

## Как помочь ребёнку в период адаптации к детскому саду

Все без исключения родители хотят видеть своего ребёнка счастливым, улыбающимся, умеющим общаться с окружающими людьми. Не всегда это получается, и задача взрослых – помочь малышу разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Психологи определяют коммуникативные способности как индивидуально – психологические особенности личности, обеспечивающие эффективность её общения и совместимость с другими людьми.

О сложности адаптационного периода для детей и родителей писали Е.В.Антонова, Р. М. Грановская, Л.Г. Дикая, И.А.Джидарьян, И.П.Лапин, А.В.Махнач, И.М.Никольская, Н.А.Русина, Н.И.Сирота. В результате анализа научной литературы я пришла к пониманию того, что адаптация ребенка к ДОО складывается из психологической и физиологической адаптации. Причем психологическая адаптация заключается в отрыве от домашней обстановке, вхождение в социум, является ключевой проблемой «детсадовцев».

Способность к общению включает в себя:

1. Желание вступать в контакт с окружающими («Я хочу!»);
2. Умение организовать общение («Я умею!»), включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации;
3. Знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими («Я знаю!»).

Опыт общения ребёнка с окружающими, полученный им до прихода в детский сад, определяет характер его адаптации к условиям детского сада. Поэтому именно знание содержания потребности ребёнка в общении является тем ключиком, с помощью которого можно определить характер педагогических взаимодействий с ним в адаптационный период.

Определить, каков уровень навыков общения у вновь поступившего ребёнка, можно, наблюдая за ним в первые дни и часы пребывания в группе. Ситуация введения ребёнка в группу позволяет обнаружить, способен ли он вступить в контакт с воспитателем и сверстниками. В какой форме это общение осуществляется, какой уровень деятельности при этом проявляется.

Воспитатель должен обратить особое внимание на следующее:

1. Эмоциональное состояние ребёнка (слёзы, улыбка, неуравновешенное состояние);
2. Характер деятельности (отсутствие действий наблюдения, подражательные действия, самостоятельные предметные или игровые действия);
3. Отношение к окружающим взрослым и сверстникам (негативное, положительное или вообще отсутствует);
4. Высказывания о желаемом.

Показателями хорошего и быстрого привыкания ребёнка можно считать следующее: спокойное, уравновешенное эмоциональное состояние; активные действия с окружающими; умение войти в контакт со взрослыми и сверстниками; высказывания, не связанные с воспоминаниями о близких. Плач при уходе близких, отказ от деятельности, отрицательное

отношение к воспитателю и детям, высказывания: «Хочу домой!», «Где мама?»- показатели того, что привыкание ребёнка будет длительным, болезненным.

Ниже приводятся таблицы для определения потребности общения ребёнка, этапов привыкания к новым условиям жизни и определения группы, к которой принадлежит ребёнок по характеру поведения.

<b>Первая группа</b> – дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми, в ожидании только от них внимания, ласки, доброты, сведений об окружающем.	<b>Адаптация</b> происходит длительно, с осложнениями (от 20 дней до 2-3 месяцев).	<b>Деятельность</b> педагога направлена на создание условий для того, чтобы подвести ребенка ко второму этапу привыкания.	<b>Взаимодействие с родителями</b> – анкетирование, беседы, посещение семей и др. (актуально для каждой группы).
<b>Вторая группа</b> – дети, у которых уже сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, в совместных с ними действиях и получении от них сведений об окружающем.	<b>Адаптация</b> проходит от 7 до 10 – 20 дней.	<b>Деятельность</b> педагога направлена на своевременное и полное удовлетворение потребности ребенка в сотрудничестве со взрослым и получении от него сведений об окружающем.	
<b>Третья группа</b> – дети, испытывающие потребность в активных действиях и в общении со взрослыми.	<b>Адаптация</b> проходит от 2 до 7 – 10 дней.	<b>Деятельность</b> педагога – способствует активным самостоятельным действиям ребенка и в общении со взрослым на познавательные темы.	

