые результаты:**

* понимание родителями (законными представителями) важности подготовки ребёнка к поступлению в детский сад;
* осознание взрослыми важности своего влияния на эмоциональное состояние ребёнка в период его адаптации к новым условиям; гармонизация детско-родительских отношений;
* активизация сотрудничества родителей (законных представителей) и педагогов ДОУ.

**1 часть. Выступление воспитателей.** Воспитатель приветствует собравшихся, обозначает тему и цель встречи, предлагает познакомиться. Проводит упражнение «Клубочек», целью которого является сплочение группы.

Родители и педагоги встают в круг. Воспитатель держит в руках клубок ниток, называет свою фамилию, имя, отчество, коротко говорит о своих ожиданиях от знакомства с будущими воспитанниками, взаимодействия с родителями воспитанников (и др.). Предлагает родителям представиться, назвать имя ребёнка, озвучить свои ожидания от пребывания его в детском саду. Наматывает на палец нитку и передаёт клубок рядом стоящему и т.д. по кругу.

Когда клубок возвращается ко второму воспитателю, она резюмирует пожелания родителей, говорит об общей ответственности за воспитание, обучение и развитие детей, о необходимости приложения совместных усилий по адаптации детей к условиям детского сада, как важному и особенно сложному периоду в жизни ребёнка.

**2 часть. Выступление педагога-психолога**: активный диалог, обсуждение проблемы адаптации детей к детскому саду с участниками встречи.

- Начинать посещать детский сад детям любого возраста очень непросто. Для детей второго года жизни особенно. Адаптация - привыкание, приспособление к новым условиям, в нашем случае, к условиям детского сада. Это серьёзное испытание для организма и психики малыша. Привычная жизнь меняется кардинальным образом, в неё буквально врываются многочисленные изменения, создающие для ребёнка стрессовую ситуацию.

***- На ваш взгляд, с какими изменениями в своей жизни ребёнок столкнётся в детском саду?***

*(Ответы родителей выслушиваются, записываются на листе ватмана, обобщаются).*

*- Новая предметно-пространственная среда:* большое пространство групповой комнаты, много дверей, большие окна, мебель не такая как дома, спальня со множеством кроватей, туалетная комната с рядами полотенец, раковин. Его усаживают на незнакомый горшок, непривычны столы и посуда, запахи. Это может настораживать, тревожить и беспокоить ребёнка.

*- Отсутствие близких взрослых***.** Дети до 2-х лет характеризуются обострённой зависимостью от матери и сильной настороженностью перед незнакомыми людьми. Ребенок может испытывать крайнюю степень неприятия незнакомого человека и даже панику, когда тот вторгается в его жизненное пространство, пытается произвести с ним какие-то манипуляции: одеть, накормить, посадить на горшок и др. У ребенка возникают сложности в восприятии его речи, ему непривычны тембр голоса, дикция, он с трудом вникает в смысл сказанных взрослым слов.

*- Режим дня.* Распорядок дня, по которому живет ребенок в детском саду может разительно отличаться от домашнего. Если ребенок дома утром поздно вставал и ел, то во время завтрака в детском саду его желудок еще «спит». Малыш отказывается от пищи, чувство голода может возникнуть во время дневной прогулки. Возникает проблема и с дневным сном. Время сна ребенка в детском саду (с 12.30 до 15.00) может совпадать с периодом его бодрствования дома. Поэтому он не может долго уснуть, возится в постели, встаёт, плачет, мешая остальным, и засыпает перед подъёмом.

*- Питание.* Предлагаемые супы, каши, запеканки и другие блюда могут оказаться незнакомыми, непривычными на вид и вкус. Ребёнок отказывается это есть.

*- Вокруг много детей*. Они постоянно находятся в движении. У малышей недостаточно развита координация движений, они неловки, неуклюжи, слабо ориентируются в пространстве, не способны своевременно реагировать на перемещение сверстника. Поэтому задевают друг друга, падают, плачут и обижаются друг друга. Раздражает длительный шум, громкая речь и плач сверстников. Дети очень восприимчивы к эмоциональному состоянию окружающих, подвержены так называемому «эффекту заражения»: если один начнет радостно скакать по группе, то, как минимум, еще три «лошадки» присоединятся к нему. Распространенным явлением является плач за компанию.

