

«Адаптация ребенка к условиям детского сада»

Проблема адаптации ребенка к условиям детского сада возникла с самого начала существования дошкольных учреждений и продолжает оставаться актуальной и в наше время.

Адаптация определяется прежде всего как медико-педагогическая проблема, решение которой требует создания условий, удовлетворяющих потребности детей в общении, тесного взаимодействия между семьей и общественным воспитанием, хорошего медицинского обслуживания детей и правильной организации воспитательного процесса.

Технология педагогической поддержки ребёнка в адаптационный период

Первые контакты с ребенком.

Необходимо, заранее выяснять: особенности развития малыша, его домашний режим, способы кормления, укладывания спать, узнает, как ребенок засыпает, спит, какой у него аппетит, как было организовано бодрствование и т. д. Полезно также узнать, как малыша называют в семье (уменьшительное имя), какие у него любимые игрушки и занятия, любимые кушанья, т. е. индивидуальные особенности и сложившиеся привычки. Так, уже при приеме ребенка в группу выясняются факторы риска в биологическом и социальном анамнезе и особенности его поведения в семье.

Первый раз принять ребенка в детский сад желательно *в четверг*. Два дня - четверг, пятница - это как раз то необходимое количество времени, для того чтобы ребенок мог понять, куда его привели. И за последующие субботу-воскресенье - *осмыслить новую информацию и расслабить новые впечатления*. Понедельник-вторник ребенок посещает детский сад в том же режиме, что и четверг-пятницу. Если вы чувствуете, что ребенок не справляется с обрушившимися на него впечатлениями, посоветуйте оставить малыша в среду дома, отдохнуть.

Если у родителей есть возможность, то водить ребенка в детский сад на полдня (до дневного сна), нужно не меньше, чем два месяца. Если все в порядке, ребенок не болеет и охотно ходит в детский сад, можно к концу второго-третьего месяца попробовать оставить его на дневной сон.

Когда родители это сделают первый раз, пусть придут за ребенком в детский сад до того, как он проснется. Сделать это необходимо для того, чтобы проснувшись, одевшись, малыш сразу смог увидеть родителей, так как в этом возрасте дети путают дневной и ночной сон. Проснувшись в детском саду, они не помнят, не понимают, когда их сюда привели, и соответственно не знают, когда за ними придут.

Свой испуг они никак не могут сформулировать. Максимум, в чем он может выражаться, это в нейтральном вопросе воспитателю: когда за мной придет мама. В ответ на свой вопрос ребенок получит спокойный ответ: "Вечером" или "После прогулки", что опять мало информативно для малыша. Малыш становится очень послушным, ходит рядом с воспитателем, выполняет все его просьбы. В результате, когда за ребенком приходит мама, от воспитателя она получает только положительную информацию: спал замечательно, вел себя прекрасно, был моим самым лучшим помощником. На следующий день мама может быть сильно удивлена отказу ребенка идти в детский сад. Либо: в детский сад пойду, но на сон не останусь. Либо - у очень послушных и покладистых детей - идут в детский сад, но во время сна изо всех сил не спят. В результате, сильно устав, засыпают за 15-20 минут до подъема.

В период адаптации обязательно сохраняются привычные для ребенка способы кормления, укладывания спать. Ни в коем случае нельзя насильно заставлять ребенка делать что-то по-другому, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательное отношение к требованиям учреждения, предупредить формирование защитно-оборонительной реакции. Перед сном его можно покачать, если он к этому привык, дать любимую игрушку. Временное сохранение привычных для ребенка приемов воспитания, даже в том случае, если они противоречат педагогическим правилам, облегчает процесс привыкания к новым условиям.

Приходить родителям за ребенком сразу после сна нужно в течение 1-2 недель. Если родители пришли за ребенком после сна, он сказал, что хочет еще вместе со всеми полдничать, играть или идти гулять, значит, у вас есть еще 2-3 часа свободного времени. Родители могут попрощаться с ребенком и уйти из детского сада. Если он не хочет отпускать родителей, значит, родители вместе с ним идут домой. Если на следующий день ребенок не отказывается идти в детский сад, но просит вас не оставлять его спать, родители опять водят его на полдня, а через некоторое время с согласия ребенка повторяете попытку.

