

## Адаптационный период

*Адаптация дошкольников к ДОО нередко проходит с осложнениями. Эта проблема стоит настолько остро, что необходимость создания системы работы в этом направлении очевидна.*

*Речь идет не только о мероприятиях, проводимых педагогами для детей и их родителей. Как показывает опыт, заведующий, педагог-психолог и старший воспитатель должны контролировать готовность воспитателей к приему новых воспитанников. Лишь с учетом этих требований привыкание детей к детскому саду пройдет максимально легко.*

С приходом ребенка в дошкольное учреждение его жизнь существенным образом изменяется: строгий режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, потенциально опасного, другой стиль общения.

Все это обрушивается на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д.).

Повышение возрастного порога начала посещения дошкольного учреждения (с 1,5 до 3 лет), с одной стороны, и увеличение образовательной нагрузки – с другой, обуславливают сложность привыкания младшего дошкольника к условиям детского сада.

Адаптация, т. е. вхождение человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям, является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). Выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

К сожалению, проблемы, связанные с адаптацией, остаются на уровне теоретических исследований и сводятся к рекомендации родителям перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизить домашний режим дня к режиму дошкольного учреждения.

Между тем период адаптации настолько серьезен в жизни ребенка, что требует решительных действий со стороны взрослых для его облегчения.

Решение этой задачи ложится, в первую очередь, на педагогов ДОО.

Именно они должны так организовать жизнь ребенка в дошкольном учреждении, чтобы малыш наиболее адекватно, почти безболезненно приспособился к новым условиям, чтобы у него формировались положительное отношение к детскому саду и навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Однако работа с одними лишь воспитанниками в период их адаптации в ДОО не дает должного результата. Необходимо, во-первых, активно сотрудничать с родителями по этому вопросу.

Во-вторых, старший воспитатель и психологическая служба должны контролировать знания и действия самих педагогов, готовящихся принять группу вновь прибывших дошкольников.

В связи с этим психологическая служба ГОУ "Детский сад № 2568" организовала свою работу по трем направлениям:

- с родителями;
- педагогами;
- воспитанниками.

Для этого были разработаны соответствующие пакеты документов:

- для родителей:
- папка-передвижка "Готовим малыша в детский сад. (Как обеспечить привыкание ребенка к новым условиям" с практическими рекомендациями для родителей, чьи дети впервые поступают в детский сад.);
- информационные листы-памятки с кратким материалом "Адаптация. Что это такое?" и "Рекомендации по подготовке ребенка к детскому саду", которые родители могут взять с собой;
- для педагогов:
- альбом с фотографиями из жизни детского сада "Мы ждем тебя". (В начале альбома родители и детей "встречает" сказочный герой. Он проводит экскурсию по страницам альбома. Этот сказочный герой знакомит детей с раздевалкой и шкафчиком, ждущим малыша; групповым помещением и игрушками, которые с нетерпением ожидают встречи с ним; знакомит с детьми, уже посещающими детский сад, с их интересной и разнообразной жизнью.); Уточнить, для кого же это: для педагогов или все-таки родителей?
- анкеты, которые заполняются родителями, а затем анализируются педагогами;
- план работы по адаптации детей в ДОО (приложение).

Работа с родителями проходит в несколько этапов, которые сходны с этапами подготовки родителей во многих ДОО:

- первый этап – сбор информации о потенциальных воспитанниках нашего дошкольного учреждения путем взаимодействия с районной поликлиникой;
- второй этап – социально-гигиенический скрининг семьи, составление адаптационного маршрута и маршрута психолого-педагогического сопровождения его в детском саду (начинает действовать по окончании адаптационного периода);
- третий этап – максимальное сближение режима дня ребенка в семье с режимом ДОО.

Построенная таким образом работа позволяет:

- сформировать у будущих воспитанников положительные ассоциации, связанные с дошкольным учреждением;

- **показать родителям возможности детей при воспитании их в организованном детском коллективе.**

**На всех этапах ведется активная просветительская работа с родителями по вопросам адаптации.**

**Во-первых, в коридорах и группах ДОО находятся информационные стенды, на которых расположены документы из уже упоминавшегося пакета для родителей.**

**Во-вторых, родители вместе с ребенком приглашаются на индивидуальную консультацию к педагогу-психологу ДОО, цели которой:**

- **сбор информации о семье;**
- **выявление отношения родителей к поступлению ребенка в детский сад;**
- **установление партнерских, доброжелательных отношений.**