#### Этапы привыкания, методы и приемы работы с детьми

<b>Этапы привыкания</b>	<b>Потребности, определяющие поведение ребенка в период адаптации</b>	<b>Потребности, формирующиеся после удовлетворения потребности в общении</b>	<b>Методы и приемы при удовлетворении потребности в общении</b>	<b>Методы и приемы при формировании потребности в общении</b>
<b>1</b>	Потребность в общении с близкими взрослыми, в получении от них ласки,		Доброта, ласка, внимание к желаниям ребенка, показ	

	внимания, сведений об окружающем		окружающих предметов и действий с ними	
		Потребность в общении со взрослыми как потребность в сотрудничестве и получении новых сведений об окружающем		Показ, пример действия педагога, совместные действия с ребенком упражнения, вовлечение в игру, индивидуальные игры
<b>2</b>	Потребность в общении со взрослыми, в сотрудничестве с ними и получении от них сведений об окружающем		Показ, пример действия взрослого, совместные действия воспитателя с ребенком, вовлечение в игру, индивидуальные игры	
		Потребность в общении со взрослыми на познавательные темы и активных самостоятельных действиях		Игра- занятие, поручение, указание, напоминание при самостоятельных действиях, вовлечение в игру, вопрос
<b>3</b>	Потребность в общении со взрослыми на познавательные темы и активных самостоятельных действиях		Игра- занятие, поручения, указание, напоминание, упражнение в самостоятельном действии, вовлечение в игру	
		Потребность в общении со сверстником и самостоятельной		Упражнение в совместных

		деятельности		действиях с товарищами, вовлечение в игру, сюжетно- ролевые игры и т.п.
--	--	--------------	--	---

**Определение группы, к которой принадлежит ребенок по характеру поведения при поступлении в детское учреждение**

Группа	Эмоциональное поведение	Деятельность	Взаимоотношения со взрослыми	Взаимоотношения со сверстниками	Речь	Содержание потребности в общении
1	Слезы, плач	Отсутствует	Отрицательные (ребенок не воспринимает предложений взрослого)	Отрицательные	Отсутствует или связана с воспоминаниями о близких	Потребность в общении с близкими взрослыми.
2	Неуравновешенное (готовность заплакать, если рядом нет взрослого)	Наблюдение, подражание действиям взрослого	Положительные (по инициативе педагога)	Отсутствуют или положительные (ответные)	Ответная	Потребность в общении со взрослыми, в сотрудничестве с ними
3	Спокойное, уравновешенное	Предметная деятельность или сюжетно- ролевая игра	Положительные	Положительные	Инициативная	Потребность в общении со взрослым и в активных самостоятельных действиях

Воспитателю необходимо знать, что содержание потребности детей в общении в процессе привыкания к детскому саду качественно изменяется. Дети, условно относимые к первой группе, могут при благоприятных условиях быстро достичь уровня общения, характерного для детей второй и даже третьей группы и т.д.

В процессе привыкания ребенка к условиям детского сада происходит расширение содержания и навыков общения. Изменение содержания потребности в общении в период привыкания протекает примерно в рамках трех этапов:

I этап – потребность в общении с близкими взрослыми как потребность в получении от них ласки, внимания и сведений об окружающем;

II этап – потребность в общении со взрослыми как потребность в сотрудничестве и получении новых сведений об окружающем;

III этап – потребность в общении со взрослыми на познавательные темы и в активных самостоятельных действиях.

Дети первой группы практически должны пройти все три этапа. Их потребность на первом этапе в ласке, внимании, просьбе взять на руки и т.д. трудно удовлетворить в условиях группы. Поэтому адаптация таких детей проходит длительно, с осложнениями (от 20 дней до 2-3 месяцев).

Задача воспитателя – создать максимум условий для того, чтобы подвести ребенка ко второму этапу привыкания.

С переходом на второй этап для ребенка более характерной станет потребность в сотрудничестве со взрослым и получении от него сведений об окружающем. Длительность этого этапа также зависит от того, насколько полно и своевременно будет удовлетворена эта потребность.

Третий этап привыкания для детей первой группы характеризуется тем, что общение принимает инициативный характер. Ребенок постоянно обращается к взрослому, самостоятельно выбирает игрушки и играет с ними. На этом период адаптации ребенка к условиям общественного воспитания заканчивается.