Даже если адаптационный период проходит гладко, ребенок с удовольствием ходит в детский сад, не заболевает в течение 2-3 недель, это не значит, что детский сад не является нагрузкой. Большое количество новой информации, новых условий, даже если они принимаются малышом положительно, - *это все равно тяжело*. Поэтому посещение детского сада в течение первых двух месяцев должно происходить в индивидуальном режиме.

Лучше всего, если увеличение времени, проводимого ребенком в детском саду, будет идти вслед за желаниями ребенка. "Мама, ну когда же я останусь вместе со всеми на обед?", "Не забирай меня после обеда, я хочу спать вместе со всеми". Будет правильным, если вы объясните ребенку, что в течение двух недель вы будете ходить на полдня, а потом вместе со всеми он останется спать.

Если в какой-то момент появятся **признаки дезадаптации** или ребенок отказывается ходить в детский сад, нужно снижать нагрузку, и с ним продолжает работать психолог. А по мере необходимости, ребенка направляют к специалистам неврологу, психоневрологу.

Хочется еще раз обратить внимание, что даже при большой занятости родителей необходимо соблюсти хотя бы последовательность адаптационного периода при приеме детей в детский сад. Количество часов следует увеличивать постепенно. В течение первой недели ребенок должен быть там не более 3 часов в день. Это время увеличивается в зависимости от эмоционального состояния малыша. Потребуется 2-3 недели

Иногда возникновению страхов у малыша способствует большое пространство групповой комнаты и оборудование, которое существенно отличается от обычной домашней обстановки. В этом случае следует избрать более ограниченное пространство, поместить ребенка ближе к взрослому, чтобы не лишить его чувства защищенности. Помогают быстрее адаптироваться к новым условиям частое ласковое обращение к ребенку, разрешение играть рядом, периодическое пребывание малыша на руках взрослого.

Организация игровой деятельности в первые дни в стороне от детей, ближе к взрослому, дает возможность ребенку скорее привыкнуть к новому для него фактору - большому числу сверстников. И в этом случае нельзя насильно вовлекать малыша в игру или приобщать к занятиям. Это возможно, если он активно и охотно отвечает на побуждение воспитателя к деятельности. В первые дни можно разрешить маме или другим близким малышу людям побыть непродолжительное время вместе с ним в группе.

Нельзя в первые дни проводить какие-либо травмирующие ребенка процедуры: делать инъекции, стричь волосы или ногти и т. д. Все это должно быть сделано заранее, чтобы у малыша не создавалось отрицательного отношения к дошкольному учреждению.

В течение периода адаптации проводится тщательное наблюдение за поведением ребенка. Иногда при ярко выраженных нарушениях эмоционального состояния целесообразно разрешить на 2-3 дня не приводить его в детский сад.

При наблюдении за малышом особое внимание должно быть обращено на его состояние здоровья. Даже легкое покраснение зева или небольшой насморк являются противопоказанием для посещения им детского учреждения. Ребенка следует подержать 3-4 дня дома, организовав щадящий режим.

Потребность детей в общении со взрослыми и сверстниками в процессе привыкания к детскому саду качественно меняется. Вначале малыш испытывает острую необходимость в ласке взрослых, в их внимании, получении от них сведений об окружающем мире. Затем ищет общения со взрослыми для сотрудничества и получения новой информации.

На последней стадии привыкания к условиям дошкольного учреждения в общении со взрослым ребенок проявляет познавательный интерес к

окружающей обстановке, действуя активно и самостоятельно.

Для эффективного руководства процессом привыкания детей к детскому учреждению нужна продуманная система педагогических воздействий. Ведущее место в ней занимает такая организация деятельности ребенка, которая отвечает его потребностям.

Уровень навыков общения у вновь поступившего ребенка можно выяснить в процессе наблюдения за ним в первые дни пребывания его в группе.

Важно обращать при этом внимание на эмоциональное состояние малыша (слезы, улыбка, неуравновешенное состояние, когда спокойствие сменяется слезами и наоборот; каков характер деятельности (подражательные действия, самостоятельные предметные или игровые действия); отношение к окружающим взрослым и сверстникам (негативное, положительное или вообще отсутствует); высказывания о желаемом.