**Кроме того, на консультации собирается информация о ребенке: выясняются индивидуально-личностные привычки, приученность к режиму, питанию, особенности засыпания и сна, игровые навыки, умение вступать в контакт с незнакомыми взрослыми и сверстниками. Для этого педагог-психолог предлагает родителям заполнить анкету.**

**С этой же целью родителям предлагается написать сочинение о своем ребенке "Мой ребенок. Какой он?".**

**На основе этих данных определяется степень субъективной готовности ребенка к поступлению в детский сад, после чего родителям даются соответствующие рекомендации по подготовке малыша к приходу в детский коллектив.**

**Еще одна важная цель встречи – формирование у будущего воспитанника положительных ассоциаций, связанных с детским садом и педагогами. Например, пока один педагог-психолог беседует с мамой, второй играет с ребенком яркими, красочными игрушками. Если малыш пожелает, его можно отвести в сенсорную комнату. Кроме того, педагог-психолог наблюдает, как ребенок вступает в контакт, а также проводит, по согласованию с родителями, диагностику его нервно-психического развития.**

**Как показывает опыт, подобное изучение ребенка до его поступления в детский сад позволяет в значительной степени смягчить течение адаптационного периода.**

**После консультации педагог-психолог проводит небольшую экскурсию для родителя и малыша, показывает основные помещения детского сада и группу, которую будет посещать ребенок. Такая демонстрация помогает родителям и детям удовлетворить их любопытство и почувствовать себя более уверенно.**

**Наконец, заведующий проводит групповое собрание, на котором мы еще раз объясняем родителям, что ребенку проще привыкать ко всему постепенно, поэтому рекомендуем:**

- **заранее, до поступления в ДОО, прийти на территорию детского сада и свой участок, чтобы предварительно ознакомиться с местом будущего пребывания;**

- договориться о времени, когда можно будет посетить группу, чтобы там не было других детей: воспитатель смог бы познакомиться с малышом, а ребенок – изучить нового для него взрослого человека;
- совершить вечернюю экскурсию в детский сад и показать ребенку, что всех детей вечером мамы и папы забирают домой, никто в детском саду не остается. Это поможет ребенку избежать чувства, что "его бросили", когда он первое время начнет оставаться в саду без мамы.

Очень важная часть подготовки детей к детскому саду – работа с воспитателями, которая осуществляется совместно старшим воспитателем и педагогом-психологом.

В первую очередь составляются планы работы по адаптации, с учетом возраста детей, на основании которых строится работа в доадаптационный и адаптационный периоды.

Кроме того, между педагогами проводится диспут по вопросам адаптации. Его цели:

- выявление имеющихся у педагогов знаний по организации адаптационного периода с детьми второго и третьего года жизни;
- пропаганда лучшего опыта и новых подходов к адаптации малышей.

Обычно воспитатели очень активны при подготовке и обсуждении вопросов диспута. При моделировании разных ситуаций, игровых моментов и т. д. педагоги активно используют имеющиеся знания и практические умения.

Еще одной немаловажной составляющей работы с воспитателями является осмотр групп, их оформления. Он проводится старшим воспитателем, педагогом-психологом и воспитателями групп.

В первую очередь уделяется внимание раздевалке. Там для детей готовятся:

- "полочка для любимых игрушек", где (по желанию ребенка) располагаются вещи, принесенные из дома;
- веселые, детские панно;
- мини-игровая зона, куда выставляются яркие, красивые игрушки, чтобы ребенку хотелось остаться, потрогать и рассмотреть их;
- подвески, которые помогают зрительно "снизить" потолок и почувствовать ребенку себя более комфортно и спокойно.

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

Продумывается место для возможности уединения ребенка, если ему захочется отдохнуть от коллектива и побыть одному.

Наконец, воспитатели готовят фонотеку со спокойной музыкой и веселыми детскими песнями, картотеки художественного слова на все режимные моменты для того, чтобы создать бодрое, радостное настроение у детей в течение всего дня, избежать обыденности обстановки.

За день до прихода ребенка в детский сад педагог-психолог передает воспитателям всю информацию о ребенке, которая была получена из беседы с родителями. Это

помогает построить работу с вновь пришедшим воспитанником на основе учета личностных особенностей, его опыта и привычек.

Главное же направление адаптации детей к ДОУ – работа с ними.

