**Консультация для родителей: «Адаптация в разновозрастной группе»**

**Адаптация** – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Протекание адаптации зависит от индивидуальных особенностей и реакций ребенка, его психофизиологических особенностей, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Особенностью разновозрастных групп является то что одновременно проходят период адаптации дети разных возрастов. По сути совей есть две группы, которые можно выделить:

1. Дети младшего возраста (3 года). Они обычно проходят этот этап сложнее в силу того что у них может не быть опыта посещения детского сада, недостаточно сформированы навыки выстраивания социальных контактов, возрастных особенностей. Кроме этого, у детей в этом возрасте не всегда сформировалась потребность в сверстниках, подчас она только формируется.дети этого возраста нуждаются во взрослом больше, чем в сверстниках. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве.
2. Дети от 4 лет. Дети этой группы имеют больший опыт самостоятельного выстраивания социальных контактов, они тянутся к сверстникам и детям постарше. Большинство из них уже посещали сад.Дети этой группы испытывают стресс, но преодолевают его быстрее и легче. Помочь в прохождении адаптации могут коммуникативные игры, игры на сплочение и т.п.

Сложнее всего детям из первой группы не посещавшим детский сад. Меняются привычные выработанные дома стереотипы поведения, что является нагрузкой для нервной системы ребенка, возникает состояние замешательства. В связи с чем ребенок испытывает стресс, ослабевает иммунная система. Ребенок 5 – 7 сутки пребывания в ДОУ может заболеть. Однако вразновозрастной группе легче проходит адаптация младших детей к детскому саду. Ребенок не попадает в общество рыдающих детей, каждый из которых хочет домой к маме. Напротив, он видит спокойных детей, занятых делом, и понимает, что все в порядке. Постоянные контакты ребенка с детьми разного возраста полезны для формирования полноценного опыта общения, открывают дополнительные возможности его развития путем взаимообучения при взаимодействии старших детей с младшими. Кроме того попадая в разновозрастную группу, ребенок видит то, к чему он реально может стремиться, понимает, что если другие дети выполняют поручения воспитателя, занимаются, играют - то значит, и он сам может этого достичь сейчас, или, когда чуть- чуть подрастет. Дети тянутся за старшими, учатся у них, перенимают правила и стереотипы поведения.

Детям очень непросто начинать посещать садик, ведь все меняется кардинальным образом. Появляются следующие изменения:

* четкий режим дня;
* отсутствие родных рядом;
* необходимость постоянного контакта со сверстниками;
* необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
* резкое уменьшение персонального внимания.

Поведение ребенка поначалу пугает родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли он вообще привыкнуть? Закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, являются типичными для всех детей в период адаптации. Вот распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации.

1. Эмоции. В первые дни пребывания в детском саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья до постоянного приступообразного плача. Дольше всех сохраняется хныканье, с помощью которого ребенок стремится выразить протест против расставания с родными. Особенно яркими становятся проявления страха (малыш явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда он вырывается, не давая себя раздеть, и даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции («замороженность», «заторможенность», эмоций как будто нет вообще). На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании ребенок может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация проходит плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.
2. Контакты со сверстниками и воспитателем. У ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными.Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не общается с другими детьми. Об успешной адаптации можно судить по тому, что малыш все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам. Он начинает осваивать пространство группы, играть с игрушками.
3. Познавательная активность. Первое время познавательная активность бывает снижена или и вовсе отсутствует на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. Постепенно «вылазки» к игрушкам и другим ребятам станут более частыми и смелыми. В процессе успешной адаптации ребенок начинает интересоваться происходящим, задавать вопросы воспитателю.
4. Навыки. Под влиянием новых внешних воздействий малыш может на короткоевремя «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком и т. д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы с удивлением и радостью замечаете новые достижения.
5. Особенности речи. У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.
6. Двигательная активность. Она редко сохраняется прежней. Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.
7. Сон. Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.
8. Аппетит. Поначалу может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями – малышу просто не хочется есть. Нормальной считается даже небольшая потеря веса. Хороший признак – восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать. Вес к концу адаптационного периода восстанавливается и затем только повышается.
9. Здоровье. Снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок заболевает в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Однако болезнь, как правило, протекает без осложнений.

Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реакции ребенка исчезнут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит 3–4 недели, а то и растягивается на 3–4 месяца. Не торопите время, не все сразу!

**Чем может помочь мама.**

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома благоприятную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

1. *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и  
   садике.* Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Ребенку придется ходить в этот детский сад и эту группу, а значит, нужно сформировать у него позитивное отношение. Расскажите кому-нибудь в присутствии малыша, в какой хороший садик он теперь ходит икакие замечательные «тетя Валя» и «тетя Таня» там работают.
2. *В выходные дни не меняйте режим дня.* Можно дать поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться». Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, возможно, он слишком поздно ложится вечером.
3. *Не отучайте малыша от «дурных» привычек*) в период адаптации, чтобы не перегружать его нервную систему. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
4. *Постарайтесь создать дома спокойную, бесконфликтную обстановку.* Чаще обнимайте ребенка, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему сейчас так нужна ваша поддержка!
5. *Будьте терпимее к капризам*. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите малыша, помогите ему успокоиться и переключите внимание на что-то интересное.
6. *Дайте с собой в садик небольшую игрушку* (лучше мягкую). У детей формируется восприятие игрушки как «заместителя» мамы. Когда он прижимает к себе что-то пушистое, что является частичкой дома, то чувствует себя спокойнее.
7. *Призовите на помощь сказку или игру* . Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту историю вы можете инсценировать с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращениемамы за ребенком. Ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не дойдете до этого момента. Собственно, цель в том и заключается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.
8. *Облегчите режим.* Если вы видите, что ребенку сложно, он стал еще более капризным, скорректируйте режим. Например, сделайте дополнительный «выходной день» в среду или пятницу. Забирайте по возможности пораньше, лучше сразу после полдника.

**Спокойное утро**

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен ребенок. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

1. И дома, и в садике разговаривайте с малышом доброжелательно, уверенно. Проявляйте дружелюбную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – при раздевании. Говорите не слишком громко, но уверенно, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которая идет с малышом в садик. Видя, что зайчик «так хочет в садик», малыш заразится его хорошим настроением.
2. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему расстаться легче. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого (чаще всего маму) никак не может отпустить от себя, продолжая переживать и после ухода. А вот забирает лучше пусть тот, с кем эмоциональная связь сильнее! Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Дети этого возраста еще не умеют ориентироваться во времени, но часто беспокоятся когда придет мама, здесь их лучше сориентировать на действия и события, которые произойдут до прихода мамы. Например мы сейчас позавтракаем, поиграем, погуляем, поспим и мама сразу придет.Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
3. У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчетесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Игры:

«Клубочек».

(Цель – развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства.)

Воспитатель будет выполнять роль «катушки», а вы всевозьмитесь за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку воспитателю. У насполучилась ниточка, закреплённая на катушке. Я возьму за последнего из вас ибуду водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не «намотается» на катушку.

Теперь почувствуйте, какой у нас получился крепкий, дружный клубок. Давайтенемножко поживём в нём, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я сноваберу последнего ребёнка за руку, и мы начинаем разматываться.

«Щепка на реке»

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между берегами не должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут щепки. Один из игроков должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

«Берега» помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки, которая сама выбирает себе путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачиваться назад… Когда щепка проплывёт весь путь, она становится краешком берега и встаёт рядом с другими. В это время следующая щепка начинает свой путь…

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию).

Участники игры затем делятся своими впечатлениями, ощущениями…

«Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый учас­тник «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна до­тянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона нераз­рывно. Как только «голова» схватит «хвост», она становится «хвос­том». Желательно, чтобы большее количество участников побывали в двух ролях.

«Доброе животное»

Дети встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит «Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»  
Вдох – все делают шаг вперёд, выдох – шаг назад. Так не только дышит животное, так же ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д.