Показатели хорошего и быстрого привыкания ребенка - спокойное уравновешенное эмоциональное состояние, активные действия при ознакомлении с окружающим, умение войти в контакт со взрослыми и сверстниками, высказывания, не связанные с воспоминаниями о близких.

Плач при уходе близких, отказ от деятельности, отрицательное (негативное) отношение к воспитателю и детям, требования "хочу домой", "где моя мама", бурная радость при возвращении близких или как парадоксальные реакции - плач и безразличие - показатели того, что привыкание ребенка к новым условиям будет длительным, болезненным.

В зависимости от уровня навыков общения ребенка со сверстниками и взрослыми определяются объем и содержание работы педагогического коллектива с родителями. Решающая роль в организации процесса адаптации детей принадлежит воспитателю. От того, найдет ли воспитатель подход к ребенку, сможет ли он понять желания, интересы и потребности малыша, организовать его жизнь в течение дня в новых для него условиях, зависят течение и длительность процесса адаптации.

Первая неделя

Вы выходите навстречу маме и малышу, ласково улыбаетесь, здороваетесь, располагаетесь так, чтобы ваши глаза оказались на одном уровне с глазами ребенка. Протяните к нему руки, погладьте его, возьмите за руки, если он охотно идет на физический контакт. Если же ребенок прижимается к маме — не настаивайте. Пусть мама держит ребенка за руку столько, сколько он захочет. Не надо ругать его за то, что он испугался. Постарайтесь его чем-нибудь заинтересовать. В раздевалке покажите шкафчики, расскажите, что у каждого из детей есть свой шкафчик с любимой картинкой, куда они кладут свои вещи. Скажите ребенку, как можно вас называть. Форма обращения может быть разной в зависимости от того, какую считаете приемлемой вы сами. Вполне допустимы и такие варианты, как «баба Тая, тетя Надя, Анна, Ира» и т. п.

Предложите ребенку раздеться и пойти посмотреть игрушки. Вводя его в группу, обратитесь к другим детям: «А это к нам пришел... А вот Саша, это

Нина, это Олег...» Если малыш сразу побежит к игрушкам, пусть играет. Если же он не отпускает руку мамы, пусть они пройдут в игровой уголок вместе. Через какое-то время вы покажете ребенку, где туалет, предложите воспользоваться им. По мере надобности помогите ему раздеться и одеться.

Помните: первые контакты с ребенком — контакты помощи и заботы. Он должен понять, что на вас можно положиться, как на маму, что вы готовы помогать ему и защищать его в этом новом для него месте.

Когда дети начинают собираться на прогулку, помогите ребенку застегнуть пуговицы, завязать шапку, если он согласится; если нет — пусть ему поможет мама. Мама может помочь вам одеть и других детей. С прогулки мама забирает ребенка домой. Так проходит вся первая неделя.

Вторая неделя

В течение второй недели воспитатель постепенно начинает принимать все большее участие в одевании, раздевании ребенка, предлагает ему различные игры. Мама может уйти по своим делам спустя 10—15 минут, обязательно четко сказав ребенку, что она придет за ним, как обычно, после прогулки. Малыш остается в группе в течение такого же времени, что и в первую неделю, но без мамы. Если ребенок сам выразит желание пообедать или поспать вместе с другими детьми, адаптационный цикл закончится быстрее. Хорошо, если в течение этой недели ребенок привыкнет к вам настолько, что будет сам идти на руки, на колени, будет принимать вашу ласку.

Третья неделя

Взрослому трудно понять, насколько значим для ребенка переход к новым условиям кормления, новому вкусу того, что ему предлагают за завтраком, обедом. Чтобы дополнительно не травмировать малыша утром, в течение первых двух недель желательно кормить его дома. В течение третьей недели вы постараетесь приучить его есть в детском саду. *Никогда и ничем нельзя кормить ребенка насильно!* Докармливать можно только в том случае, если ребенок не возражает. Ребенок имеет право не любить то или иное блюдо, оно может показаться ему невкусным.

