

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №223
Юридический адрес: 620085, Свердловская область, г. Екатеринбург, б-р Самоцветный, д. 8
Тел.: 218-07-77, 218-09-77 e-mail: mdou223@eduekb.ru, сайт: дс223.рф

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ.
ТЕМА: «Как помочь ребенку в период адаптации».**

Воспитатель Левина В.С.



При поступлении ребёнка в дошкольное учреждение происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки, где малыш воспитывается в атмосфере любви, внимания, ласки, глубоко заинтересованного отношения близких ко всем его проявлениям и запросам, он попадает в непривычную среду. Режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, новые требования к поведению, постоянный контакт с детьми, незнакомое помещение – все эти перемены создают для ребёнка стрессовую ситуацию, приводят малыша к психическому напряжению. Ребёнок находится в состоянии психо-эмоционального напряжения, потому что оторван от знакомой обстановки, родных лиц, привычного общения, к этому добавляется физиологический стресс, вызванный сменой режима кормления и сна. В результате нарушается сон, аппетит, появляются страхи, капризы, непослушание, малыш не хочет играть с другими детьми, плачет, часто болеет.

Сотрудники детского сада, в первую очередь воспитатели, должны глубоко понимать сущность процесса адаптации ребёнка к условиям учреждения образования. Адаптация – от латинского «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – психологическом, физиологическом, социальном. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребёнка, расстройством сна, аппетита.

Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики ребёнка.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам (адаптированности), или к негативным (стрессу). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации:

- внутренний комфорт – эмоциональная удовлетворённость;
- внешняя адекватность поведения – способность легко и точно выполнять требования среды.

В зависимости от длительности периода приспособления ребенка к детскому саду выделяют следующие степени адаптации: лёгкая, средней тяжести, тяжёлая, крайне тяжёлая.

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно

контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20—40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, - стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок. Для того чтобы объективно оценить степень адаптации к условиям детского сада, на каждого ребенка ведется индивидуальный адаптационный лист, в котором ежедневно, с момента поступления ребенка в ДООУ, фиксируются результаты наблюдения за ним по определенным критериям. Сведения о ребенке воспитатель получает также и в процессе анкетирования родителей и бесед с ними. В ходе таких бесед важно, чтобы воспитатель установил положительный контакт с родителями, помог снять тревогу за малыша, информировал бы о протекании адаптационного периода, ориентировал на активное взаимодействие.

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны с физическим и психологическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и взаимообусловлены. Во-первых, это состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, развитый по возрасту, малыш обладает большими возможностями к адаптации, он лучше справится с трудностями.

Вторым фактором является возраст, в котором малыш поступает в дошкольное учреждение. С ростом и развитием ребенка изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому.

Третьим сугубо психологическим фактором является степень сформированности у ребенка предметной деятельности и умения общаться с окружающими. В раннем детстве на смену ситуативно-личностному общению приходит ситуативно-деловое, в центре которого – овладение ребенком совместно со взрослыми миром предметов, назначение которых сам малыш открыть не в состоянии. Большое влияние на течение адаптации оказывают и отношения со сверстниками. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.

Чтобы процесс адаптации к детскому саду прошел как можно легче, необходима такая организация жизни ребёнка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, позволила бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками. Комплексный подход к решению этой проблемы состоит в:

- создании эмоционально-благоприятной атмосферы в группе;
- работе с родителями, которую следует начинать до поступления ребёнка в ДОУ;
- правильной организации игровой деятельности в адаптационный период, направленной на формирование контактов «ребёнок - ребёнок», «ребёнок - взрослый» через игры и упражнения.

Необходимо на первом этапе сформировать у малыша желание идти в сад. Это зависит от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, благожелательности и уюта в группе. Если ребёнок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, легко пройдёт адаптация.

Кроме того, маленькие дети подражают друг другу: один заплачет – плачут другие. Важен тон обращения воспитателя. Спокойный, доброжелательный – благоприятствует созданию хорошего настроения у детей. Раздражённый, вне настроения – негативен для эмоционального состояния детей, способствует развитию боязливости и неуверенности.

Малыш может пугаться большого количества взрослых и детей в группе, громкого голоса, окрика, резких звуков, длительного шума, сердитых взрослых. Он замыкается в себе, становится озлобленным, неуравновешенным, плаксивым, может драться с детьми, кусаться. К изменению поведения ведёт и утомление. У малыша нарушаются сформированные умения, проявляются признаки негативного, отрицательного отношения к взрослым и детям, появляются вредные привычки, пропадает аппетит, нарушается сон.