Дети второй группы проходят два этапа в процессе привыкания (от 7 до 10–20 дней). А для детей третьей группы, с первых дней испытывающих потребность в активных самостоятельных действиях и общении со взрослым на познавательные темы, конечный этап является первым, и поэтому они привыкают быстрее других (от 2-3 до 7-10).

Если не будет соответствующим образом организованного общения и игровая деятельность вновь поступившего ребенка, привыкание его не только задержится, но и осложнится. Вот почему воспитателю необходимо знать характерные особенности детей, этапы их привыкания. От того, насколько правильно воспитатель определит потребность, обуславливающую поведение ребенка, создаст необходимые условия, способствующие удовлетворению потребности, будет зависеть характер и продолжительность адаптации ребенка. Если воспитатель не принимает во внимание, какие потребности определяют поведение ребенка, педагогические воздействия его будут бессистемными, случайными по характеру.

К сожалению, воспитатель иногда не придает значения организации общения, поэтому часто оно протекает стихийно. Воспитатели учат ребенка играть, учиться, трудиться и очень редко учат его общаться.

Как отмечалось, деятельность общения имеет свое содержание и этапы развития. Однако в процессе привыкания определяющее значение имеет не возраст, а развитие форм общения. Так, дети первой группы, независимо от возраста, на первом

этапе привыкания непременно нуждаются в непосредственно-эмоциональном общении, и только на втором этапе привыкания – в ситуативно-действенном. Поэтому воспитателем должны быть выбраны и соответствующие средства общения: улыбка, ласка, внимание, жест, мимика и т.д. – на первом этапе. Показ действия, упражнение в нем, совместные действия с ребенком, поручение и т.п. – на втором этапе.

Расширение содержания общения тесно связано с развитием предметно-игровой деятельности у детей. В процессе сотрудничества со взрослым ребенок овладевает сначала отдельными действиями с предметами, а в дальнейшем, при многократном упражнении в них под руководством взрослого, формируется самостоятельная предметная деятельность. Таким образом, воспитатель должен учитывать уровень сформированности предметно-игровых действий детей, как и их готовность к общению в действии со взрослыми и с детьми в группе.

Итак, необходимым условием для эффективного руководства процессом привыкания детей к детскому учреждению является продуманная система педагогических воздействий, в которых главное место занимает организация деятельности ребенка, отвечающая потребностям, которые определяют его поведение.

### **Факторы, определяющие характер, степень тяжести и длительность привыкания детей к новым условиям.**

#### **Организация адаптации детей раннего возраста к детскому саду**

Сложный и многовариантный процесс социальной адаптации подвержен влиянию разных факторов, которые определяют ее течение, темпы и результаты. В научной литературе представлены разные группы факторов:

- внешние и внутренние;
- биологические и социальные;
- факторы, которые зависят и не зависят от педагогов ДОО.

На основании исследований специалистов, изучающих проблемы адаптации можно условно разделить факторы на две группы – объективные и субъективные. В первую группу выделены факторы, относящиеся к окружающей дошкольников среде, во вторую – факторы, связанные с их биологическими и психологическими особенностями.

*К числу объективных факторов мы отнесли:*

- внешнесредовые факторы (социально-экономические, социокультурные, экологические особенности страны и региона, в котором проживает ребёнок),
- педагогические факторы (программу обучения; личность воспитателя, его компетентность, стиль общения; состояние материально-технической базы ДООУ, санитарно-гигиенические условия; преемственность между дошкольным образовательным учреждением и начальной школой),
- семью (материальные, жилищно-бытовые условия семьи; общекультурный уровень родителей, их социальный статус; характер супружеских и детско-родительских отношений; стиль семейного воспитания),
- группы сверстников (группа детского сада; характер общения младшего школьника со сверстниками вне ДООУ) [23, с.35].

В группу субъективных факторов вошли состояние здоровья, возрастные и индивидуальные особенности дошкольников, уровень тренированности их адаптационных возможностей.

Объективные и субъективные факторы находятся в неразрывном единстве, постоянном взаимодействии и могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на процесс социальной адаптации детей раннего возраста.