Желательно, чтобы в первые два-три дня мама приходила за малышом к концу прогулки, помогала ему раздеться и он обедал в детском саду в ее присутствии. Если он захочет, мама покормит его даже в том случае, если ребенок может есть сам. В следующий раз предложите ему свою помощь покажите, что вы готовы покормить его так же спокойно и ласково, как мама, что вы не будете настаивать на том, чтобы он доел все или ел то, что ему заведомо не нравится. По окончании обеда, если ребенок отказывается ложиться спать, мама забирает его домой. Если ребенок хорошо адаптируется, через два-три дня можно предложить ему остаться и поспать со всеми детьми в группе, выбрать для себя кровать. Если ребенок отказывается — эта работа переносится на четвертую неделю.

Четвертая неделя

Многие дети любят класть с собой в постель любимую игрушку. Если такая игрушка у ребенка есть, предложите ему принести ее с собой в детский

сад. Пока ребенок будет есть, медвежонок или собачка могут устроиться в кроватке и ждать малыша там. Если ребенок не захочет, можно разрешить ему не спать, сказать, что он только полежит на кровати со своей игрушкой, может тихонько с ней поговорить.

Обязательно нужно посидеть с ребенком, ласково погладить его. Желательно при этом тихо, шепотом говорить что-то ласковое, например: «Сашенькины ручки будут отдыхать, им тепло и хорошо... тепло и спокойно... Они лежат свободно... тепло и свободно... Глазки закрываются, тоже будут отдыхать... и ножки будут отдыхать...» Можно тихонько напеть колыбельную песню. Детей удивительно успокаивает всем известная мелодия песенки «Баю-баюшки-баю, не ложися на краю...» Вы можете просто тихо напевать ее, как бы про себя, без слов.

Работая с детьми этого возраста, выбирая стиль общения с ними, важно помнить следующее: ребенок должен решить для себя, что *воспитатель совсем как мама*.

Итак, в адаптационный период очень важно:

- проявить максимум терпимости ко всем просьбам и даже капризам ребенка и заслужить его доверие;
- сохранять постоянство обстановки в группе и порядка следования разных событий жизни, обозначая переходы от одного события к другому так, чтобы ребенок успевал на него настроиться;
- найти возможность индивидуального общения с каждым ребенком; не форсировать начало «групповой» жизни;
- исподволь познакомить детей друг с другом и установить незыблемые правила общежития.

Что нравится детям в воспитателях?

1. Искренность всех проявлений.
2. Доброта и отзывчивость к живым существам.
3. Веселое, доброе настроение и умение создать его у других.
4. Богатая фантазия и воображение, способность увлеченно играть на равных, придумывать праздники и развлечения.
5. Красивая одежда и прическа, украшения.
6. Мелодичный, певучий голос, ласковые обращения, негромкая речь.
7. Мягкие, ласковые движения.
8. Умение придумывать и рассказывать истории.

Организация пространства для успешной адаптации воспитанника.

Участок, где играют дети, должен быть красочным, чтобы они могли посидеть на скамейке, поиграть за столом, побегать на веранде и т. д. Во избежание травм необходимо следить, чтобы оборудование было исправным, поверхности его гладкими и доступными для очистки.

Приемную и раздевальную комнаты следует оформить так чтобы поддерживать у ребенка положительный эмоциональный тонус. Здесь необходимо разместить крупные игрушки (куклы, мишки, машины). Если выносной игровой материал гигиеничный, яркий, удобный, то он способствует развитию у детей умений действовать с природным материалом (водой, песком, снегом, льдинками), помогает им ознакомиться с окружающим. Кроме того, игрушки отвлекают ребенка при расставании с родителями.

Здесь же, в раздевалке, в родительском уголке, надо поместить советы родителям по организации режимных процессов, игр и занятий с детьми в условиях семьи.

Температуру воздуха в приемной и игровой комнатах нужно поддерживать в пределах 20-22 °С, в спальней — 18 °С. Проветривать помещение следует обязательно, когда дети на прогулке или спят. Воздушный режим имеет большое значение для нормальной жизнедеятельности организма, влияет на активность детей, их самочувствие.

Одежда должна быть удобной для ребенка, не стеснять его движений, позволять детям самостоятельно раздеваться и одеваться, соответствовать времени года и климатическим условиям. Чистота, приятная расцветка ткани, нарядная деталь придают одежде красоту и привлекательность, улучшают настроение ребенка, влияют на его самочувствие.