*- Статус ребёнка.*В детском саду он не единственный ребенок, окруженный вниманием и опекой родных. Он должен проявлять самостоятельность, выполнять много новых правил, предписывающих как вести себя в той или иной ситуации.

**- *Каковы, на ваш взгляд, возможные эмоциональные реакции ребёнка в период адаптации?*** (*Ответы родителей выслушиваются*).

- Характер эмоциональных реакций различен.Одни дети резко отрицательно и бурно выражают свое отношение к происходящему: громко плачут, бросаются на пол, разбрасывают предлагаемые игрушки, отталкивают тех, кто оказывается рядом, то просятся на руки к воспитателю, то бегут к двери. Устав от бурного проявления протеста, малыш может внезапно на несколько минут уснуть. Передохнув, с новой энергией продолжает плакать до хрипоты. Другие замыкаются после расставания с мамой, крайне напряжены, настороженны, отгораживаются от происходящего, еле сдерживают рыдания, не реагируют на предложение взрослого, отворачиваются при попытке вступить с ними в контакт, могут заплакать. Накормить их или усадить на горшок очень трудно. Оживают, только увидев в дверях маму. Третьи, переступив порог, улыбаются, общаются со взрослыми, много говорят, играют с игрушками. Но такая идиллия длится не долгое время. И через 2-3 дня, увидев издали здание детского сада, впадают в отчаяние, резко протестуют, цепляются за маму. В редких случаях привыкание ребёнка к детскому саду проходит безболезненно. Про такого говорят: «Как тут и был!»

- Такие испытания не проходят бесследно. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, вызывая у него стрессовое состояние. Организм ослабевает, может наблюдаться потеря в весе, ребенок заболевает. Заболевание – это срыв адаптации. После болезни ему придётся адаптироваться заново.

У каждого ребёнка свои сроки адаптации. Одни дети адаптируются к условиям детского сада в течение 2-3 недель, другие - до одного, полутора месяцев, а кому-то, в случае тяжёлой адаптации, понадобится до 3-х - месяцев.

***- Как вы думаете, от каких обстоятельств и причин зависит характер и длительность адаптационного периода?***

*(Ответы родителей выслушиваются, записываются на листе ватмана, обобщаются).*

*- Состояние здоровья детей.* У здоровых детей адаптация будет проходить относительно легко, в то время как у соматически ослабленных детей данный процесс может протекать с осложнениями. Такие дети в адаптационный период чаще болеют.

*- Тип нервной системы.* Робкие, неуверенные дети очень болезненно переносят перемены в условиях жизни. Всё новое пугает их и даётся с большим трудом.Медлительные, малоактивные дети предпочитают держаться от всех подальше, приближение детей и взрослых их настораживает. Может усилиться свойственная им заторможенность.У очень подвижных и активных детей, бурно выражающих свое отношению к окружающему, может возникнуть, в первые дни, перевозбуждение нервной системы. Дети с уравновешенным типом нервной системы (спокойное поведение, бодрое настроение, общительный) привыкают быстрее и легче.

*- Уровень развития самостоятельности.* Легче адаптироваться детям, имеющим элементарные навыки самостоятельности: пользование носовым платком, ложкой, горшком, попытки натягивать и снимать одежду и т.д. Если ребёнок всё это умеет, он чувствует себя уверенно, не тратит силы на то, чтобы срочно этому научиться, а пользуется уже сложившимися навыками. Трудно приходится ребёнку который не привык занимать себя на короткое время игрой в игрушки, а переходил из рук в руки родных, воспитывался в условиях предупредительного отношения. Он будет требовать к себе повышенного внимания. Внимание воспитателя он обязательно получит, его приласкают, но посвятить ему всё своё времяон не сможет. Важно, чтобы ребёнок был приучен самостоятельно играть в игрушки в течение небольших отрезков времени.

*- Общительность.* Адаптация будет проходить более сложно, если ребёнок общался только с близкими ему взрослыми и опыта общения с посторонними не имел, или он был незначительным. Такие дети глубоко переживают расставание с близкими, беспокойство и плаксивость сохраняются в их поведении довольно долго.