Адаптация как приспособление организма к новой обстановке включает в себя широкий спектр индивидуальных реакций в зависимости от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, конкретного характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в детском саду. До 2-3 лет ребенок не испытывает потребности в общении со сверстниками, заменяемых матерью и близкими людьми. Поэтому нормальные и тем более эмоционально чувственные, впечатлительные и привязанные дети тяжело адаптируются к детскому саду, поскольку аффективно реагируют на разлуку с матерью и отсутствие равноценной замены.

Т.А. Куликова в своих трудах пишет, с какими трудностями сопряжено приспособление ребенка к новым условиям, требует разрушения сложившихся ранее связей и быстрого образования новых [23].

Поначалу в детском саду ребенку все кажется непривычным, его волнует, а иногда пугает обстановка: большая комната, незнакомые дети вокруг, чужие взрослые-педагоги, медицинская сестра, музыкальный руководитель. Сильное психотравмирующее влияние на маленького ребенка может оказать уровень шума в групповой комнате: разговоры большого коллектива взрослых, топот ног, звуки, издаваемые игрушками, хлопанье дверьми.

На эти перемены в жизни дети отвечают, как говорил И.П. Павлов, реакцией осторожности или протеста: становятся робкими, замкнутыми, вялыми, плаксивыми, капризными, упрямыми, беспокойными. Часто они не хотят покидать дом, придумывают мнимые заболевания.

В поведении отдельных детей под влиянием тяжелых переживаний могут появиться черты, свойственные детям более раннего возраста: примитивнее становится речь, временно разрушаются некоторые навыки (например, навыки личной опрятности). Случаются неврогенные нарушения: срыгивание, рвота, временное повышение температуры, появление сыпи. У одних ухудшается сон, у других – снижается аппетит.

А.И. Баркан описывает *показатели психоэмоционального уровня*, которые достаточно информативно характеризуют особенности поведения и проявления эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организованному коллективу.

#### 1. Отрицательные эмоции

Как правило, этот компонент встречается у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новым условиям. Проявления различны: от еле уловимых, до депрессии. Ребенок подавлен и безучастен ко всему: не ест, не отвечает на вопросы, не спит. Затем его поведение резко меняется: мечется, со всеми конфликтует. Вновь замыкается. Эта реакция повторяется несколько раз в день.

#### 2. Страх

Присутствует всегда с отрицательными эмоциями. Ребенок боится неизвестной обстановки, встречи с незнакомыми людьми, новых воспитателей, а главное, потерять родителей. Страх – источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковой механизм стрессовых реакций.

### 3. Гнев

На фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев. В период адаптации ребенок раним настолько, что поводом для гнева может служить все.

### 4. Положительные эмоции

Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда ребенка отвлекает новизна. Чем легче адаптация, тем раньше проявляются положительные эмоции: радость, улыбка, веселый смех.

### 5. Социальные контакты

Коммуникабельность ребенка – это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Н.Д. Ватутина считает общение взрослых с детьми корнем всего процесса привыкания к дошкольному учреждению [10]. Она делит детей по уровню общения на 3 группы:

- в первой группе дети, у которых преобладание отрицательных эмоций: отказ от взрослого, от контактов со сверстниками, ежеминутное вспоминание близких;
- вторая группа – дети с неустойчивым эмоциональным состоянием. Такой ребенок держится за юбку кончиками пальцев, боится потерять взрослого и постоянно ведет за ним наблюдение, могут быть ответные действия на предложения взрослого, но контакт со сверстниками отсутствует. Ребенок постоянно испытывает потребность в общении с взрослыми и как только педагог перестает его поддерживать, переходит в первую группу с тяжелой адаптацией;
- третья группа – активный контакт с взрослыми. Дети активно перемещаются по группе, действуют с игрушками, происходит временный контакт со сверстниками, инициативная речь. Когда внимание взрослого ослаблено, то ребенок через 2-3 дня переходит к первой группе. Такому ребенку необходима помощь от любых взрослых, чтобы овладеть навыками общения. Как только ребенок сумеет наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль – это важный шаг к завершению всего процесса адаптации ребенка.

