

Как помочь ребёнку в период адаптации.

Октябрь 2022

педагог-психолог 1 кв. категории Коннова Н.П.



При поступлении ребёнка в дошкольное учреждение происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки, где малыш воспитывается в атмосфере любви, внимания, ласки, 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 «приспосаблию» - 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.

Характер адаптации зависит от нескольких факторов:

1. Возраста (труднее всего переносят изменения условий жизни дети до полутора лет);
2. Состояния здоровья и уровня развития ребёнка;
3. Биологического и социального анамнеза (протекание беременности матери, осложнения при родах; условия, обеспеченные ребёнку после рождения – режим дня, питания, игры и т.п.; заболевания в течение первых трех месяцев жизни и др.). Некоторые педагоги считают, что плач и капризы – результат избалованности и изнеженности в семье. Многие вообще не видят проблемы: «Скучно ребёнку в детском саду? Плачет? Ничего страшного, поплачет и перестанет». В таких случаях процесс привыкания затягивается, у ребёнка формируется защитно-оборонительная реакция и, как следствие, негативное отношение к детскому саду.

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, ныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, - стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовский» ребенок.



Для того чтобы объективно оценить степень адаптации к условиям детского сада, на каждого ребенка целесообразно вести индивидуальный адаптационный лист, в котором ежедневно, с момента поступления ребенка в ДОУ, 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.

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.

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 ложиться 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;

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 ДООУ.



Игры в адаптационный период с детьми двух-трех лет.

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 съесть 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 изодейтельности, ведь изодейтельность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумаге свои чувства. Уголок изотворчества 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.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверие детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождением заботы к каждому малышу. Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д.

Например :

«ИДИ КО МНЕ»

Ход игры. Взрослый отходит от ребёнка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!» Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!» Игра повторяется.

«ПРИШЕЛ ПЕТРУШКА»

Материал. Петрушка, погремушки. Ход игры. Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми. Петрушка гремит погремушкой, потом раздаёт погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

«ПОЕЗД»

Ход игры. Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а вы – вагончики».



Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу –чу –чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка». «Мы с вами приехали на полянку. Давайте выйдем и посмотрим, какие цветы здесь растут. Понюхаем цветочки...» Через некоторое

время поезд опять отправляется в путь. Эта игра способствует отработке основных движений – бега и ходьбы.

«ВЫДУВАНИЕ МЫЛЬНЫХ ПУЗЫРЕЙ»

Ход игры. Воспитатель выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а не дует в нее. Считает, сколько пузырей может удержать на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребёнка выдувать мыльные пузыри. (Напрягать мышцы рта очень полезно для развития речи.)

«ХОРОВОД»

Ход игры. Воспитатель держит ребёнка за руки и ходит по кругу, приговаривая: Вокруг розовых кустов, До того мы закружились, Среди травок и цветов, Что на землю повалились. Кружим, кружим хоровод. БУХ! При произнесении последних фраз оба «падают» на землю. Вариант игры: Вокруг розовых кустов, Среди травок и цветов, Водим, водим хоровод. Как заканчиваем круг, Дружно прыгаем мы вдруг. ГЕЙ! Взрослый и ребёнок вместе подпрыгивают.

«ПРЯЧЕМ МИШКУ»

Ход игры. Воспитатель прячет знакомую ребёнку большую игрушку (например, медведя) так, чтобы она немного была видна. Говорят: «Где мишка?», ищет его вместе с ребёнком. Когда малыш найдёт игрушку, взрослый прячет её так, чтобы искать было сложнее. После игры с мишкой прячется сам воспитатель, громко произнося «ку-ку!» Когда ребёнок найдет его, он перебегает и прячется в другом месте. В конце игры взрослый предлагает спрятаться ребёнку.

«СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»

Ход игры. Дети присаживаются на корточки позади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в «окошко» (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по всей площадке. По сигналу: «Дождик! Скорей домой!» - бегут на свои места и присаживаются за стульями. Игра повторяется.

«ХОРОВОД С КУКЛОЙ» (проводится с двумя – тремя детьми)

Материал. Кукла средних размеров. Ход игры. Воспитатель приносит новую куклу. Она здоровается с детьми, гладит каждого по голове. Взрослый просит детей по очереди поддерживать куклу за руку. Кукла предлагает потанцевать. Воспитатель ставит детей в кружок, берет куклу за одну руку, другую дает ребёнку и вместе с детьми двигается по кругу вправо и влево, напевая простую детскую мелодию (например, «Веселую дудочку» М. Красева). Вариант: игра проводится с мишкой.



«ПОКРУЖИМСЯ»

Материал. Два игрушечных мишки. Ход игры. Воспитатель берет мишку, крепко прижимает его к себе и кружатся с ним. Дает другого мишку малышу и просит также покружиться, прижимая к себе игрушку. Затем взрослый читает стишки и действует в соответствии с его содержанием. Ребёнок вслед за ним выполняет те же движения. Я кружусь, кружусь, кружусь, А потом остановлюсь. Быстро-быстро покружусь, Тихо-тихо покружусь, Я кружусь, кружусь, кружусь И на землю повалюсь!

«ДОГОНЯЛКИ» (проводится с двумя-тремя детьми)

Ход игры. «Кукла, знакомая детям по игре «Хоровод с куклой», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убежать от куклы, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки». Вариант: игра проводится с мишкой.

«СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»

Материал. Маленькое зеркальце. Ход игры. Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом: Солнечные зайчики Играют на стене. Помани их пальчиком, Пусть бегут к тебе! По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать. Игру можно повторить 2 – 3 раза.

«ИГРА С СОБАЧКОЙ»

Материал. Игрушечная собачка. Ход игры. Воспитатель держит в руках собачку и говорит: Гав-гав! Кто там? Это песик в гости к нам. Я собачку ставлю на пол. Дай, собачку, Пете лапу! Затем подходит с собачкой к ребёнку, имя которого названо, предлагает взять её за лапу, покормить. Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребёнку «спасибо!» При повторении игры воспитатель называет имя другого ребёнка.

«СОБИРАНИЕ «СОКРОВИЩ»

Материал. Корзина. Ход игры. На прогулку воспитатель собирает вместе с ребёнком «сокровища» (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие «сокровища» вызывают у малыша интерес, (это подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо «сокровище» и просит достать его из корзины.

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.



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.

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.

(по материалам открытых источников)