***- Что делать?Как подготовить ребёнка к поступлению в детский сад?***

*(Ответы родителей выслушиваются, записываются на листе ватмана, обобщаются).*

* Привести домашний распорядок дня в соответствие с режимом группы.
* Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания новые для ребенка блюда. Если ребёнок видит на тарелке привычную пищу, он её съест. Сытый ребёнок более спокоен.
* Приучать к самообслуживанию. К моменту поступления в детский сад ребенок должен самостоятельно садиться на стул, пить из чашки, пользоваться ложкой, активно участвовать в одевании, раздевании, умывании, проситься на горшок.
* Учить играть с игрушками.
* Обогащать жизненный опыт и расширять рамки социального общения: посещать детские площадки, ходить в гости. Готовить к временной разлуке.
* Приучать к детскому саду постепенно. Первое знакомство ребенка с детским садом лучше провести на прогулке: дневной или вечерней. Заранее познакомить ребенка с воспитателем. Задача мамы - сформировать у ребенка положительный образ воспитателя, как хорошо знакомого интересного и доброго взрослого.Понимать, что восприятие ребенком незнакомого взрослого проходит через призму маминого восприятия. Если мама спокойна, приветлива и уверенна, то малыш уже в первую встречу может вступить в контакт с педагогом.

Таким образом, задача родителей – подготовить ребёнка к поступлению в детский сад,

поддерживать его в период адаптации, задача педагогов детского сада – помочь родителям в этом.

***- О чём следует помнить в период адаптации (рекомендации педагога-психолога)***

И дома, и в детском саду говорите с малышом спокойно, не слишком громким, но уверенным голосом и уверенно. Утром проявляйте доброжелательную настойчивость – «надо».

Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте, говорите ласковые слова, больше хвалите.

 Дайте в детский сад любимую игрушку. Может быть стоит отводить малыша в детский сад тому родственнику, с которым ребёнок легче расстаётся.

Придумайте свой ритуал прощания – способ расставания с ребёнком в детском саду. (например, обнять (прижать), поцеловать, сказать слова «Я тебя люблю! Я сейчас уйду, но обязательно вернусь, когда ты поспишь!»). После него сразу уходите. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш, тем труднее расставание.

Нельзя сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад. Он имеет право на такую реакцию.

Чтобы не перегружать нервную систему малыша, в период адаптации не отучайте ребёнка от «дурных привычек». В его жизни итак много изменений, и лишнее напряжение ни к чему. Сделайте это позже.

Ночной сон должен быть достаточно длительным, чтобы ребёнок мог выспаться.

***Заключительная часть в выступлении педагога-психолога***

В период адаптации у ребёнка гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, до приступообразного плача, проявляется страх - боязнь оставаться без мамы, гнев, депрессивные реакции, заторможенность. Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может на короткое время «растерять» уже сформировавшиеся навыки самообслуживания (стать более беспомощным), у него появятся «облегчённые» слова и предложения, некоторые становятся «заторможенными», некоторые – неуправляемо активные, может отмечаться беспокойный сон, пониженный аппетит. Взрослым следует запастись терпением. На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, адаптационный период завершиться. По истечении адаптации состояние ребёнка восстановится и со временем вы с удивлением и радостью будете отмечать новые достижения, которым он научился в детском саду.

Конечно, детские слёзы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь. Все мамы в этот период переживают те же чувства, что и вы. Поддерживайте друг друга, делитесь удачными приёмами в деле помощи малышу, советуйтесь с педагогами, вместе радуйтесь успехам.

**3 часть. Воспитатели** знакомят родителей с особенностями режима дня группы, меню и прочим; обсуждаюточерёдность поступления детей в детский сад, режим введения ребёнка в новые условия за счёт постепенного увеличения времени пребывания его в детском саду и другое.

**Литература,** используемая педагогом-психологом при подготовке к мероприятию:

1. Теплюк С.Н. Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет. – Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

2. Теплюк С.Н., Лямина Г.М., Зацепина М.Б. Дети раннего возраста в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2007.