### 6. Познавательная деятельность

Присутствует рядом с положительными эмоциями. Как правило, познавательная деятельность снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому ребенок, впервые придя в первый сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими, не хочет знакомиться со сверстниками.

### 7. Социальные навыки

Под воздействием стресса дети обычно изменяются настолько, что теряют почти все навыки самообслуживания, которые он уже давно усвоил и пользовался дома (самостоятельно есть, одеваться-раздеваться, пользоваться носовым платком). По мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива он «вспоминает» забытые им навыки и легко усваивает новые.

### 8. Особенности речи

У некоторых детей на фоне стресса меняется речь в сторону регресса. Словарный запас скудеет, при разговоре употребляются лишь младенческие облегченные слова. В речи нет существительных и прилагательных, встречаются одни глаголы. Предложения односложные. Такая речь – итог тяжелой адаптации. При легкой – она не изменяется или меняется совсем немного.



## 9. Двигательная активность

Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако надо не путать его активность, изменённую в процессе адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

## 10. Сон

Вначале сон отсутствует совсем. По мере привыкания к детскому саду, ребёнок начинает засыпать, но сон беспокойный, все время прерывается внезапным пробуждением. И только, когда ребёнок адаптируется к саду, он может спать спокойно.

## 11. Аппетит

Чем менее благоприятно адаптируется ребёнок, тем хуже его аппетит, иногда он отсутствует совсем. Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, и в скором времени и все другие показатели эмоционального «портрета» ребенка придут в норму.

В начале посещения детского сада адаптационный стресс изменяет реактивность – защитные силы организма. Ребенок начинает часто болеть острыми респираторными заболеваниями, бронхитами, инфекциями. К тому же период адаптации к дошкольному учреждению может совпадать с кризисом трёх лет, что невольно взваливает на плечи ребенка ещё один тяжёлый груз, надрывая его психику.

В первые недели пребывания в детском саду детям необходимо чувствовать постоянную помощь и заботу педагога, его готовность защитить, приласкать, успокоить. Чем скорее ребёнок почувствует доверие к воспитателям, установит с ними контакт, тем спокойнее он перенесёт перемены в своей жизни, разлуку с домом.

Необходимое условие успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и в детском саду.

Общая задача педагогов и семьи – помочь ребёнку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Важна позиция, которую займет семья в период подготовки ребенка к детскому саду, в первые дни пребывания там.

Чтобы избежать осложнений первого этапа и создать оптимальное течение адаптации необходимо обеспечить поэтапный, постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Первый этап – подготовительный. Он должен начаться ещё за полгода до первого приема в группу детского сада. Этот этап носит информативное сопровождение: анкетирование. Родителям необходимо помочь подготовить ребенка к детскому саду. При индивидуальных контактах выяснить, что волнует и тревожит родителей в отношении детского сада, есть ли у них предубеждения против дошкольных учреждений, в связи с чем они возникли.

Дальнейшая тактика с родителями ребенка-новичка должна быть направлена на то, чтобы снять их тревоги и волнения, убедить их, что ребенка будут любить и проявлять заботу: их знакомят с групповой комнатой, с режимом, с содержанием и организацией питания, занятий. Игр с детьми. Совместно с родителями вырабатывается щадящий режим для ребенка на первые недели его пребывания в дошкольном учреждении.

В адаптационный период воспитатели должны заслужить доверие ребенка и обеспечить ему чувство уверенности и защищенности в детском саду. Программа этой работы рассчитана максимально на четыре недели.

Первую неделю ребенок приходит в детский сад накормленным, чтобы новая пища и непривычные условия ее приёма не стали травмирующим фактором, и остаётся в группе в течение 2-3 часов в присутствии близких родственников. За это время он осваивает новые для него помещения, знакомится с другими детьми. Если ребёнок в хорошем настроении, легко отпускает родителей, они могут оставить его в группе одного на 2-3 часа уже со второго дня.

