

«Особенности адаптации детей раннего возраста к условиям ДОО»

Детский сад – новый, важный период в жизни каждого ребенка. К сожалению, для любого ребенка начало посещения детского сада – настоящий стресс. Малыш попадает в совершенно новую, непривычную для него обстановку – огромное незнакомое помещение, где нет мамы, которая всегда готова прийти на помощь, где нет его любимых игрушек, где его окружают чужие взрослые, которых надо слушаться.

С приходом ребенка в дошкольное учреждение его жизнь существенно меняется: строгий режим дня, отсутствие родителей или других близких родственников, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, другой стиль общения. Все это создает стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (страхам, капризам, истерикам, отказу от еды, частым болезням, психической регрессии).

Чем старше ребенок, тем быстрее он может адаптироваться к новым условиям. Поэтому особо остро проблема адаптации стоит с детьми раннего возраста. Дети этого возраста наиболее ранимы, они менее приспособлены к отрыву от семьи.

1.1 Актуальность проблемы адаптации.

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, новое, незнакомое для него пространство. Несмотря на проблемы, возникающие при адаптации с младшими дошкольниками, есть мнение, что именно в раннем возрасте родители должны отдавать ребенка в детский сад.

Именно в этом возрасте наиболее интенсивно идет развитие психических процессов и свойств личности. Существенные изменения происходят в двигательной деятельности ребенка. Появляются новые виды движения –

бег, лазание, прыжки с места, игры с мячом. Развивается речь – ребенок учится правильно произносить слова, увеличивается его словарный запас. Большие изменения происходят и в социальном развитии. Ребенок стремится быть хорошим, соответствовать требованиям взрослых, получать их одобрение. По некоторым наблюдениям психологов ребенок в возрасте до трех лет приобретает от 60% до 70% информации об окружающем мире, а за всю оставшуюся жизнь 30% – 40%. Очень важно в этот возрастной период построить жизнь ребенка так, чтобы он смог максимально использовать возможности этого возраста. Задача эта ложится, конечно же, на детский сад.

Адаптация детей раннего возраста – одна из важных задач, стоящих перед психологом дошкольного учреждения. Малыши приходят в группу в разном возрасте – кому-то еще нет и двух лет, а кому-то скоро исполнится три года. Для того чтобы адаптация проходила безболезненно, готовить малыша к посещению детского сада нужно заранее. Сначала группу начинают посещать несколько детей, через некоторое время еще три-четыре человека и т.д. В результате и дети и воспитатели имеют возможность привыкнуть друг к другу.

1.2 Особенности адаптации детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению.

В первые дни дети находятся в детском саду лишь несколько часов. Постепенно время пребывания возрастает, и через две недели ребенок приходит в группу на полный день. Безусловно, психологу необходимо учитывать индивидуальные особенности малышей: кто-то очень сильно привязан к родителям и переживает расставание с ними, такие дети могут перейти на полный день позднее.

Первое собрание родителей, дети которых впервые пойдут в детский сад, необходимо организовать в мае. На нем психолог обговаривает время индивидуальных встреч с родителями и их ребенком. Рекомендуется

проводить не более трех встреч в день. Наблюдая за ребенком в ходе встречи и разговора с родителями, психолог формирует первичное представление о готовности ребенка к детскому саду.

На основании наблюдений за ребенком психолог дает родителям «домашнее задание». Например, если ребенок все еще ходит в памперсах, за лето его нужно приучить к горшку. Если малыш плохо говорит, следует обратить внимание родителей на развитие активной речи. Для этого с ребенком надо говорить не детским языком («бибика» вместо машины, «ава» вместо собаки), а использовать полноценную взрослую речь. Нередко режим сна малыша не соответствует тому, что ожидает его в детском саду. Родители должны заблаговременно внести коррективы в режим дня малыша.

Некоторые дети не умеют пользоваться ложкой, над этим навыком тоже стоит поработать. Большинство родителей следуют этим рекомендациям, что существенно облегчает адаптацию детей.

Родители должны рассказывать ребенку о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему они хотят его туда повести (там хорошо, интересно, там много других детей, игрушек с которыми можно играть и т.д.). Так же дома можно поиграть в игру «Детский сад», обыграть ситуации, которые могут возникнуть в детском саду.

Работа психолога всегда протекает в тесном союзе с педагогами и родителями.