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

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

В первые же дни мы советуем маме присутствовать в детском саду вместе с малышом. Это помогает ребенку чувствовать себя более уверенно и снижает тревожность самой мамы по поводу пребывания ее малыша в дошкольном учреждении.

Приводить ребенка лучше не к завтраку, а к прогулке. И оставлять ребенка без мамы рекомендуется именно на прогулке, поскольку дети на улице чувствуют себя более комфортно, есть много возможностей, чтобы их отвлечь.

Кроме того, облегчить малышу привыкание помогут некоторые несложные приемы.

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

Небольшие фотоальбомы с семейными фотографиями также поднимут настроение загрустившему ребенку.

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

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

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

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

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

- хороший эффект дают разнообразные игры с песком и водой, сухой бассейн;

- затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук, поэтому для детей готовятся такие игры, как нанизывание шариков на шнур, резиновые игрушки-пищалки, крупные детали конструктора "Лего" и др.
- подбираются игрушки-забавы, куклы Бибабо.

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

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

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

Все дети усаживаются в круг, а в центр ставится названный ребенок. Все получают по одному цветному карандашу – лучику солнца. Его дарят "озябшему" с добрыми словами о том, что каждому нравится в нем. Тот, кого "согревают", должен не забыть сказать "спасибо". Во время игры "согреваемый" ребенок обязательно должен смотреть на говорящего.

По окончании периода адаптации в дошкольном учреждении собирается медико-психолого-педагогический консилиум расширенного состава – заведующий, старшие воспитатели, педагог-психолог, учитель-логопед, врач, старшая медицинская сестра, воспитатели групп раннего возраста и воспитатели других групп (по приглашению). На нем обсуждаются результаты проделанной работы, положительные моменты, анализируются итоги, корректируются планы организации адаптации и намечается дальнейшая работа.

Анализ результатов показывает, что в течение последних лет не было ни одного ребенка с тяжелой степенью адаптации. Это позволяет нам судить о правильной организации и проведении адаптации детей к условиям детского сада педагогическим коллективом.

#### Фазы адаптационного процесса

- острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);
- подострая фаза – характеризуется адекватным поведением ребенка, т. е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на

фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3–5 месяцев);

- фаза компенсации – характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

#### **Вопросы к диспуту по проблемам адаптации**

- Адаптация, что это такое?;
- Виды адаптации;
- Приемы, облегчающие адаптацию;
- Признаки того, что ребенок адаптировался.

#### **Преимущества игры перед другими средствами расслабления**

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

#### **Требования к играм, проводимым в адаптационный период**

- они должны быть фронтальными, чтобы не один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;
- не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по несколько раз в день, но понемногу);
- должны использоваться копии реальных предметов, а не их заместители;
- всем детям предлагаются одинаковые предметы;
- инициатором игры выступает взрослый.

#### **Памятка по организации педагогического процесса в период адаптации (для воспитателей и помощников воспитателя групп раннего возраста)**

**В период адаптации устанавливается индивидуальный режим для каждого вновь поступающего малыша с учетом рекомендаций врача, педагога-психолога, старших воспитателей. Со временем все дети переводятся на общий режим.**

**Во время адаптационного периода необходимо учитывать все индивидуальные привычки ребенка, даже вредные, и ни в коем случае не перевоспитывать его.**

**Необходимо подготовить "полочку любимой игрушки", где будут располагаться вещи, принесенные из дома.**

**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.**

Не мешает уже в первые дни показать ребенку детское учреждение с тем, чтобы дать понять ребенку: его здесь любят.

В психологически напряженной, стрессовой ситуации помогает переключение на древнюю, сильную пищевую реакцию. Необходимо чаще предлагать ребенку попить, погрызть сухарики.

Затормаживает отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук, поэтому ребенку предлагаются игры: нанизывать шарики на шнур, соединять детали крупного конструктора "Лего", играть резиновыми игрушками-пищалками, игры с водой.

Периодически включать негромкую, спокойную музыку, но строгая дозировка и определение во время звучания обязательны.

Лучшее лекарство от стресса – смех. Необходимо создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Используются игрушки-забавы, мультфильмы, приглашаются необычные гости – зайчики, клоуны, лисички.

Необходимо исключить однообразие жизни детей, т. е. определить тематические дни.

Исключить интеллектуальные и физические перегрузки.

Необходимо присматриваться к индивидуальным особенностям каждого ребенка и стараться вовремя понять, что стоит за молчаливостью, спокойствием, пассивностью некоторых детей.