Как помочь ребенку быстрее адаптироваться?

Первые шаги ребенка в детском коллективе, как правило, непростые. Начало посещения образовательного учреждения - это не только новые условия жизни и деятельности, режима - но и новые контакты, окружение, новые взаимоотношения, обязанности. Привыкание к детскому коллективу часто сопровождается нарушением эмоционального состояния ребенка, ухудшением сна, аппетита, повышением заболеваемости.

Можно выделить ***три группы детей по характеру приспособления*** к новым условиям жизни.

***Первая группа*** - те, для кого процесс адаптации легкий и безболезненный. Они проявляют интерес к игрушками и деятельности, коммуникабельные, самостоятельные, уравновешенные. Общение родителей с ребенком доброжелательное, уважительное.

***Вторая группа*** - дети, которые адаптируются медленнее и труднее. Периоды интереса к игре сменяются периодами безразличия, капризов. Не хватает доверия в отношении со взрослыми, другими детьми. Навыки игры и общения развиты недостаточно. Малоинициативны. Менее самостоятельные, что-то могут делать сами, но по большей части зависят от взрослого. Со стороны родителей наблюдается нестабильность в общении: доброжелательные, рассудительные обращения сменяются окриками, угрозами или ослаблением требовательности, невниманием.

***Третья группа*** - дети, которые с трудом приспосабливаются к новому для себя быту. Как правило, несамостоятельные, неконтактные. Привычные к нестабильности в режиме дня. Быстро устают. Игровые навыки не сформированы. В опыте таких детей - проявление авторитарности, жестокости, или, наоборот, лишнего либерализма со стороны взрослых, что вызывает страх, недоверие ко взрослому или полное игнорирование его и других детей. Высокая заболеваемость еще больше замедляет привыкание к новой обстановке и новым требованиям.

К решению проблемы адаптации необходим комплексный подход:

1. *Создание эмоционально благоприятной атмосферы в коллективе.*

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский коллектив. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий педагогических работников создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация.

Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты - они слишком большие, не такие как дома. Чтобы ребенку было приятно приходить в образовательное учреждение, нужно «одомашнить» группу. Зрительно уменьшат помещение, сделают его более уютным. Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие «комнатки», в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо, если в группе имеется небольшой «домик», где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть.

В период адаптации надо одновременно сохранить привычные для ребенка приемы. Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласково обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.

1. *Сотрудничество с родителями*

Общая задача педагогов и родителей – помочь ребенку по возможности безболезненно войти в детский коллектив. Для этого нужно подготовительная работа.

Необходимо предварительное знакомство педагогов с ребенком и родителями. И начинаться такая работа должна до прихода ребенка в детское учреждение.

Перед поступлением ребенка в учреждение образования необходимо обсудить с родителями следующие проблемы:

1) Как в семье проводятся режимные процедуры? Поинтересоваться, как ребенок пользуется туалетом, как засыпает, просыпается, умеет ли есть сам, поют ли колыбельные песни перед сном?

Ознакомить родителей с режимом дня в группе. Обсудить проблему согласования домашнего режима с распорядком дня, принятым в семье. Полученную информацию учитывать в процессе последующей индивидуальной работы с ребенком.

2) Какой тип общения предпочитает малыш?

Если выясняется, что ребенок предпочитает только эмоциональным общение со взрослыми, то посоветовать родителям побольше играть с ребенком с предметами, с сюжетными игрушками, стимулируя его инициативу в общении, поддерживая любознательность.

3) Стремится ли ребенок к самостоятельности в самообслуживании и в ходе режимных процессов?

Если ребенок привык к тому, что все за него делают взрослые, обратить внимание родителей на то, чтобы они поощряли любое стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, поддерживали его желания самому есть, одеваться и т. д.

4) Умеет ли ребенок общаться с другими детьми?

Если малыш испытывает трудности в этой сфере, порекомендовать родителям почаще водить его на детские площадки, приглашать в гости его сверстников, играть с ними в игры-забавы, поощряя положительные эмоциональные проявления по отношению к друг другу, помогая налаживать совместную игру и улаживая конфликты.

Родители должны щадить его ослабленную нервную систему. На время прекратить походы в гости, создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении. Одевать ребенка так, как необходимо в соответствии с температурой в группе. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы, если ребенок заболеет, конечно, надо обратиться к врачу.

1. *Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период.*

Основная задача игр в адаптационный период – формирование эмоционального контакта, доверия детей ко взрослому. Ребенок должен увидеть во взрослом 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 взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д. Например: "Пришел Петрушка", "Выдувание мыльных пузырьков", "Хоровод", "Догонялки", "Солнечные зайчики", и т.д.

В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно "пальчиковыми" играми.

Кроме того, эти игры обучают согласованности и координации движений: "Кто в кулачке", "Игра с кистями рук" и т.д.

Такие игры, как "Книжка – угадай-ка", "Вместе с мишкой", "Чертим разные фигуры", “Игры с куклой” не только ободрят робкого и развеселят плачущего малыша, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку.

Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мячи.

Если дети 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.

Безусловно, в проведении любого процесса главная роль принадлежит педагогу. Создавая у ребенка положительное отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно-образовательных задач уже в период привыкания ребенка к новым условиям и те самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса.

Подготовила учитель-дефектолог Поплевко О.А