Воспитателю необходимо обратить внимание и на свой внешний вид. Если он аккуратно одет, это всегда производит хорошее впечатление и располагает ребенка, вызывает у него желание общаться.

Однако процесс привыкания детей к условиям общественного воспитания зависит не только от внешнего вида воспитателя, но прежде всего и от условий организации предметно-развивающей среды. Они должны соответствовать возрастным особенностям детей, обеспечивать их физическое, психическое, нравственное, умственное развитие.

Мебель надо выбирать комбинированную, т. е. приспособленную к обслуживанию детей взрослыми и росту детей. Ее можно расставить так, чтобы была возможность организовать игры небольшими группами. Оборудование не должно занимать много места и мешать свободному передвижению детей. В групповой комнате должны быть детские столики, стулья, диванчик, полки для игрушек.

Нельзя допускать одновременный прием 5-6 детей из семей, так как в этом случае процесс введения их в группу становится трудноуправляемым.

При поступлении в группу немалое значение для ребенка имеет воспитатель, который должен хорошо представлять возрастные особенности детей, специфику их привыкания к условиям общественного воспитания, знает индивидуальные особенности каждого ребенка

Недопустима частая смена воспитателей, так как, во-первых, дети дошкольного возраста трудно привыкают к каждому новому человеку, а во-вторых, взрослые в таком случае не смогут узнать индивидуальные особенности детей, их привычки, стремления, наклонности. Следовательно, это приведет к отсутствию единства требований к ребенку, к нарушению преемственности в работе семьи и детского учреждения.

От того, насколько правильный подход к ребенку найдет воспитатель, сможет ли он понять его желания, интересы, учесть его потребности, организовать жизнь ребенка в течение дня в новых для него условиях, зависит течение и длительность адаптации. Будут ли дети общительны, активны и спокойны или, наоборот, раздражительны, беспокойны, пассивны, целиком зависит от взаимоотношений, которые установятся у них с воспитателем, от согласованности действий персонала группы и родителей.

Для того чтобы процесс привыкания к детскому саду не затягивался, необходимо следующее:

1. *Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.* Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит в первую очередь от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно «одомашнить» группу.

В групповом помещении также переоборудуются все зоны. Основная цель – сделать помещение более уютным, домашним и привлекательным для детей.

Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие комнатки, в которых дети будут чувствовать себя комфортно. Продумывается место для возможности уединения ребенка, если ему захочется отдохнуть от коллектива и побыть одному. Хорошо, если в группе будет небольшой «домик», где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть. Сделать такой «домик» можно, например, из детской кровати, обтянув красивой тканью и вынув из нее нижнюю доску.

Желательно рядом с «домиком» разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.

В группе необходим и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность детей 2—3 лет в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем.

Малыши еще не владеют речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. Невыраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и в конце концов прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, потому что никаких внешних причин для такого проявления эмоций нет.

Наконец, воспитатели готовят фонотеку со спокойной музыкой и веселыми детскими песнями, картотеки художественного слова на все

режимные моменты для того, чтобы создать бодрое, радостное настроение у детей в течение всего дня, избежать обыденности обстановки.

Адаптация ребенка контролируется с помощью «Листа адаптации», где отмечаются в контрольные дни (1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 8-й, 16-й, 32-й и при необходимости 64-й (по методике К. Печоры)) эмоциональное состояние ребенка, аппетит, сон, взаимоотношения с взрослыми и сверстниками, вид наиболее предпочитаемой деятельности.

Первоначально для каждого ребенка устанавливается индивидуальный режим. Время пребывания малыша в ДОО увеличивается постепенно в зависимости от его привыкания. Данный вопрос решается совместно врачом, воспитателями и педагогом-психологом.

Кроме того, облегчить малышу привыкание помогут некоторые несложные приемы.

Например, просить приносить с собой из дома любимую игрушку, которую малыш, если загрустит, сможет прижать к себе и почувствовать себя более спокойно.

Известно, что в стрессовой ситуации дети нередко засовывают себе пальцы в рот. Такое переключение на древнюю пищевую реакцию затормаживает ранее возникшие отрицательные эмоции.

Чтобы предотвратить возникновение вредной привычки, но при этом помочь ему снять эмоциональное напряжение, можно на видном месте ставить воду и блюдо с сухариками, сушками и печеньем.

