Тема нашего ГМО «Адаптация ребенка к условиям детского сада. Вопрос адаптации ребенка к условиям детского сада на наших ГМО поднимался и обсуждался неоднократно. Впервые- в прогимназии «Радость» в 2005 году, где Валентина Юлиановна и коллега Наташа познакомили нас с ведением адаптационных листов, с анализом адаптации, включающим *прогноз адаптации-*анализ карт диагностики готовности детей к поступлению в детский сад *и течение адаптации-*анализ индивидуальных листов адаптации *( В.М.Сотникова, Т.Е.Ильина «Контроль за организацией педагогического процесса в группах раннего возраста в ДОУ»).* На совместном ГМО психологов с воспитателями, работающими в группах с детьми раннего возраста, 2007год, где выступала Л.Ю.Шинкоренко, а 26 октября 2010года мы были приглашены в лаунж кафе детского сада №30 «Родничок»

Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов. Эта проблема актуальна всегда. Давайте мы свами вспомним что же такое адаптация.

**АДАПТАЦИЯ** (от лат. adaptare — приспособлять) — в широком смысле - приспособление к окружающим условиям.

Адаптация-приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки. В каком бы возрасте ребенок ни пришел впервые в детский сад, для него это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Но сегодня мы будем с вами говорить об адаптации детей раннего возраста.

Ранний возраст, что бы….. Для этого необходимо знать возрастные особенности.

Важнейшими психическими новообразованиями раннего возраста являются возникновение речи и наглядно-действенного мышления. Центральным новообразованием является сознание «Я сам».

Основными направлениями развития ребенка 2-3 лет являются:

- сенсорно-перцептивная сфера

- речь

- моторика.

Следовательно, главные достижения данного возраста можно наблюдать именно в этих областях.

Наиболее распространенные изменения ребенка в период адаптации касаются:

* Эмоций
* Контактов со взрослыми и сверстниками
* Познавательной активности
* Навыков
* Особенностей речи
* Двигательной активности
* Сна, аппетита и здоровья

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевления» взрослым, веселая игра). На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичныедети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужнопомнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная, игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ребенок пока не взаимодействуете другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но приобретает новое.

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова предложения. Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые - неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями - малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но может растянуться на 3-4 месяца.

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

**1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе**

**2. Работа с родителями до поступления ребенка в детский сад**

**3. Правильная организация в адаптационный период игровой деятельности**

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 кроватки, обтянув красивой тканью и вынув из нее нижнюю доску.

Желательно рядом с “домиком” разместить природный 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 действо, 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.

Как показывают наблюдения, 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.

Необходимое условие успешной адаптации — согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.

Задача воспитателя — успокоить прежде всего взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.

В свою очередь, родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

Основная задача игр в этот период — формирование эмоционального контакта, доверия 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, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением 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 возможностей детей, места проведения.

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.

**Задачи,** которые решаются в процессе работы педагога-психолога с детьми:

* преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации
* снятие эмоционального и мышечного напряжения
* снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии
* развитие навыков взаимодействия детей друг с другом
* развитие внимания, восприятия, речи, воображения
* развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений
* развитие игровых навыков

Живя в семье, ребенок привыкает к определенным условиям. Когда он приходит в детский сад, многие условия его жизни резко изменяются: режим дня, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, характер общения и т.п. Ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, потому что он оторван от знакомой обстановки, родных лиц, привычного общения, а к этому добавляется и физиологический стресс, вызванный сменой привычного режима дня. Адаптация ребенка к условиям детского сада – процесс, который требует соблюдения определенных условий и целенаправленной деятельности со стороны психологов, воспитателей и родителей.

**Рекомендуемая литература:**

Адаптация ребенка к ДОУ Автор: Иванова Т.В.

Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Автор: С. Семенака

Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада Автор Л. Белкина

Адаптация ребенка в детском саду автор: О. Заводчикова