

Рекомендации воспитателям по организации деятельности детей в период адаптации к детскому саду



Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов. Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребенку, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе.

Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Происходит изменение поведения ребенка, нарушается его аппетит, сон, эмоциональное состояние. Иногда может повышаться его температура без видимых причин.

У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации.

Основные особенности поведения детей в период адаптации:

Нарушения настроения

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность - от недели до 1,5 месяца).

Нарушения сна

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность - от 1 до 2 месяцев).

Нарушения аппетита

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии (продолжительность - от 1 недели до 1 месяца).

Понижение иммунитета

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность - от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

Нарушение поведения

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность - от 1 недели до 2 месяцев).

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Рекомендации по адаптации детей в детском саду:

Большинство детей начинают посещать детское учреждение в возрасте 2-3 лет. Для некоторых из них переход от домашней обстановки, знакомых и любимых игрушек, близких взрослых дается более или менее легко, и через 2—3 месяца они привыкают к детскому саду. Для других же он превращается в трагедию, чреватую нарушениями поведения, резким ухудшением здоровья, постоянными дисфориями (пониженный эмоциональный фон, плохое настроение). Для любого ребенка начало посещения детского сада — сильнейший стресс.

Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помогла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много совершенно незнакомых детей, некоторые из которых плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться: они дают, есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку и нет любимого зайца, с которым всегда засыпаешь дома...

В возрасте 2-3 лет ребенок не в состоянии играть с игрушками, даже очень привлекательными, он еще не умеет общаться с другими детьми, не понимает их и не может выразить свои желания, мысли, чувства так, чтобы его поняли. Посторонних же взрослых некоторые дети просто могут испугаться.

Для любого педагога период, когда в группу приходит много новичков, является большим испытанием. Особенно важно в это время заложить основы благожелательных отношений между детьми в группе, создать предпосылки эмоционального комфорта для каждого ребенка. Все дальнейшие задачи, связанные, например, с обучением, самообслуживанием и т. д., являются вторичными, так как их реализация может быть возможна чуть позже, когда дети успокоятся и пойдут на контакт.

Родители и воспитатели должны знать о специфике адаптационного периода, его стрессогенном влиянии на ребенка, продолжительности (1,5—3 месяца), о возможных нарушениях.

Деятельность воспитателя в период адаптации детей к детскому саду:

Воспитателю необходимо предупредить родителей об особенностях адаптации детей к новым условиям и попросить их обязательно рассказывать о том, как ведет себя ребенок дома. Если малыша заранее приучили к режиму дня, который ждет его в детском саду, если он умеет проситься в туалет, готов к непротертой и разнообразной пище, умеет играть с игрушками, интересуется ими, способен хотя бы к кратковременному контакту с другими детьми, не боится их, доверяет воспитателю, то большинство проблем, связанных с адаптационным периодом, его минует. С ним будет легко и родителям, и педагогу.

Если же родители не подготовили ребенка к дошкольному учреждению, если он имеет те или иные нарушения со стороны нервной системы что, к сожалению, встречается все чаще, то его адаптация к детскому саду будет затруднена.

Воспитатель группы в первую очередь сталкивается с тем, что дети, начавшие посещать детский сад, очень разные по своим умениям, уровню физического и психического развития. Кто-то пришел в возрасте 2 лет и еще плохо говорит, ходит в памперсах, не ест сам и не умеет играть, боится детей и пребывает в постоянной тоске по маме. Кто-то пришел почти в 3 года и все умеет, но не привык к детям, может толкнуть и ударить. Приходится в сжатые сроки организовать более или менее однородную группу, где все хотя бы понимают, что происходит вокруг и что от них требуется.

Известно, что наиболее легко приспосабливаются к детскому саду те дети, которые, во-первых, не боятся сверстников и взрослых, т.е. доступны контакту, а во-вторых, умеют играть или хотя бы заниматься игрушками самостоятельно или с другими детьми.

Условия успешной адаптации.