Учитывая исследования ученых, Институт педиатрии разработал критерии, по которым можно судить о степени тяжести прохождения периода адаптации:

- нарушение сна,
- нарушение питания,
- проявление отрицательных эмоций в общении,

- боязнь пространства,
- частые заболевания,
- снижение веса.

Каждый раз, после прихода из детского сада, родителям необходимо интересоваться у ребенка о том, как прошел его день, чем он занимался, что было интересного. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Дети раннего возраста характеризуются повышенной эмоциональностью. Эмоциональное состояние ребенка оказывает особое влияние на скорость и тяжесть адаптационного процесса. Поэтому с первых дней пребывания ребенка в ДОО необходимо обеспечить для него психологический и физический комфорт, что поможет смягчить неприятные моменты, возникающие в процессе перехода от домашнего образа жизни к общественному.

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в дошкольном учреждении зависят от индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста ведут себя по-разному: одни в первый день плачут, не хотят есть, отказываются от игрушек, не идут на контакт с детьми и взрослыми, но уже через несколько дней с интересом следят за игрой детей, хорошо едят и спокойно ложатся спать. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, выполняют все указания воспитателей, а на второй день с плачем расстаются с мамой, плохо едят в последующие дни, не принимают участия в игре, проявляют отрицательные эмоции в общении. Большинство детей реагируют на детский сад плачем. Одни легко идут утром, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, но перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

1.3 Виды адаптации детей раннего возраста

Психологи и медики выделяют три степени прохождения адаптационного периода:

Легкая адаптация – к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, идет на контакт со сверстниками и взрослыми. Заболеваемость не более одного раза, без осложнений. Вес без изменений.

Адаптация средней тяжести – поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

Тяжелая адаптация – характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений (ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма).

Дети, у которых тяжело протекает адаптация, требуют особого внимания психолога.

Родители, отдавая малыша в детский сад, сильно переживают за него. Задача психолога – успокоить их, вселить уверенность и установить доверительные отношения с ними. Достичь желаемого результата помогут периодические встречи и беседы с родителями. В первые дни посещения ребенком дошкольного учреждения родителям можно предложить заполнить анкету.

В анкету рекомендуется заложить сведения, необходимые педагогу для дальнейшего наблюдения за детьми. Например, может оказаться, что у ребенка аллергия на определенные продукты. Об этом следует проинформировать повара, медсестру. В некоторых детских садах меню на следующий день вывешивается вечером, чтобы родители могли с ним

ознакомиться и при необходимости предупредить работников детского сада о возможных проблемах.

Если в анкете отмечается, что ребенок состоит на учете у специалиста, психолог должен уточнить какой именно у ребенка диагноз. В настоящее время в детский сад принимают всех детей, но не со всеми сложностями психолог может справиться самостоятельно, так как некоторые не входят в его компетенцию. В таком случае ему нужно проконсультироваться у специалиста и подготовиться к встрече с малышом. Если у ребенка наблюдается серьезные нарушения в развитии (скажем заикание), то психолог может порекомендовать родителям обратиться в соответствующее специализированное учреждение. Лучше, если сам психолог предварительно позвонит и проконсультируется в этом учреждении (сориентируем специалистов).

Без тесного сотрудничества с родителями организовать хорошую адаптацию к детскому саду невозможно. Дело в том, что в ряде случаев сложности адаптации связаны именно с особенностями семейного окружения ребенка. Если в семье один ребенок, то взрослые нередко чрезмерно опекают его. Дома такой ребенок получает все, что пожелает, а в детском саду он сталкивается совсем с другими правилами – от малышей требуют самостоятельности, призывают считаться с другими детьми. Или часто мама старается развивать самостоятельность ребенка (например, в одевании), а бабушка, желая порадовать малыша, сама одевает его, забирая из детского сада. Все бабушки любят своих внуков, но это не значит, что надо во всем потакать капризам ребенка. Когда в один день малышу разрешается есть только за столом, а в другой он может есть где угодно, ребенок испытывает чувство непонимания. Он еще слишком мал, чтобы оценить все особенности ситуации, и просто не знает, как себя вести. Взрослые должны соблюдать правила в повседневном общении с малышом. Точно так же недопустимо в присутствии ребенка ругать воспитателей или нелестно отзываться о

дошкольном учреждении. Если родитель, который является безусловным авторитетом для малыша, вечером отрицательно характеризует детский сад, а на следующее утро ведет в него собственного ребенка, то как будет чувствовать себя малыш?