С каждым днём время пребывания в детском саду следует увеличивать, доведя его до обеда. Желательно, что в это время мама приходила за ребёнком к концу прогулки, помогала бы ему раздеться, и он обедал бы в детском саду в ее присутствии. На третьей неделе ребёнок может оставаться на дневной сон. Педагог заранее должен настроить ребенка на сон, предложить принести из дома мягкую игрушку. С любимой игрушкой ребёнок охотнее ляжет в постель. Когда ребёнок привыкнет в детском саду спать, его оставляют на целый день.

Необходимо постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности у детей, похвала за любые достижения. В этот период важно проводить коллективные игры, в которых все дети выступают как равноправные участники и совершают все вместе одинаковые действия. В ходе игры необходимо обеспечить каждому ребёнку пусть кратковременный, но индивидуальный контакт с воспитателем. По утверждению Л. Пыжьяновой и Р. Калининой, главная цель педагогов, при организации жизни детей впервые поступивших в детский сад, это создание эмоционально-благоприятной атмосферы в группе, способствующей формированию у ребенка положительной установки и желания идти в детский сад.

Выработка единого подхода к воспитанию ребенка, согласования воздействия на него дома и в дошкольном учреждении – важнейшее условия, облегчающее ему адаптацию к перемене образа жизни.

Таким образом, проблема адаптации ребенка к дошкольному учреждению теснейшим образом связана с проблемой взаимодействия дошкольных образовательных учреждений с семьёй.

На основе анализа изученной литературы логично заключить, что успешность дошкольного учреждения определяется психолого-педагогических основ взаимодействия педагогов и семьи. Расширить представления родителей о жизни детей в детском саду поможет информационный материал, который помещается на стендах, в родительских уголках, в вестибюле дошкольного учреждения. Важно, чтобы этот материал был динамичным, отражал текущие события и нес конкретные знания. Необходима семейная поддержка или четкая ориентация на проблемы семьи: обучение и оказание помощи специалистов.

В условиях открытого детского сада родители имеют возможность в удобное для них время прийти в группу, понаблюдать, чем занят ребенок, поиграть с ним в игры.

Сотрудничество несовместимо с монологом, а тем более с поучением, к чему тяготеют современные педагоги и многие родители. Сотрудничество – это диалог, а диалог постоянно обогащает всех партнёров.

Существенна и важна линия взаимодействия на семью через ребенка, который делится со своими домочадцами своими позитивными эмоциями и впечатлениями, тем самым привлекая родителей к помощи и сотрудничеству в дошкольном учреждении.

## **Стили, с помощью которых ребенок может адаптироваться к окружающей среде:**

а) творческий стиль- ребенок старается активно изменять условия окружающей среды, приспособливая ее к себе, и таким образом, приспосабливается сам;

б) конформный стиль - ребенок просто привыкает, пассивно принимая все требования и обстоятельства окружающей среды;

в) избегающий стиль - ребенок пытается игнорировать требования среды, не хочет или не может приспособиться к ним.

Наиболее оптимальным, является творческий стиль. Наименее оптимальным - избегающий.

При обобщении опыта мною были использованы методические разработки и рекомендации Е. Арнаутовой, Е.В. Жердевой, Л.В. Белкина, Р.В. Тонковой-Ямпольской, Л.Г. Голубева, А.И. Мышкис. Проанализировав научные разработки Р.В. Тонковой-Ямпольской, Л.Г. Голубева, А.И. Мышкис, а также психолого-педагогические труды Ш.А. Амонашвили, Г.Ф. Кумарина, А.В. Мудрик, И.П. Подласый, Е.А. Ямбург по проблеме психологической и физиологической адаптации детей к условиям ДООУ я пришла к выводу о необходимости усилить работу по данному направлению в детском саду.

**Наша цель** - успешная адаптация детей к детскому дошкольному учреждению посредством обеспечения благоприятных условий.

Для ее достижения необходимо решить следующие задачи:

1. Оптимизировать процесс психологической адаптации детей в ДООУ:

- снизить уровень тревожности;
- создание комфортной ситуации;
- формирование социальной коммуникабельности

2. Оптимизировать процесс физиологической адаптации:

- снизить уровень заболеваемости воспитанников ДООУ;
- поднять уровень физической культуры детей.

3. Гармонизировать психологическую и физиологическую адаптацию.