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

- 1. 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.
Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации **потребность детей в эмоциональном контакте с взрослым.**
Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках взрослого дают ему чувство защищенности, помогают быстрее адаптироваться.
Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация.
- 2. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно "одомашнить" группу.**
Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие комнатки, в которых дети будут чувствовать себя комфортно. 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.
- 3. 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.**
- 4. Конечно, первостепенную важность сохраняет индивидуальный подход** — надо помнить, кто что умеет, у кого какие затруднения (Люба засыпает только со своим медвежонком, а Костю нельзя сажать около окна — он обязательно побежит смотреть, не едет ли машина). Обращаться к детям раннего и младшего дошкольного возраста, которые только начали ходить

в сад, надо, с одной стороны, **индивидуально**, по имени: "Катенька, пойдём мыть ручки", а с другой — **подчеркивать принадлежность ребенка к группе**, учить реагировать на обращение "Ребята" и т.п.: "Ребята, теперь все садимся за столики! И ты, Катя, садись, и ты, Витя, — вот сюда".

Воспитателю необходимо обратить внимание детей друг на друга, добиться, чтобы они запомнили, как кого зовут, по возможности могли обращаться по имени друг к другу и воспитателю. Для этого существуют специальные игры, направленные на знакомство, запоминание имен, а также ритуалы приветствия и прощания с каждым ребенком: "Вот, ребята, Леночка пришла. Здравствуй, Леночка! Давайте все вместе с ней поздороваемся!", "Виталик пошел домой. Давайте попрощаемся: пока-пока, Виталик! До завтра!". В играх, например "Паровозик", дети — это вагончики, и у каждого свое имя. "Первый вагончик — Саша, к нему прицепился второй — Илюша, третий вагончик — Верочка, а паровозом сегодня будет Анюта!" Постоянные повторения помогают детям быстро запомнить, как кого зовут, а игры (под руководством воспитателя) способствуют возникновению первых контактов, физических и игровых.

Все непривычные детям действия так же надо проговаривать, объяснять, многократно повторять: "Сейчас мы все оденемся, подойдем к своим, шкафчикам — это у нас Мишин шкаф, а это — Машин, а это — твой. А ты, Соня, молодец, сама свой шкаф нашла".

Если дети понимают воспитателя — их легко обучить тем вещам, с которыми дома они не сталкивались или привыкли делать по-другому.

5. Исходя из типичных для адаптационного периода сложностей со сном, аппетитом, нестабильностью гигиенических навыков и т. д., воспитателю и помощнику воспитателя важно **максимально учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей**. Во время адаптационного периода необходимо учитывать все индивидуальные привычки ребенка, даже вредные, и ни в коем случае не перевоспитывать его. Если ребенок плохо ест, недопустимо его кормить насильно и даже просто настаивать на "доедании" всей порции: в этом возрасте легко возникает и закрепляется невротическая рвота. Если не засыпает, надо дать игрушку, посидеть с ним, успокоить, разрешить не спать, а просто закрыть глазки и тихо полежать. Детей с неустойчивыми гигиеническими навыками следует чаще приглашать в туалет. Напоминать им об этом надо и на прогулке. Они должны иметь запас сменной одежды и белья. Обычно эти проблемы снимаются к концу первого месяца посещения детского сада, но после длительного отсутствия (например, из-за болезни) могут ненадолго возникнуть вновь.
6. Есть дети, которым очень **трудно есть и спать в незнакомой обстановке**. Может пройти несколько дней, прежде чем ребенок согласится остаться в группе один, без мамы. Хорошо посоветовать маме дать ему с собой любимую игрушку, просто чтобы с ним оставалось что-то родное, "кусочек дома". Кроватку такому ребенку надо показать заранее, продемонстрировать, как другие ложатся, пообещать, что кроватка его подождет, а завтра он уже сможет спать на ней. Взрослому следует чаще ласкать ребенка, особенно во время укладывания на сон: гладить ему ручки, ножки, спинку (это обычно нравится детям). Хороший эффект засыпания дает поглаживание головки ребенка и бровей, при этом рука должна касаться лишь кончиков волос. На первое время воспитатель должен попросить родителей дать ребенку с собой носовые платки и салфетки. Дополнительную смену белья и, если есть необходимость, запас памперсов.
7. Большое внимание надо уделять **руководству детской игрой**, показывать простые действия с игрушками, доступные сюжеты, проигрывать их с разными игрушками. Постепенно малыши начинают повторять их, дополнять, вносить изменения — возникают первые игры. А ребенок, который в состоянии занять себя игрушками, находится в хорошем настроении, не плачет, легче входит в контакт с другими детьми, сначала повторяя за ними те или иные действия, затем — общаясь уже вне игровых ситуаций.