Иногда у взрослых создается впечатление, что дети ничего не замечают, что они слишком маленькие, чтобы что-то понимать. Это мнение ошибочно – ребенок активно подражает родителям во всем: в привычках, в поведении, в манере речи и даже в чертах характера. Попадая в детский сад, некоторые дети испытывают трудности в общении со сверстниками: они не хотят делиться, не понимают, зачем нужно соблюдать правила очередности и т. д. Решению этой проблемы могут помочь именно родители, если они будут демонстрировать пример социального поведения. Часто мама, стоя у песочницы, следит только за своим малышом (чтобы никто его не обидел, не испачкал и др.). Но если она даст игрушку другому ребенку, поднимет его, если тот оступился, или похвалит, то тогда ее собственный малыш постепенно займет совсем другую позицию по отношению к сверстнику: раз мама делает что-то для другого ребенка, то значит, он тоже хороший.

Через одну-две недели пребывания ребенка в детском саду с родителями проводится повторное анкетирование. Такая анкета дает возможность увидеть изменения, происходящие с ребенком в ходе адаптации. Бывает так, что в детском саду малыш имеет ровные отношения со сверстниками и воспитателями, соблюдает все правила, а дома «устраивает концерты». Такое поведение ребенка объясняется сложностью накладываемых на него требований: если в дошкольном учреждении у ребенка хватает сил их соблюдать, то дома накопившаяся усталость выливается в беспокойное поведение. Родителям следует с пониманием относиться к подобным сложностям – они исчезнут, как только ребенок адаптируется к детскому саду.

Адаптационный период для многих детей приходится на известный в психологии переходный этап – кризис трех лет. Психолог должен рассказать родителям о содержании кризиса и его поведенческих проявлениях у малышей. В этот период взрослые должны поддерживать возникающее у ребенка стремление к самостоятельности (одеваться, высказывать свое мнение и т. д.), и при этом они не должны потакать его капризам.

Анкета полезна не только психологу, но и родителям. Редко встречаются взрослые, которые на вопрос о том, «самостоятельно ли одевается ваш ребенок» или «аккуратно ли он ест», с удовольствием отвечают «нет». Подобные вопросы заставляют родителей задуматься, на что нужно обратить внимание в развитии ребенка. Анкета, с одной стороны, является инструментом, который дает родителям возможность увидеть результат воспитания малыша, а с другой – предлагает взрослому конкретные направления в развитии ребенка.

На протяжении первого года пребывания малыша в детском саду психолог заполняет карту нервно-психического развития ребенка. Карта позволяет выделить детей, принадлежащих к группе риска (отстающих в своем развитии от нормы на один или несколько эпикризных сроков). С этими детьми и их родителями педагог и психолог ведут особую работу.

Поскольку карта заполняется неоднократно, по достижении ребенком трехлетнего возраста психолог получает представление о динамике развития ребенка в период наблюдения.

Согласно законам психического развития психологические трудности, возникающие на определенном этапе, берут свое начало из предшествующего опыта развития. Поэтому внимательное отношение к ребенку с первых дней посещения детского сада позволит предупредить нежелательные варианты развития малыша.

Материалы, собранные в ходе работы с каждым ребенком, должны храниться у психолога в течение трех лет после того, как воспитанник покинул детский сад. Эти документы могут послужить основанием для определения дальнейшей судьбы ребенка. Например, если ребенка отказываются принимать в школу, апеллируя к уровню его развития, родители могут обратиться с просьбой о помощи в психологическую службу. Если по ее данным ребенок нормально развивался на протяжении всего дошкольного возраста и этот факт подтвержден документально, ребенка обязаны принять в первый класс.

1.4 Формы и способы адаптации детей раннего возраста

Общеизвестно, что основным видом детской деятельности является игра. В период адаптации игра становится главным расслабляющим средством для дошкольников. Её основная задача в этот период – налаживание доверительных отношений с каждым ребенком, попытка вызвать у детей положительное отношение к детскому саду, помочь запомнить имена других детей и воспитателей. Существуют специальные игры, направленные на знакомство, запоминание имён. Например, игра «Паровозик», дети – это вагончики, и у каждого свое имя. «Первый вагончик – Ваня, к нему прицепился второй – Таня, за ним третий вагончик – Маша. А паровозиком у нас сейчас будет – Ира». Постоянные повторения помогают детям быстро запомнить, как кого зовут, а игры способствуют возникновению первых контактов, физических и игровых.