В первые дни пребывания ребенка в группе является минимальным. Утреннее кормление желательно проводить дома. Для детей, у которых уже сформировался ряд отрицательных привычек, рекомендуется назначать на первые дни приходиться только на прогулку. Укладывание спать, желательно проводить на шестой день пребывания в детском саду. На девятый день рекомендуется родителям оставить ребенка на один – два дня дома (из-за снижения защитных сил организма). Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама всегда была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе «семейный» альбом с фотографиями всех детей группы и их родителей.

Очень важное условие хорошей адаптации - это когда родители соблюдают режим дня детского сада, каждый день рассказывают о том, как хорошо в саду, какие хорошие воспитатели и дети там.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду. По отношению к детям, нуждающимся в тесном контакте с близкими людьми, работа с семьей должна быть более глубокой и объемной. При этом необходимо помнить, что все вышеперечисленные мероприятия должны осуществляться с учетом особенностей привыкания ребенка к ДОУ.

В процессе адаптации ребенка к ДОУ воспитателям рекомендуется:

- использовать элементы телесной терапии (брать ребенка на руки, обнимать, поглаживать);
- по рекомендации врача подвешивать над кроваткой возбудимого ребенка мешочки с успокаивающими сборами трав;
- предлагать ребенку лечь в постель с мягкой игрушкой;
- рассказывать сказки, петь колыбельные перед сном;

- создавать у ребенка положительную установку на предстоящие режимные процессы;

- использовать игровые методы взаимодействия с ребенком;

Важным условием поддержания положительного эмоционального настроения у детей является их занятость: действия с предметами, движения, общение со сверстниками и взрослыми, индивидуальные и коллективные игры, правильная организация предметно-игровой среды в группе, уголок уединения. Детям в период адаптации целесообразно поддерживать некоторые привычки: покачать перед сном, играть с любимой игрушкой, посидеть рядом, рассказать сказку. Нельзя кормить и укладывать спать силой, заставлять съедать всю порцию непривычной еды, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательное отношение к новой обстановке.

В снятии эмоционального напряжения помогает музыка, игрушки-забавы, ласковое общение.

По мнению психологов и физиологов, способствовать более легкой адаптации может использование приемов изобразительности, ведь изобразительность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумаге свои чувства. Уголок изобретательства со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у него возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами, оставляющими толстые линии, а так же рисование на больших ватманах красками (пальчиками или большой кистью). Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент ощущает себя ребенок, - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно. Наиболее эффективно будет, если родители постараются, и дома тоже создавать условия для художественного творчества, так ребенок выплеснет наибольшее количество негативных эмоций.

Умиротворяющее действие на детей оказывают и 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 экспериментирования (песочный столик, емкость для воды,). Для многообразных и увлекательных игр используется небьющаяся посуда разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки. Дети моют в воде игрушки, купают резиновых кукол, пускают кораблики. В такие же игры стараются играть дома родители.

По мере привыкания нормализуется сначала аппетит, затем сон, постепенное вовлечение в игры с детьми.

Именно игра является основным средством налаживания положительных взаимоотношений в группе. В адаптационный период, когда многим детям тяжело и одиноко в непривычной обстановке, именно игра «в общение» может скрасить первое время пребывания ребенка в детском саду.

Основная задача игр с детьми в адаптационный период – наладить доверительное общение с каждым ребенком, подарить малышам минуты радости, попытаться вызвать у них положительное отношение к детскому саду.

Чтобы решить эту задачу, воспитатель должен в игровой форме выразить каждому ребенку свое доброжелательное отношение. Поэтому основной игровой целью, которую воспитатель ставит перед собой, должна быть цель проявить заботу,

доброжелательность и внимание к каждому ребенку. (« Я вас всех спрячу от дождя», « Я вас в гости приглашу».)

В адаптационный период нужны фронтальные игры, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игры всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения.

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.

Дети двух-трех летнего возраста еще не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись вместе за руки, и при этом оставаться совершенно равнодушными к состоянию и настроению другого ребенка. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период.

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

Главной фигурой и центром внимания для двухлетних детей всегда остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за его деятельностью. Если малыши 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.

Таким образом, существует целая система работы с детьми, впервые начавшими посещать детский сад. Данная система работы поможет ребенку легче адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, укрепит резервные возможности детского организма, будет способствовать процессу ранней социализации.