Однако если привычка сосать палец (соску) у ребенка устойчива, ни в коем случае не следует отучать от нее в адаптационный период.

Психологи и физиологи установили, что изобразительная деятельность для ребенка не столько художественно-эстетическое действие, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решить эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами, оставляющими толстые линии, на прикрепленном к стене листе бумаги.

Умиротворяюще действуют на детей игры с песком и водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.

Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время желательно иметь уголок песка и воды в помещении. Для разнообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струей, пускать по воде кораблики и т. д.

По мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от 2 недель до 2—3 месяцев).

Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой, отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате. Такая простая вещь, как прикроватная занавеска, может решить ряд проблем: создать ощущение психологического комфорта, защищенности, придать спальне более уютный вид, а главное, эта занавеска, которую сшила и повесила мама, становится для него символом и частичкой дома, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым.

Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках взрослого дают ему чувство защищенности, помогают быстрее адаптироваться.

Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе «семейный» альбом с фотографиями всех детей группы и родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома.

2. *Работа с родителями*, которую желательно начать еще до поступления ребенка в детский сад. Необходимое условие успешной адаптации — согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.

Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку — так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамами.

Задача воспитателя — успокоить прежде всего взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.

В свою очередь, родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

3. *Формирование у ребенка чувства уверенности*. Одна из задач адаптационного периода — помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А уверенным малыш будет, если узнает и поймет, что за люди его окружают; в каком помещении он живет и т.д. Решению этой

задачи, начиная с первого дня пребывания в саду, посвящается все первое полугодие (до января).

Для формирования чувства уверенности в окружающем необходимо:

- ❖ знакомство, сближение детей между собой;
- ❖ знакомство с воспитателями, установление открытых, доверительных отношений между воспитателями и детьми;
- ❖ знакомство с группой (игровая, спальная и др. комнаты);
- ❖ знакомство с детским садом (музыкальный зал, медкабинет и др.);
- ❖ знакомство с педагогами и персоналом детского сада.

Организация игрового процесса в адаптационный период

Правило 1. Первое, и самое важное, правило — добровольность участия в игре. Необходимо добиться того, чтобы ребенок захотел принять участие в предложенной игре. Заставляя, мы можем вызывать в малыше чувство протеста, негативизма, а в этом случае эффекта от игры ожидать не стоит. Напротив, увидев, как играют другие, увлекшись, ребенок сам включается в игру. Для того чтобы игра действительно увлекала детей и лично затронула каждого из них, необходимо выполнять

Правило 2. Взрослый должен стать непосредственным участником игры. Своими действиями, эмоциональным общением с детьми он вовлекает их в игровую деятельность, делает ее важной и значимой для них. Он становится как бы центром притяжения в игре. Это особенно важно на первых этапах знакомства с новой игрой. В то же время взрослый организовывает и направляет игру. Таким образом, второе правило заключается в том, что взрослый совмещает две роли — участника и организатора. Причем совмещать эти роли взрослый должен и в дальнейшем.

Правило 3. Многократное повторение игр, которое является необходимым условием развивающего эффекта. Воспитанники по-разному и в разном темпе принимают и усваивают новое. Систематически участвуя в той или иной игре, дети начинают понимать ее содержание, лучше выполнять условия, которые создают игры для освоения и применения нового опыта. А чтобы при повторении игра не надоела, необходимо выполнять

Правило 4. Наглядный материал (определенные игрушки, различные предметы и т.д.) надо беречь, нельзя его превращать в обычный, всегда доступный. Во-первых, так он дольше сохранится, а во-вторых, этот материал долго останется для детей необычным.

Правило 5. Взрослый не должен оценивать действия ребенка: слова типа «Неверно, не так» или «Молодец, правильно» в данном случае не используются. Дайте ребенку возможность проявить, выразить себя, не загоняйте его в свои, даже самые лучшие, рамки. Он по-своему видит мир, у него есть свой взгляд на вещи, помогите ему выразить все это!

В каком бы возрасте ребенок не пришел впервые в детский сад, для него это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить.

Главным же расслабляющим средством для дошкольника является игра. Ее основная задача в этот период – налаживание доверительных отношений с каждым ребенком, попытка вызвать у детей положительное отношение к детскому саду.