Игра помогает создавать у детей хорошее настроение, вызывать радость: ребенок радуется тому, что узнал что-то новое, радуется своему достижению, умению произнести слово, что-то сделать, добиться результата, радуется первым совместным с другими детьми действиям и переживаниям. Эта радость является залогом успешного развития детей на ступени раннего возраста и имеет большое значение для дальнейшего воспитания.

В практике можно использовать игры из книги А.С. Роньжиной «Занятия психолога с детьми 2-4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению». Здесь подобраны игры и упражнения, которые помогут ребенку успешно адаптироваться к условиям ДОО, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, снижению импульсивности, тревоги и агрессии, совершенствованию коммуникативных, игровых и двигательных навыков, развитию познавательных процессов, оптимизации детско-родительских отношений.

С психолого-педагогической точки зрения ранний детский возраст, от одного года до трех лет, является одним из ключевых в жизни ребенка и во многом определяет его будущее психологическое развитие.

Особое значение этого возраста объясняется тем, что он непосредственно связан с тремя фундаментальными жизненными приобретениями ребенка: прямохождением, речевым общением и предметной деятельностью.

Прямохождение обеспечивает ребенку широкую ориентацию в пространстве, постоянный приток необходимой для его развития новой информации.

Речевое общение позволяет ребенку усваивать знания, формировать необходимые умения и навыки и через учителя, человека, владеющего ими, быстрее приобщаться к человеческой культуре. Предметная деятельность непосредственно развивает способности ребенка, в особенности его ручные движения.

В начале данного возраста манипуляции ребенка с предметами приобретают специфический характер. Копируя движения взрослого с конкретными предметами, ребенок начинает переносить усвоенные схемы действия на другие предметы и ситуации. Перенос действия осуществляется двумя путями. Первый - это перенос действия с одного предмета на другой.

В начале второго года жизни ребенок начинает подражать действиям взрослых и старается действовать теми же вещами, которыми пользуются окружающие его люди. В репертуаре его предметных действий появляются

так называемые специфические действия с предметами, т.е. действия, в которых он правильно использует тот или иной предмет (сморкается в платочек, подносит ко рту ложку или кружку). Лишь постепенно специфические действия с предметами, то есть действия, в которых ребенок точно воспроизводит общепринятый способ употребления того или иного предмета обретает вид орудийного действия, в котором рука ребенка подстраивается под предмет-орудие, и в котором возникает особая цель - овладеть таким способом действия с этим предметом, который позволил бы произвести некий новый эффект, например, завести машину ключиком так, чтобы она после завода сама поехала. В раннем возрасте игровые действия дифференцируются от собственно предметных. Для ребенка второго года жизни игрушка еще не представляет собой предмета, специально для него предназначенного и изображающего «взрослые» предметы.

Развитие предметной деятельности происходит по нескольким направлениям. Во-первых, это развитие культурно нормированных, специфических и орудийных действий. Маленький ребёнок должен научиться пользоваться окружающими предметами «по-человечески»: правильно есть ложкой и пить из чашки, рисовать карандашом, копать совочком, причёсываться расчёской, застёгивать пуговицы и пр. Это задача не только развития движений руки и общей моторики. Все эти действия требуют преодоления спонтанной, импульсивной активности, а значит овладения собой и своим поведением.

Ребёнок должен понять и присвоить смысл этих простых действий, увидеть их результат почувствовать свою умелость. Всё это даёт ему чувство своей компетентности, самостоятельности, уверенности в себе. Для решения этой задачи необходимо, начиная с 1 года, приучать детей к самообслуживанию: показывать, как правильно одеваться, причёсываться, держать ложку или чашку, оставляя им возможность самостоятельных действий и побуждая к

ним. Помимо обычных бытовых процедур, нужны специальные игры и игрушки, созданные для детей раннего возраста.

Второй линией развития предметной деятельности является формирование наглядно-действенного мышления. Ребёнок раннего возраста мыслит прежде всего действуя руками. Соотнося форму или размер отдельных предметов или нанизывая колечки на стержень пирамидки ребёнок не только действует, но и думает, учится учитывать свойства разных предметов и ориентироваться на них, строит их образы. В таких соотносящих действиях происходит формирование внутреннего плана и образного мышления. При освоении орудийных действий в предметах выделяются наиболее существенные и общие признаки, что приводит к формированию обобщений, приобретающих характер понятий.