Учитывая вышеизложенное, в работе необходимо придерживаться следующих принципов:

- принцип соответствия возрастным и психологическим особенностям;
- принцип последовательности и поэтапности внедрения и применения методик;
- принцип комплексности;
- принцип творческой активности.

### **Работа по организации адаптации детей к дошкольному учреждению**

Работа по организации адаптации детей к дошкольному учреждению должна начинаться задолго до поступления ребенка в ДООУ. Изучение ребенка до поступления в ДООУ начинается со знакомства с образом жизни его семьи. Для этого проводится анкетирование родителей из которого делаются выводы о готовности ребенка к поступлению в ДООУ. Продолжаем знакомство с детским садом заочно по фотоальбомам: «Наш любимый детский сад», «Мы ждем тебя малыш», где рассказывается о жизни детей в детском саду.

С целью обеспечения индивидуализации и дифференциации подхода к детям, проводится диагностика физического состояния и психологической готовности ребенка к посещению ДОО.

Работа, во время адаптационного периода детей ведется по следующим направлениям:

- создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе;
- формирование чувства уверенности в детях.

Одна из задач адаптационного периода - помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой среде, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А так он почувствует себя лишь тогда, когда узнает и поймет, какие люди его окружают, в каком помещении он живет. Решению этой задачи, начиная с первого дня в детском саду, посвящается все первое полугодие. Для формирования чувства уверенности в окружающем мире знакомство проводится в игровой форме.

Для этого первое знакомство с воспитателями и детьми должно проходить в благоприятной, насыщенной положительными эмоциями обстановке. При этом необходимо присутствие обоих воспитателей группы и родителей детей.

После представления нового члена детского коллектива проводится серия игр, закрепляющих в памяти детей информацию о вновь прибывшем товарище.

Следующим ключевым моментом является **знакомство с группой в игровой форме:**

В организацию адаптационного периода можно включать **элементы театрализованной деятельности:**

- показ настольного театра «Теремок»,
- драматизация сказки «Как собака друга искала»
- инсценирование потешки «Курочка Рябушечка»
- игра инсценировка «Сварим из овощей вкусный суп»

На протяжении всего адаптационного периода проводятся игровые занятия, основными задачами которых являются: преодоление стрессовых состояний у детей, эмоционального и мышечного напряжения; снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии; развитие навыков взаимодействия детей друг с другом; развитие речевой активности, восприятия, внимания; развитие общей и мелкой моторики, координации движений; развитие игровых умений и навыков. Такие как: «Уложим куклу спать», «Ох красивый теремок – очень-очень он высок», «Чаепитие», «Устроим кукле комнату», «Мы встречаем гостей», «Купание куклы Кати», «Встреча с доктором Айболитом», «Рассмешим наши игрушки».

Необходимо использование в работе **приемов, которые позволяют затормаживать отрицательные эмоции малышей:**

- игры с песком и водой: «Ловись рыбка», «Дождик как-кап-кап», «Плыви кораблик», «Печем пирожки», «Вымоем машину».
- пальчиковые игры: «Погладим котенка», «Наш малыш», «Мальчик-пальчик», «Сорока», «Домик».
- монотонные движения руками (нанизывание колец пирамидки или шариков с отверстием на шнур).
- сжимание кистей рук (малышу предлагали резиновую игрушку-пищалку).
- рисование фломастером, красками.
- слушание спокойной музыки: «Утро» (А. Григ), «Мелодия» (Глюк).

- занятия смехотерапией.

В основную часть занятия необходимо включать игры и упражнения, которые позволяют детям интенсивно двигаться, свободно выражать возникающие эмоции, взаимодействовать с окружающими.

Завершать занятие играми малой подвижности, подводящих детей к успокоению. Дети этого возраста хорошо воспринимают материал, объединенный единым сказочным – игровым сюжетом. Проявляющаяся в этом возрасте у детей синтония (эмоциональное заражение), с помощью игр позволяет быстро переключать внимание детей с дружного плача на прыжки, хлопанье, топание, подражание, таким образом, объединяя детей и создавая положительный эмоциональный настрой.