Преимущества игры перед другими средствами расслабления:

- ❖ позволяет маленькому ребенку ощутить себя всемогущим;
- ❖ помогает не испытывать разочарования от того, что он мал и беспомощен, что должен исполнять чужие распоряжения;
- ❖ помогает познать окружающий мир, развить самоуважение, достигать успеха в собственных глазах;
- ❖ развивает искусство общения;
- ❖ помогает управлять своими чувствами;
- ❖ дает возможность пережить массу эмоций.

В ДОУ можно организовать специальные игры, которые помогают детям справиться с напряженной, стрессовой ситуацией в период привыкания:

- ❖ хороший эффект дают разнообразные игры с песком и водой, сухой бассейн;
- ❖ затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук, поэтому для детей готовятся такие игры, как нанизывание шариков на шнур, резиновые игрушки-пищалки, крупные детали конструктора "Лего" и др.
- ❖ подбираются игрушки-забавы, куклы Бибабо.

Также можно использовать наиболее популярные и эффективные игры. Например, игра *«Мой любимый садик»* позволяет показать все лучшее, что есть в детском саду. В группе помещается небольшой стенд, посвященный ДОУ. В центре стенда располагается фотография учреждения. Рядом приклеиваются лепестки, на которых делаются записи. В течение указанного времени на этом стенде должны появляться надписи, сделанные ребенком, о том, что хорошего, интересного произошло в детском саду за прошедший день (вместо надписей можно использовать рисунки).

Часто проводится игра *«Солнышко»*, которая позволяет получить от других «психологические поглаживания», столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально, если в этой игре будут принимать участие родители.

Игра начинается с того, что педагог переключает детское внимание на ребенка словами: «Посмотрите, что-то наш (имя) совсем замерз. Давайте поиграем в игру «Солнышко» и согреем его все вместе!»

Все дети усаживаются в круг, а в центр ставится названный ребенок. Все получают по одному цветному карандашу – лучику солнца. Его дарят «озябшему» с добрыми словами о том, что каждому нравится в нем. Тот,

кого «согревают», должен не забыть сказать «спасибо». Во время игры «согреваемый» ребенок обязательно должен смотреть на говорящего. К играм в адаптационный период предъявляются определенные требования.

В процессе адаптации ребенка в ДОО также используют такие формы и способы адаптации детей как:

Элементы телесной терапии (обнять, погладить). В детском возрасте необходимо развивать координацию, гибкость и выносливость.

Комплекс специальных упражнений поможет ребенку выработать силу воли, увеличить чувствительность и узнать много нового о своем теле. Он заканчивается упражнениями на релаксацию, потому что расслабление в такой же степени необходимо для развития мышц, как и тренировка. Нервная система получает полноценный отдых, кровообращение приходит в абсолютное равновесие.

Исполнение колыбельных песен перед сном - колыбельные - первые уроки родного языка для ребенка. Песни помогают малышу запоминать слова, их значения, порядок слов в предложении. Чтение ребенку поэзии оказывает такой же эффект. В отличие от обычной речи, стихи обладают ритмом, о благотворном влиянии которого на растущий организм уже говорилось. Сопровождайте чтение стихов ритмическим похлопыванием животика, и, если стихи понравятся малышу, вы заметите ответное ритмичное постукивание вашего разумного крохи.

Колыбельные песни снимают тревожность, возбуждение, действуют на ребенка успокаивающе. Этому способствуют плавная мелодия, ритмическое сочетание слова и движения (легкое покачивание, но не тряска).

Релаксационные игры (песок, вода) - релаксация - это снятие напряжения, расслабление, отдых.

За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния. Упражнения должны быть в доступной игровой форме.

Метод сказкотерапии направлен на развитие восприятия, телесных ощущений, двигательной координации детей, умения осознавать и контролировать свои переживания, понимать собственное эмоциональное состояние.

Музыкальные занятия и развитие движений - музыка рано начинает привлекать внимание детей и вызывает у большинства из них постоянный интерес. Они ищут источник звучания, ждут звуки музыки при виде металлофона, триоды или других музыкальных инструментов. Песни разного характера вызывают у детей различный эмоциональный отклик. У некоторых это эмоциональное состояние в связи с музыкой проявляется особенно ярко.