Третьей важнейшей линией развития предметной деятельности является становление познавательной активности, которая проявляется в любознательности и самостоятельности ребёнка. Строя дом из кубиков, или пытаясь открыть загадочные коробочки, в которых спрятан сюрприз, малыш решает самые настоящие мыслительные задачи, а игры с песком и водой - открывают огромный простор для установления физических закономерностей, овладения представлениями об объёме, форме, изменениях веществ и пр. И хотя решение этих задач неотделимо от практических действий, оно требует значительных умственных усилий и познавательной активности. Задача взрослого здесь состоит не в том, чтобы показать правильный способ действия (т. е. подсказать решение задачи) а в том, чтобы вызвать и поддержать познавательную активность, заинтересовать малыша загадочным предметом и побудить к самостоятельному экспериментированию. Оно даёт возможность ребёнку опробовать разные способы действия, снимая при этом страх ошибиться и скованность детского мышления готовыми схемами действия. Экспериментирование стимулирует

ребёнка к поискам новых действий и способствует смелости и гибкости детского мышления.

Четвёртым важнейшим направлением развития предметной деятельности является формирование целенаправленности и настойчивости действий ребёнка. Известно, что деятельность ребёнка до 2-х лет имеет процессуальный характер: малыш получает удовольствие от самого процесса действий, их результат ещё не имеет какого-либо самостоятельного значения. К трём годам у ребёнка уже складывается определённое представление о результате того, что он хочет сделать, и это представление начинает мотивировать действия ребёнка. Ребёнок действует уже не просто так, а с целью получения определённого результата. Таким образом, деятельность приобретает целенаправленный характер. Очевидно, что нацеленность на результат, настойчивость в достижении цели является важнейшей характеристикой не только деятельности ребёнка, но и его личности в целом. Для формирования этого ценного качества необходима помощь взрослого.

Целостная предметная деятельность, которая должна сложиться у ребенка к концу третьего года жизни, включает в себя 3 важнейших компонента:

- 1) Умение планировать свою деятельность, заранее мысленно предвидеть тот результат, который еще только предстоит получить на практике;
- 2) Умение подбирать такие способы действия, которые выстроены в логике представленной цели и могут привести к получению нужного результата.
- 3) Умение самостоятельно сличать полученный результат с исходным замыслом (соответствует ли он поставленной цели).

У детей от двух до трех лет при условии правильно организованного ситуативно-делового общения все эти три компонента предметной деятельности постепенно складываются.

Каждый из этих факторов незаменим, а все они, вместе взятые, достаточны для разностороннего и полноценного психического и поведенческого развития маленького растущего человека.

Именно в раннем возрасте ребенок впервые открывает для себя тот замечательный факт, что все в мире людей имеет свое название. Через речь, которой ребенок практически овладевает в эти годы, он получает прямой доступ к важнейшим достижениям человеческой материальной и духовной культуры. Через речевое общение со взрослыми он приобретает в десятки раз больше информации об окружающем его мире, чем с помощью всех данных ему от природы органов чувств.

Для ребенка речь является не только незаменимым средством общения, но также играет важнейшую роль в развитии мышления и в саморегуляции поведения. Направленная с конца раннего детства не только на окружающих людей, но и на самого себя, речь позволяет ребенку овладевать собственным поведением и собственными психическими процессами, делать их в определенной степени произвольно регулируемы. Без речи невозможны были бы ни человеческое восприятие действительности, ни человеческое внимание, ни развитая память, ни совершенный интеллект. Благодаря речи между взрослым и ребенком возникает деловое сотрудничество, становится возможным сознательное, целенаправленное обучение и воспитание.

По уровню развития общения детей можно разделить на три группы:

1 группа – это дети, у которых преобладает потребность в общении только с близкими взрослыми, они ожидают от них только внимания, ласки, доброты, сведений об окружающем. Такие дети, глубоко переживают расставание с близкими. Опыта общения с посторонними они не имеют, не готовы вступать с ними в контакт. У данных детей в поведении довольно долго сохраняются беспокойство и плаксивость.

2 группа – это дети, у которых сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, не являющимися членами

семьи. Такие дети, пока воспитатель рядом спокойны, но детей такой ребенок, как правило, боится и держится от них на расстоянии. Детям данной группы в период привыкания свойственно неуравновешенное эмоциональное состояние.

