

МБДОУ детский сад «Сказка», с.Первомайское

**Методические рекомендации для воспитателей
«Адаптация ребенка к детскому саду»**

Подготовила:
Маркова О. П.

Как известно, адаптация – это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения. Инстинкт самосохранения предполагает избегания опасных, неблагоприятных для индивидуума ситуаций.

Отрыв от семьи, помещение в изолированную детскую среду с одним взрослым, выполняющим функции воспитателя, да ещё в совершенно незнакомой обстановке, оказывается для ребёнка именно такой неблагоприятной ситуацией.

Мы воспитатели и специалисты ДООУ должны создать такие условия в группе, которые воспринимались бы ребёнком как безопасные. Только чувство защищённости может помочь ребёнку выработать саморегулирующиеся механизмы, позволяющие ему приспособиться к новым условиям. Как облегчить адаптацию и помочь самым маленьким?

Новое воспринимается всегда сложно. Адаптация зависит от многих факторов: социальных, экологических, а также от индивидуальных психофизиологических особенностей организма ребёнка. Физиологическая адаптация – изменение деятельности функциональных систем организма (дыхательной, пищеварительной, сердечнососудистой и других), направленное на приспособление к новым условиям внешней среды.

Факторы, влияющие на течение адаптационного периода

- возраст ребёнка
- состояние здоровья
- уровень развития
- личностные особенности
- умение общаться с взрослыми и сверстниками
- сформированность предметной и игровой деятельности
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада
- сформированность элементарных культурно-гигиенических навыков
- готовность родителей к пребыванию ребёнка в дошкольном образовательном учреждении
- шумовой фон в группе детского сада
- организация предметно – развивающего пространства группы и участка детского сада
- стабильность воспитательского состава
- компетентность педагога в вопросах, связанных с индивидуальным подходом в процессе воспитания и развития дошкольников

Психическая адаптация – перестройка динамического стереотипа в соответствии с новыми требованиями окружающей обстановки.

Социальная адаптация – установление оптимального взаимодействия личности и коллектива, усвоение норм и традиций группы, овладение новыми средствами и новым образом действия; вхождение в ролевую структуру группы

Для того чтобы ребёнок смог адаптироваться, а не просто привыкнуть к детскому саду, необходимо помимо музыки, ароматерапии, массажа, игротерапии и т. п. проведение специальных педагогических и психолого-педагогических мероприятий.

Ребёнок ощущает себя в безопасности, находясь рядом со своим близким и значимым взрослым, с которым он прожил вместе первый год своей жизни.

Поэтому адаптация дошкольному учреждению проходит легче в том случае, если ребёнок первое время ходит в детский сад со своей мамой или бабушкой. В дошкольном учреждении для ребёнка практически всё новое.

Он приспосабливается к новой обстановке, к новым людям, к новому режиму дня, питанию и многому-многому другому. Но главное помочь ребёнку привыкнуть к мысли, что он будет жить один в этом новом для него мире.

Вначале идёт сравнение того, что ребёнок ожидает встретить или увидеть в детском саду, с той реальной действительностью, с которой он сталкивается, приходя в группу детского сада. От того, насколько соответствую, они друг другу, во многом зависит и характер адаптации.

Дети раннего возраста играют «рядом», а не «вместе». Пока ещё взрослый нужен ребёнку больше, чем его же сверстник. В первые дни дети практически не общаются сами, а наблюдают за поведением других детей и взрослых. Деятельность их большей частью хаотична и непродуктивна. Большую часть времени они присматриваются и прислушиваются, находясь в состоянии временной растерянности. Они мало говорят, не очень чётко воспринимают то, что говорят им другие ребята и взрослые. При этом дети легче воспринимают невербальные сигналы – интонацию говорящего, его мимику и жесты, нежели словесные инструкции.

С целью индивидуального подхода к каждому ребёнку целесообразно предложить родителям ответить на ряд вопросов, касающихся наследственной предрасположенности, особенностей роста развития, привычек, поведения и характера домашнего воспитания их ребёнка.

Как знакомить с детским садом и правилами жизни в нём?

Ребёнка следует познакомить с дошкольным учреждением до того, как он придёт на весь день. Вначале прийти на вечернюю прогулку, посмотреть, как дети играют, как расходятся по домам. Важно обратить внимание ребёнка на то, что родители ежедневно забирают детей домой, что никто из детей не остаётся на ночь, что ночью детский сад не работает. Это должно зафиксироваться в сознании ребёнка. А вот на следующий день дети вновь приходят в детский сад со своими родителями. Это следует проделать потому, что чувство времени у детей ещё не сформировано, и, попадая в детский сад, многим из них кажется, что их уже никогда отсюда родители не заберут, что это теперь «навсегда». Через несколько дней можно будет прийти на дневную прогулку. Зайти в группу вместе с детьми. Родители, находясь рядом с ребёнком, смогут объяснить ему всё то, что его интересует. А дома можно будет «проиграть» всё увиденное и услышанное.