Важно, чтобы дети не только знакомились с бодрыми, веселыми и ласковыми, спокойными песнями и пьесами, но и приучались более точно

воспринимать особенности музыкального звучания, а именно высоту, тембр, силу, длительность. Восприятие этих свойств музыкального звука связано с развитием у детей музыкально-сенсорных способностей.

Выполняя несложные задания в процессе игр со звучащими игрушками, детскими музыкальными инструментами, дети различают звуки по высоте: угадывают, кто кричит - корова или котенок, курочка зовет цыплят или они ей отвечают. Повторяя под музыку постукивания по бубну, осваивают ритм. Слушают звучание разных по тембру детских музыкальных инструментов, сами хлопают соответственно музыке тихо и громко

Игровые методы взаимодействия с ребенком. Основная задача игр в этот период - формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок 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 ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием, как уже говорилось прежде. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом возможностей детей, места проведения.

Программа занятий в группе составлена с учетом особенностей детей раннего возраста, не посещающих детский сад, способствует успешной адаптации и более комфортному дальнейшему пребыванию ребенка в детском саду.

Проводятся консультации с родителями по снижению заболеваемости в период адаптации.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и просыпается в бодром настроении, играет со сверстниками. Длительность адаптации зависит от уровня развития ребенка.

Очень важно, чтобы родители в этот период относились к ребенку очень бережно и внимательно, стремились помочь ему пережить этот трудный момент жизни, а не упорствовали в своих воспитательных планах, не боролись с капризами.

Условно благоприятной считается адаптация с умеренно выраженными эмоционально-поведенческими реакциями и симптомами невротизации, потребовавшими коррекции, с потерей массы до 150 г, падением гемоглобина до 115 г/л, 1-2 простудными заболеваниями в легкой форме. В случае более выраженных изменений или затягивания сроков адаптации ее течение оценивается как неблагоприятное.

Процесс адаптации для детей индивидуален, кто-то с легкостью его преодолевает, а у кого-то он вызывает затруднения. В этот период важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Именно поэтому в детских садах проводится работа с родителями, которым доносится информация о том, как проще преодолеть период адаптации, проводится анкетирование, беседы, консультации и т.д. Также проводится работа с

воспитателями. Составляются планы работы на период адаптации, проводятся диспуты, консультации, меняется оформление помещения. Вся эта работа проводится старшим воспитателем при соучастии психологической службы детского сада, медсестры, воспитателя и его помощника. Благодаря их совместной работе учитываются различные сферы развития ребенка в адаптационный период, на основе этого развития и делается вывод о результате деятельности работников детского сада.

Список литературы.

1. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ: практич. пос. [Текст] / Авт.-сост. Белкина Л.В. - Воронеж «Учитель», - 2004, 236 с.
2. Баркан А. Практическая психология для родителей или как научиться
3. Ватунина Н. Д. Ребенок поступает в детский сад. М.: Просвещение, 1983. -97с.
4. Волков В.Н. и др. Я иду, гуляю: прогулки с детьми в выходной день. М.: 2002- 120с.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: 2001- 96с.
6. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 1 года до 3 лет: Пособие для работников ДООУ и родителей. М.: 2000- 250с.
7. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению: Попул. пособие для родителей и педагогов. Ярославль, 1997. -146с.
8. Кулагина И.Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М.,2004. -267с.
9. Козлова А. В. Дешеулина Р. П. Работа ДООУ с семьей: диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. М.: ТЦ Сфера, 2004. -185с.
10. Лич П. Младенец и ребенок. От рождения до пяти. Красноярск, 1992. -476с.
11. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994. -96с.
12. Петровский В.А. и др. Учимся общаться с ребенком: Руководство для воспитателя детского сада. М., 1993. -146с.
13. Самые маленькие в детском саду. (Из опыта работы московских педагогов) / Авт. - сост. В. Сотникова. М., ЛИНКА - ПРЕСС. 2005г. - 136с.
14. Савина Л.П. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников». М., «Родничок», 2000г. - 154с.
дошкольника: Практикум. М., 1996. -164с.

Старший воспитатель Малий Н.А.