8. В большинстве детских садов в течение первой недели детей приводят **не на полный день**, а на несколько часов (обычно до обеда) — на прогулку. И только после таких кратковременных визитов дети остаются без мамы, но ненадолго, а затем это время постепенно увеличивается. С десятого дня большинство детей остается на целый день. Можно порекомендовать, чтобы эти "визиты" проводились не только на утренней прогулке, но и на вечерней: в этой ситуации ребенок успеет больше увидеть и узнать, понаблюдать за детьми не только из своей, но и из других групп, а главное — он видит, как за всеми приходят родители и забирают их домой. Психологически очень важным моментом является то, что ребенок понимает (после соответствующих объяснений) — никто не остается в детском саду навсегда, за всеми вечером приходят родители. В целом наличие в группе и на прогулке посторонних — мам, бабушек — очень дезорганизует работу группы, поэтому количество и продолжительность их посещений лучше ограничить первой неделей. За эту неделю дети познакомятся с участком, группой, игрушками, будут знать в лицо своего воспитателя и нескольких сверстников — для начала этого достаточно.

Если воспитатели и родители вместе доброжелательно, но твердо направят жизнь малыша в новое русло, никаких особых проблем с ребенком (если он физически и психически здоров) не будет.

Адаптационный период считается законченным, если:

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

Адаптация детей 4-5 лет к условиям детского сада:

В особом положении оказываются дети 4-5 лет, которых отдают в детский сад сразу в старшую и подготовительную группу, "чтобы ребенок привык к коллективу перед школой". С одной стороны, эти дети "взрослее", с ними легче войти в контакт, они умеют есть ложкой и не забудут зайти в туалет. Но с другой стороны, это "домашние" дети, привыкшие (и прочно привыкшие) быть в центре внимания семьи, одного или нескольких взрослых и зачастую совсем не умеющие общаться с большим количеством детей. Они устают от шума, плохо запоминают имена сверстников, не могут разобраться в их достаточно сложных взаимоотношениях и влиться в коллектив. Они не привыкли и не понимают "безличного" обращения: "Все быстро в музыкальный зал!", стесняются обращаться к воспитателю по поводу своих трудностей или, наоборот, постоянно к нему пристают вместо того, чтобы брать пример с окружающих сверстников.

Основная беда таких детей заключается в том, что они не воспринимают себя как часть группы, им трудно присмотреться к другим детям и вести себя так же, они вообще часто не отличаются большой наблюдательностью по отношению к окружающим. Их социальная некомпетентность, усугубляемая стрессом, может сильно затруднить адаптационный период.

Воспитатель может им помочь, учитывая все эти особенности:

1. Такому ребенку нужно все показать и объяснить, как маленькому, в первое время желательно находиться в поле его зрения, особенно в ситуации, когда он может растеряться: когда все куда-то идут, а он не знает, куда; все достают из шкафов или столов учебные материалы, а он забыл, где его вещи, и т. д.
2. Полезно советовать ему обращаться за помощью к детям, но для этого надо сначала его с ними познакомить и увериться, что он их запомнил. Следует помнить, что некоторые дети этого сделать не смогут из-за застенчивости и страха перед сверстниками. Постепенно необходимо привлекать такого ребенка к совместной деятельности, играм с правилами (в обычные сюжетно-ролевые игры его могут не принять как новичка и тем самым нанести ему дополнительную травму).
3. Рекомендации относительно организации питания и сна остаются в принципе такими же, как для более маленьких детей: не перекармливать, разрешить в "тихий час" не спать, а спокойно лежать, желательно закрыв глаза.
4. Чтобы повысить самооценку и уверенность в себе у таких детей, их следует чаще хвалить. Особенно легко это делать на занятиях, так как зачастую они много знают, хорошо читают и считают. Привлекать же внимание к их ошибкам и неудачам пока не надо, хотя дети, пришедшие в этом возрасте в детский сад, чаще всего плохо рисуют, неуверенно пользуются ножницами, путают движения на физкультурных и музыкальных занятиях. Всем этим они скоро овладеют, а первое время все их силы будут уходить на то, чтобы просто привыкнуть к новым условиям.

*Педагог-психолог МБДОУ «Тотемский детский сад
общеразвивающего вида №5» «Кораблик»
Карелина Анна Николаевна*