Чем больше ребёнок будет знать о дошкольном учреждении, чем лучше будет знаком, тем легче пройдёт его период адаптации. Ребёнка следует познакомить со всеми помещениями группы. Доброжелательно и спокойно рассказать ему, для чего они предназначены, когда ими пользуются, можно ли входить туда самостоятельно или только с разрешения взрослых.

Что делать, когда «новенькие» капризничают? Малыши в период адаптации капризничают и плачут. Это «заразное» явление. От одного ребёнка «цепная реакция» может охватить почти всю группу. В этих случаях одного постоянно плачущего ребёнка можно попытаться временно изолировать от

группы. Свободный воспитатель или младший воспитатель, медицинская сестра, индивидуально занимаясь, могут поводить ребёнка по детскому саду, показать ему уголок сказок, музыкальный, спортивный зал, комнату детского творчества, какие-либо другие помещения, где можно спокойно посидеть и поговорить с ребёнком.

Следует снизить уровень требований, не ругать и не наказывать ребёнка. Лучше не сравнивать его самого, его поступки с другими детьми. Чем спокойнее вы отнесётесь к его капризам, чем доброжелательнее к нему будете, тем быстрее он преодолеет свою «капризность»

В первые дни время пребывания ребёнка в детском саду должно быть сокращено до нескольких часов. Не следует оставлять ребёнка на дневной сон, если он ещё не привык к группе.

Детей целесообразно забирать до обеда и дневного сна. Постепенно время пребывания в группе можно увеличивать.

Не следует разрешать родителям сидеть в соседнем помещении. От этого дети часто нервничают ещё сильнее. Кому из родителей можно находиться в группе, а кому нет, должен решать сам воспитатель, так как воспитателю приходится отвечать за порядок и психологический комфорт в группе.

В первые дни следует предлагать ребёнку помощь и оказывать её, когда нужно ребёнку. Если ребёнок не умеет или не хочет, например, сам одеваться, ему следует помочь, сказав, что в детском саду принято одеваться самим, я буду тебе помогать, но скоро ты сам научишься это делать. Воспитателю всегда необходимо помнить, что для младших дошкольников нужно регулярно повторять последовательность операций при различных видах деятельности. Обучение проходит успешно при совместных видах деятельности. Старайтесь добиваться хороших доверительных отношений с ребёнком. Помните, что это от этого во многие зависит характер адаптации. Если воспитатель будет ребёнку нравиться, то многие проблемы, связанные с приходом в детский сад, будут сняты.

Важно, чтобы воспитатель помог ребёнку не только познакомиться со всеми детьми группы, но и организовал такие виды совместной деятельности, которые помогли бы ребёнку почувствовать себя членом коллектива сверстников.

Общие организационные рекомендации.

Очень важно – обеспечить атмосферу психического комфорта и эмоционального благополучия. А для обеспечения физического комфорта в группе должно быть тихо, тепло, светло и чисто. Следует тщательно соблюдать все гигиенические нормы и требования. Ежедневно проводить влажную уборку и проветривание в отсутствие детей всех помещений групповой ячейки.

Одежда детей должна быть лёгкой и просторной. Следует предлагать и настаивать на том, чтобы родители приносили на смену хлопчатобумажную одежду. Одежда и обувь из натуральных волокон является экологически чистой. Через них кожа дышит, не происходит перегревания или переохлаждения. При организации сна нужно следить за тем, чтобы воздух и постель были чистыми.

Питание. Хорошо использовать продукты, содержащие железо (гречневая каша, яблоки и пр.); в течение дня следует несколько раз предлагать ребёнку тёплое питьё.

В период адаптации аппетит в норме обычно бывает снижен, не нужно принуждать ребёнка есть, доедать всё до конца, если он что-то не доел. Ребёнку младшего возраста можно предложить помочь есть, если у него ещё недостаточно сформирован навык самостоятельной еды.

Факторы, оказывающие наиболее сильное влияние на процесс адаптации к дошкольному учреждению.

Не только психофизиологическое состояние самого ребёнка и его личностные особенности влияют на качество и степень выраженности адаптивных процессов, но и целый комплекс внешних по отношению к ребёнку факторов. Это новый коллектив. Какой он? На каких принципах строится взаимодействие его членов? Все ли члены этого коллектива здоровы физически и психически? Какие нормы этические и поведенческие царствуют в нём?

А личность воспитателя? Да ещё и не одного. Разве не нужно ребёнку приспособливаться в первую очередь к требованиям каждого взрослого! А какие эти требования, зависит и от общего культурного уровня педагога, и от его уровня профессиональной подготовки, от характерологических особенностей и даже от состояния его здоровья.

Работа педагога в период адаптации детей к ДОО

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей. Работа с родителями, которую необходимо начинать до поступления ребенка в сад.

Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.

Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой.

Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы, ребенок тоже тревожится.

Поэтому 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.

Педагог – не только профессия, суть которой передавать знания, но и высокая миссия сотворения личности, утверждения человека в человеке. Профессия воспитателя детского сада – одна из благородных и нужных людям. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направленная на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый» и «ребенок – ребенок».