3 группа – дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях и общении с взрослыми. Для них характерно спокойное, уравновешенное эмоциональное состояние. Они включаются в предметную самостоятельную деятельность или в сюжетно-ролевую игру, устанавливают положительные взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. Играют часто самостоятельно.

При поступлении в детский сад больше трудностей испытывают дети, которых можно условно отнести к 1 группе (потребность в общении только с близкими людьми). Как правило, чем уже круг общения в семье, тем длительнее проходит процесс адаптации. Легче адаптируются дети, условно отнесенные к 3 группе.

Относительной нормой, уровня социализации ребенка конца первого года жизни, является положительное эмоциональное обращение со всеми окружающими его близкими людьми.

На 2 году жизни нормой является желание ребенка общаться не только с близкими, но и с другими взрослыми.

На 3 году у детей постепенно формируется умение общаться как с взрослыми, так и со сверстниками.

Дети, у которых процессы возбуждения и торможения уравновешены, отличаются спокойным поведением, бодрым настроением, общительностью. Они любят как спокойные, так и подвижные игры, положительно воспринимают все режимные моменты, активно в них участвуют. Если содержание общения, возникшего в новых условиях, их удовлетворяет, они привыкают довольно легко и быстро.

Дети, отличающиеся легкой возбудимостью, бурно выражают свое отношение к окружающему, быстро переходят от одного состояния к другому. Они любят играть в подвижные игры, но быстро меняют игрушки, легко отвлекаются, постоянно двигаются по группе, рассматривая то один предмет, то другой. В первые дни у таких детей может возникнуть перевозбуждение нервной системы.

В противоположность легковозбудимым есть дети, которые отличаются спокойным, несколько медлительным, даже инертным поведением. Они очень неактивно выражают свои чувства и кажутся внешне благополучно адаптирующимися, однако свойственная им заторможенность может усилиться. Медлительные дети часто отстают от своих сверстников в развитии координации движений, в освоении окружающего, в овладении умениями и навыками. При работе воспитателя с такими детьми важно проявить выдержку и терпение. В первые дни воспитателям не рекомендуется привлекать медлительных детей к общению со сверстниками, так как им требуется длительное время в освоении нового пространства. Нетерпеливый подход воспитателя к ребенку может привести к осложнениям, к затруднениям в адаптации.

Особого внимания требуют дети с ослабленным типом нервной системы. Они очень болезненно переносят перемены в условиях жизни и воспитания. Их эмоциональное состояние нарушается при малейших неприятностях, хотя бурно своих чувств они не выражают. Все новое пугает их и дается с большим трудом. Они не уверены в движениях и действиях с предметами, медленнее, чем другие дети этого же возраста, приобретают необходимые навыки. Таких детей к детскому учреждению следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей. При этом рекомендуется постоянно поощрять и подбадривать этих детей, помогать им в освоении нового.

Холерики и флегматики сложнее адаптируются к дошкольному учреждению, чем более уравновешенные и в меру медлительные сангвиники. Холерики,

особенно мальчики, нелегко переносят недостаток активности и движения, но труднее всего приходится медлительным детям: они не успевают за общим темпом еды, сна, одевания.

У любого ребенка изменение условий жизни, привыкание к новой среде и приспособления к ее условиям, вызывает стресс, напряжение.

На физиологическом уровне основными показателями привыкания к детскому саду являются состояние здоровья, сон, аппетит. На психоэмоциональном уровне: эмоции, поведение и социальные контакты.

Отрицательные эмоции то подавленность и безучастность ко всему, то ребенок напоминает «белку в колесе». Вырываясь из рук воспитателей, мчится к выходу, конфликтуя со всеми на ходу. И вдруг бессильно замолкает, окаменев. Плач - от хныканья до постоянного. В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ребенок поддерживает новичков, пришедших в группу.

Страх: во всем скрытая угроза : от неизвестной обстановки и встречи с новыми детьми, до новых взрослых, а главное, то, что родители забудут и не придут вечером, чтобы забрать домой... Родительские переживания особенностей нового этапа жизни ребенка, еще более усугубляют страх.

Гнев и рождаемая им агрессия готовы без искры разгореться, будто в ребенке - «пороховая бочка».

Положительные эмоции: немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны».

Доминирование их, возвещает о завершении у вашего ребенка адаптационного периода. Радость, улыбка и веселый смех - главные «лекарства» и противовес всем отрицательным эмоциям.

