

Особенности процесса адаптации ребенка раннего возраста к условиям ДОУ

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребёнка из семьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: **лёгкую; среднюю; тяжёлую.**

При **лёгкой** адаптации поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1 – 2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка 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 ребёнка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. При поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

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

Среди причин тяжёлой адаптации к ДОУ Лобанова Г.А., Никшене Е.Б., Ткачева Е.Н. называют:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада
- наличие у ребёнка своеобразных привычек
- неумение занять себя игрушкой
- несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков
- отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Рассматривая процесс адаптации, важно обратить внимание на факторы, способствующие успешной адаптации или, напротив, препятствующие ей. Под факторами понимают условия, влияющие на значение показателей адаптации. Так, И.А. Георгиева предлагает следующие внутренние и внешние факторы:

Ø социально-демографические характеристики участников исследования (пол, возраст, семейное положение, наличие детей и пр.);

Ø ценностные ориентации личности;

Ø ряд психологических свойств личности;

Ø специфические характеристики деятельности и связанные с ними особенности социальной организации коллектива.

Поступление ребенка в дошкольное учреждение является кардинальным изменением его условий жизни, социального окружения, изменение отношений к

ребенку. Эти изменения у любого ребенка вызывают стресс и напряжение. Однако одни дети достаточно легко приспосабливаются к новым условиям, другие испытывают более длительное стрессовое напряжение.

Заводчикова О. Г. выделяет следующие факторы, от которых зависит процесс протекания адаптации ребенка к дошкольному учреждению:

Ø **Состояние здоровья детей, уровень физического и нервно-психического развития.** 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 слабой группы здоровья: У данных детей наблюдаются частые обострения основного заболевания. Такие дети чаще болеют. Таким образом, состояние здоровья - один из основных факторов, влияющих на длительность и успешность процесса адаптации.

Ø **Возраст ребенка.** Самый лучший возраст, когда ребенка следует отдавать в садик 3 - 3,5 года. Трехлетние дети отличаются адаптационными возможностями от двух- и четырехлеток. Двухлетка сильно привязан к матери, ему трудно привыкнуть к новой обстановке. Четырехлеткам сложно привыкнуть к саду из-за того, что они привыкли к домашним условиям. Тем не менее, и у трехлеток и у четырехлеток есть общий положительный момент в адаптации к ДООУ, который качественно отличает их от двухлеток. Дети 3-4 лет способны слушать и слышать взрослых.

Ø **Сформированность навыков общения.** 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, устанавливая 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.

Ø **Тип нервной системы.** 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.

Лобанова Г.А., Никшене Е.Б., Ткачева Е.Н. предлагают ряд рекомендаций для педагогов (см. Приложение 1) и памятки для родителей, разработанные авторами (см. Приложение 2).

Таким образом, важной задачей ДОО является организация специалистами адаптационного периода, создание системы занятий, сценариев, призванных облегчить адаптацию детей на первоначальном этапе. Важными целями такой работы являются :

- создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе,
- формирование чувства уверенности в окружающем.

Для успешной адаптации ребенка раннего возраста к условиям дошкольного учреждения необходимо, прежде всего, создать у него положительную установку, положительное впечатление о детском саду, чтобы он ходил туда с желанием. Поэтому в процессе адаптации детей раннего возраста к ДОО важно учитывать и взаимодействие с родителями, сформировать систему успешного вовлечения родителей в адаптационный процесс ребенка.

Приложение 1

Рекомендации воспитателю в период адаптации детей к ДОУ.

1. Использовать элементы телесной терапии (брать ребёнка на руки, обнимать, поглаживать).
2. предлагать ребёнку ложиться в постель с мягкой игрушкой.
3. по рекомендации врача подвешивать над кроватью возбуждимого ребёнка мешочки с успокаивающими сборами трав.
4. рассказывать сказки, петь колыбельные перед сном.
5. использовать игровые методы взаимодействия с ребёнком.
6. создавать у ребёнка положительную установку на предстоящие режимные процессы.

Приложение 2

Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребёнка

Как вести себя с ребёнком:

- Показать ребёнку его новый статус (он стал большим);
- Не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
- Обратить внимание на положительный климат в семье;
- Следует снизить нервно – психическую нагрузку;
- Сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребёнка, специфике режимных моментов и т. д.;
- При выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.

Как не надо себя вести:

- Отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- Не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребёнка;
- Препятствовать контактам с другими детьми;
- Увеличивать нагрузку на нервную систему;
- Одевать ребёнка не по сезону;
- Конфликтовать дома, наказывать ребёнка за капризы.

Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад:

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребёнка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщить воспитателям о привычках и склонностях ребёнка.
5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребёнка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

Что делать, если ребёнок плачет при расставании с родителями:

1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.

5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
6. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.