В течение дня важно использовать потешки, пестушки, колыбельные песенки, детские песенки. С помощью них малыши приобретали необходимые знания, дающие уверенность в своих силах, тепло, ласку, любовь, радостные восприятия окружающего мира.

Важную роль в облегчении адаптации играет предметно-развивающая среда в группе, которая способствует снижению стресса у детей, обеспечивает их комфортное состояние.

**Предметно - развивающая среда** должна соответствовать таким характеристикам, как:

- разнообразие (наличие всевозможного игрового и дидактического материала для сенсорного развития, продуктивной и музыкальной деятельности, организации двигательной активности);
- оптимальная насыщенность (без чрезмерного обилия и без недостатка);
- стабильность (материалы и пособия имели постоянное место);
- доступность (исключали высокую мебель и закрытые шкафы);
- эмоциогенность (среда яркая, привлекающая внимание ребенка, вызывающая положительные эмоции);
- зонирование (не пересекаются игровые и учебные зоны).

Также, в процессе адаптации, приветствуется, когда дети приносят с собой из дома любимые игрушки.

Для создания эмоционально благоприятной атмосферы в группе мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовывала маленькие "комнатки", в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо, если в группе имеется небольшой "домик". Желательно рядом с "домиком" разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека. Необходим в группе спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем.

Психологи и физиологи установили, что изобразительность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами - маркерами, на прикрепленном к стене листе бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.

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

Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой, отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает, не дает возможности расслабиться и уснуть.

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 при ребенке мама, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.

В период адаптации надо временно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т.п.

Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках дает ему чувство защищенности, помогает 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 их родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких.

Гибкий график посещения в период адаптации позволяет разработать индивидуальный режим дня для каждого ребенка. Так, дети с легкой адаптацией, как правило, приходят с утра, детей со средней или тяжелой адаптацией приглашают сначала на прогулку или во второй половине дня. Первые дни ребенок находится в группе с мамой, время его пребывания увеличивается постепенно, также постепенно новичка приучают к системе требований детского сада.

В период адаптации взаимодействие воспитателя с родителями приобретает особое значение. Ни родитель, ни педагог не могут облегчить процесс адаптации в одиночку.

**При общении с семьями воспитанников** должны учитываться типы семейных отношений. Родителей необходимо сделать своими союзниками в вопросах адаптации.

Основными формами работы детского сада и семьи являются:

- консультации;
- анкетирование;
- родительские собрания;
- беседы;
- выставки;
- папки передвижки.

### **Адаптационный период считается законченным, если:**

- Ребенок ест с аппетитом;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими.
- Играет.

### **Выводы**

Адаптация – сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом. Необходимо выработать единый подход к воспитанию ребенка, согласование воздействий на него дома и в дошкольном учреждении.

Для успешной адаптации детей раннего возраста необходимо знать и учитывать возрастные и индивидуальные особенности каждого ребенка. К началу раннего возраста ребёнок, приобретая стремление к самостоятельности и независимости от взрослого, остаётся связанным со взрослым, ибо нуждается в его практической помощи, оценке и внимании. Это противоречие находит разрешение в новой социальной ситуации развития ребенка, которая представляет собой сотрудничество или совместную деятельность ребенка и взрослого.

Психолого-педагогическими условиями адаптации детей к дошкольному учреждению являются: учёт их индивидуально-психологических и возрастных особенностей, факторов «риска», усложняющих адаптацию; организация взаимодействия ДОО и семьи; консультирование родителей и воспитателей по проблеме адаптации детей раннего возраста.

Детский сад должен стать реальной, а не декларируемой, открытой системой, родители и педагоги должны строить свои отношения на психологии доверия. Успех сотрудничества зависит во многом от взаимных установок семьи и детского сада. Потребность во взаимной помощи испытывают обе стороны - дошкольные учреждения, и семья. Однако эта потребность бывает неосознанной, а мотивы взаимодействия семьи и детского сада не всегда совпадают. Значит, необходимо создавать условия, обеспечивающие удовлетворение этой потребности.

*Таким образом, предоставленный материал поможет педагогам определить уровень навыков общения у ребёнка и осуществлять деятельность для более безболезненного привыкания его к условиям детского сада.*