Социальные контакты: на смену «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», что, однако, является инициативой мнимой - выходом из сложившегося положения. Она не направлена на улучшение

общения со сверстниками. Если проявить терпение и такт, то в три года малыш способен выбрать повод для контакта. В коммуникабельности ребенка - успех исхода адаптационного процесса.

Познавательная деятельность снижается и угасает на фоне стрессовых реакций: нет интереса к игрушкам, не хочется знакомиться со сверстниками и понять, что происходит рядом. «Почемучка» словно в зимней спячке, но когда он проснется, или в конце концов Вы все-таки «разбудите» его посредством положительных эмоций, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

Социальные навыки: почти все давно усвоенные и успешно используемые дома навыки самообслуживания под прессом стресса малыш может «растерять». По мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он вдруг «вспоминает» забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивает новые.

Особенности речи: не отвечает на вопросы, затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса. На фоне стресса имеющийся словарный запас скудеет: употребление младенческих или облегченных слов без существительных и прилагательных. Одни глаголы! В ответах на вопросы - «телеграфный стиль». Такая речь - итог тяжелой адаптации.

Двигательная активность: заторможенность или неуправляемая гиперактивность. Не путайте активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка!

Сон если ребенок и засыпает, а не рыдает на кровати, то сон его беспокойный, прерывается внезапным пробуждением. По мере привыкания он сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

Аппетит у ребенка тем хуже, чем менее благоприятно он адаптируется. «Волчий аппетит» возникает при попытке хоть как-то удовлетворить свои

неудовлетворенные потребности. Нормализация повышенного или пониженного аппетита сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптационного периода не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются.

У здоровых детей адаптация проходит относительно легко, в то время как у соматически ослабленных детей данный процесс может протекать с осложнениями.

Тяжелее всего адаптация к условиям образовательного учреждения проходит у детей 3 группы здоровья: У данных детей наблюдаются частые обострения основного заболевания. Такие дети чаще болеют.

Здоровье - это то, что есть, и, к сожалению, изменить достаточно быстро эти показатели в положительную сторону невозможно.

Таким образом, состояние здоровья - один из основных факторов, влияющих на длительность и успешность процесса адаптации.

В последнее время повышение возрастного порога начала посещения дошкольного учреждения с 1,5 до 3 лет, с одной стороны, и усиление образовательной нагрузки в дошкольном учреждении — с другой, делают проблему привыкания младшего дошкольника к условиям детского сада особенно актуальной.

Сложность приспособления организма к новым условиям и новой деятельности и высокая цена, которую платит организм ребенка за достигнутые успехи, определяют необходимость тщательного учета всех факторов, способствующих адаптации ребенка к дошкольному учреждению или, наоборот, замедляющих ее, мешающих адекватно приспособиться.

1.5 Организация условий для адаптации детей раннего возраста

Адаптация включает множество индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от состояния здоровья ребенка.

Адаптация неизбежна в тех ситуациях, когда возникает противоречие между нашими возможностями и требованиями среды. Выделяют три стиля, с помощью которых человек может адаптироваться к среде:

- а) творческий стиль, когда ребенок старается активно изменять условия среды, приспособлявая ее к себе, и таким образом приспособливается сам;
- б) конформный стиль, когда ребенок просто привыкает, пассивно принимая все требования и обстоятельства среды;
- в) избегающий стиль, когда ребенок пытается игнорировать требования среды, не хочет или не может приспособливаться к ним [28, с. 63-65].

Наиболее оптимальным является творческий стиль, наименее оптимальным — избегающий.

В процессе адаптации ребенка в ДООУ 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. Занятия укрепят и сделают более эластичными мышцы, разработают суставы, а движения станут более красивыми и пластичными. Кроме этого, с помощью телесно-ориентированной терапии оздоравливаются внутренние органы и улучшается самочувствие.

Комплекс 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).

Когда мамы поют колыбельные песни, дети быстрее засыпают. Ребенку становится спокойнее, и ему снятся хорошие сны, ребенок быстрее забывает свои беды его укладывают спать лаской именно ласка передается с колыбельной песней, пусть ребенок еще не слышит, но чувствует любовь, ласку, нежность мамы. Дети, которым поют в детстве песни, вырастают более нежными, добрыми.