Основная задача игр в адаптационный 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 игровых возможностей детей, места проведения и т.д. Например: «Пришел Петрушка», «Выдувание мыльных пузырьков», «Хоровод», «Догонялки», «Солнечные зайчики», и т.д. 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: «Кто в кулачке», «Игра с кистями рук» и т.д.

Такие игры, как «Книжка – угадай-ка», «Вместе с мишкой», «Чертим разные фигуры», «Игры с куклой» не только ободряют робкого и развешают плачущего малыша, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку. Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мячи.

Если дети не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры. В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность. Безусловно, в проведении любого процесса главная роль принадлежит воспитателю. Создавая у ребенка положительное отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно-образовательных задач уже в период привыкания ребенка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса.

Исход адаптации.

Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок

активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро. Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

Очень важно организовать уход и воспитание за детьми таким образом, чтобы свести к минимуму адаптационный период — осложнение физического и психического состояния, суть которого, прежде всего в психологической природе и находится в сфере социальных отношений ребенка с окружающим миром. Это признают и медики, и педагоги, и психологи.

Адаптационный период считается законченным, если:

Ребенок ест с аппетитом;

Быстро засыпает, вовремя просыпается;

Эмоционально общается с окружающими.

Играет.

Вывод:

Адаптация – это процесс приспособления организма и психики к новым, непривычным, или постоянно меняющимся условиям. С научной точки зрения адаптация – это активный процесс изменений функций организма и психики применительно к окружающей среде. Если этих изменений недостаточно, и две среды – внутренняя и внешняя – остаются несбалансированными, т.е. адаптация неэффективна, то человек автоматически компенсирует дисбаланс тем или иным способом.

В психологической литературе понятие адаптации раскрывается как совокупность особенностей биологического вида, обеспечивающих ему специфический образ жизни в определенных условиях среды.

Главным педагогическим условием успешной адаптации ребенка к условиям воспитания в детском саду является единство требований к малышу в семье и детском саду. С этой целью родителей знакомят с условиями жизни детей в группе, а также воспитатель узнает об условиях воспитания малыша в семье, его индивидуальных особенностях, привычках.

Рекомендации по организации взаимодействия с детьми раннего возраста, с детьми 3ех лет в период адаптации родителей и членов семьи воспитанников.

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет...

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния.

Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе. Из привычного мира семьи малыши попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Вполне ясно, почему маленькие детки с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой.

Воспользовавшись практическими рекомендациями, приведёнными в этой консультации, любой родитель сможет помочь своему малышу и себе легче пройти процесс адаптации к детскому саду.

1. Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
2. Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада
3. Приведите ребенка на игровую площадку детского сада, чтобы вместе с мамой издали посмотреть, как дети весело играют друг с другом, строят домики из песка, качаются на качелях и т. д. Затем обо всём увиденном поговорите с малышом дома, поделитесь в его присутствии этой радостной новостью с родственниками и знакомыми.
4. Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии детсадовского возраста. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите, как вы, родители, сначала не умели чего-то делать, а потом научились.
5. Посещайте вместе с ребёнком детские парки и площадки, приучайте его к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ребёнком на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Исходя из наблюдений, скорректируйте темы бесед с малышом. Главное, чтобы ребёнок воспринял положительный настрой взрослых, который поможет ему в дальнейшем.
6. Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.
7. Заранее узнайте режим дня дошкольного учреждения и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка: ежедневно поднимайте малыша чуть раньше, чем в предыдущий день, сдвигая на более раннее время все привычные дела: завтрак, прогулку и т. д. Укладывайте ребёнка каждый день немного раньше, чем это было сделано вчера, ведь завтра утром ему предстоит встать раньше.
8. Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада (молочные каши, супы, рубленые мясные изделия, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал есть

только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, и не испытывал дискомфорта.

9. Обязательно поставьте в известность персонал садика, если малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство.

10. Формируйте у ребенка навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него! Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Вместе одевайте и раздевайте игрушку. Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку, свитер... Подыграйте малышу, уступив ему первенство. Ваш «Чемпион» придет в восторг, а заодно и потренируется в самостоятельном одевании.

11. Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом. В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности.

12. В первый день поступления ребёнка в детский сад не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу. Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он абсолютно здоров.

13. Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка, что ему нравится, что он не переносит, что уже умеет и в чем нужна помощь.

14. Разрешите ребёнку взять с собой в первый день в детский сад любимую игрушку.

15. Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день. В первую неделю приводите ребенка всего на 1-2 часа, постепенно увеличивая количество времени, которое он проводит в детском саду.

16. Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. Расставайтесь с ребенком легко и быстро. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания – и ему будет проще отпустить вас. В случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.

17. Не делайте перерывы в посещении детского сада — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

18. Сохраняйте спокойный и бесконфликтный климат для ребенка в семье на период адаптации. Отмените походы в кино, цирк, в гости, сократите время просмотра телевизора.

19. В выходные дни соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду.

20. Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

Желаю Вашим дочкам и сыночкам легкой адаптации!