От того, какие песни пела ребенку мать, и пела ли она их вообще, зависит характер маленького человека, его физическое здоровье, степень развития.

Слушая колыбельные песни малыш защищает свою психику от стрессов и эмоциональной неустойчивости.

Кроме того, последние исследования показали, что с помощью певучих колыбельных у ребенка постепенно формируется фонетическая карта языка, он лучше воспринимает и запоминает эмоционально окрашенные слова и фразы, а значит, раньше начнет разговаривать.

Через колыбельную у ребенка формируется потребность в художественном слове, музыке. Постепенно привыкая к повторяющимся интонациям, ребенок начинает различать отдельные слова, что помогает ему овладеть речью, понимать ее содержание. С колыбельной песней ребенок получает первые представления об окружающем мире: животных, птицах, предметах.

Колыбельная песня несет в себе свет и тепло, является оберегом для малыша.

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.

Сказкотерапия - это процесс воспитания Внутреннего Ребенка, развития души, повышение уровня осознанности событий, приобретения знаний о законах жизни и способах социального проявления созидательной творческой силы.

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

Занятия вводят ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помогают ему прожить определенное эмоциональное состояние, создать свой собственный «эмоциональный фон», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают. Основной акцент делаем не просто на проработки эмоций на уровне их узнавания по

мимике, жестам, поведению, словам людей и сказочных персонажей. В этих занятиях важно, чтобы ребенок проживал каждую эмоцию на телесном уровне, наблюдал за своими телесными ощущениями и оценивал их. Таким образом, развивается произвольное улавливание ощущений тепла, холода, напряжения и расслабления мышц тела. Все занятия - игровые, так как игра - это основная деятельность ребенка, в которой он сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает систему человеческих отношений.

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. В конце первого года ребёнок приобретает стремление к самостоятельности и независимости. На втором году жизни взрослый становится для ребёнка не только источником внимания и доброжелательности, не только "поставщиком" самих предметов, но и образцом человеческих предметных действий. Общение со взрослым

уже не сводится к прямой помощи или к демонстрации предметов. Теперь необходимо соучастие взрослого, выполнение одного и того же дела. В ходе такого сотрудничества ребёнок одновременно получает и внимание взрослого, и его участие в действиях ребёнка, и, главное - новые способы действия с предметами. Взрослый теперь не только даёт ребёнку в руки предметы, но вместе с предметом передаёт способ действия с ним. Общение со взрослым протекает как бы на фоне практического взаимодействия с предметами.

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

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.

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.

Не забывать о формировании 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;

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 организывает 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!

Заключение.

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

Совместными усилиями воспитатели и родители должны организовать жизнь ребенка так, чтобы адаптация к дошкольному учреждению прошла наиболее безболезненно, чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к дошкольному учреждению, навыки общения с взрослыми и детьми, что необходимо для дальнейшей жизни в обществе.

Список литературы

1. Айсина Р., Дедкова В., Хачатурова Е. Социализация и адаптация детей раннего возраста / Ребенок в детском саду. – 2003. – № 5-6;
2. Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребенка. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2007.
3. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. Воронеж. ТЦ Учитель, 2004
4. Новоселова С.Л. Дидактические игры и занятия с детьми раннего возраста.– М.: Просвещение, 1985
5. Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2-4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению. – М.: Книголюб, 2003
6. Давыдова О.И. Майер А.А. Адаптационные группы в ДОУ: Методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2005.

7. Заводчикова О. Г. Адаптация ребенка в детском саду : взаимодействие дошкол. образоват. учреждения и семьи : пособие для воспитателей / О. Г. Заводчикова. — М.: Просвещение, 2007.
8. А.Н. Веракса, М.Ф Гуторова «Практический психолог в детском саду»; Мозаика-Синтез, М.2016г.
9. Зубова Г., Арнаутова Е. Психолого–педагогическая помощь родителям в подготовке малыша к посещению детского сада / Дошкольное воспитание. — 2004. — № 7.
10. Костина В. Новые подходы к адаптации детей раннего возраста / Дошкольное воспитание. — 2006. — № 1
11. Пыжьянова Л. Как помочь ребенку в период адаптации / Дошкольное воспитание. — 2003. — № 2.
12. Теплюк С. Улыбка малыша в период адаптации / Дошкольное воспитание. — 2006. — № 3-4.
13. Эльконин Д. Б. Детская психология. — М.: Издательский центр «Академия», 2006.