

«Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения».

С поступлением ребенка 2-3-летнего возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни и т.д.

Актуальность данной проблемы в сложности приспособления организма к новым условиям и новой деятельности и высокой цене, которую платит организм ребенка за достигнутые успехи.

Под адаптацией (от лат. adaptatio - приспособление, прилаживание) принято понимать способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

Адаптация неизбежна в тех ситуациях, когда возникает противоречие между нашими возможностями и требованиями среды. Выделяют три стиля, с помощью которых человек может адаптироваться к среде:

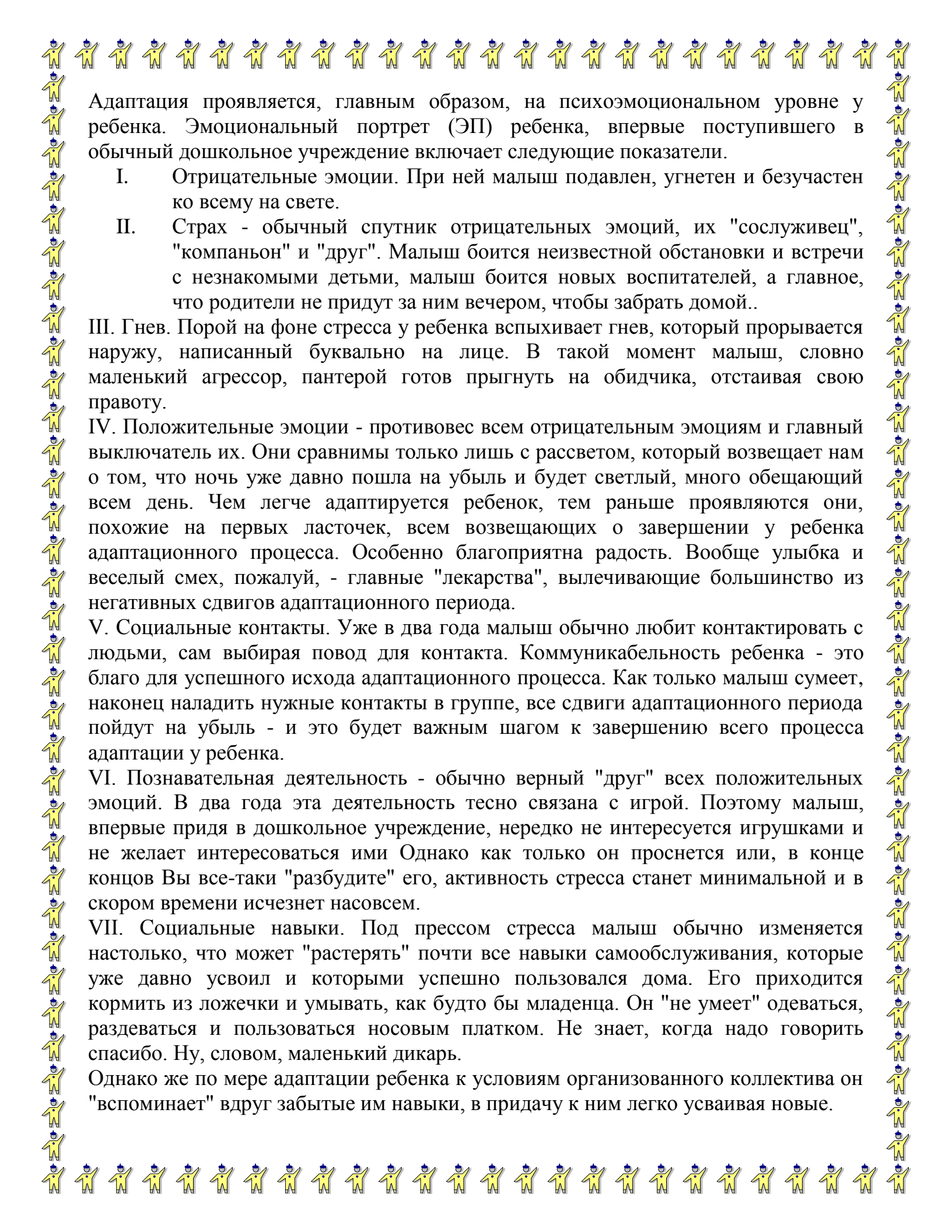
- а) творческий стиль, когда человек старается активно изменять условия среды, приспособляя ее к себе, и таким образом приспособляется сам;
- б) конформный стиль, когда человек просто привыкает, пассивно принимая все требования и обстоятельства среды;
- в) избегающий стиль, когда человек пытается игнорировать требования среды, не хочет или не может приспособляться к ним.

Наиболее оптимальным является творческий стиль, наименее оптимальным - избегающий.

Главное для ребёнка - это взрослый. От того, как взрослые подойдут к малышу в период адаптации, как смогут организовать его жизнь в группе, зависит многое в его поведении.

На процесс адаптации ребенка влияют:

- достигнутый уровень психического и физического развития,
- состояние здоровья,
- степень закаленности,
- сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками,
- личностные особенности самого малыша,
- уровень тревожности и личностные особенности родителей.



Адаптация проявляется, главным образом, на психоэмоциональном уровне у ребенка. Эмоциональный портрет (ЭП) ребенка, впервые поступившего в обычный дошкольное учреждение включает следующие показатели.

I. Отрицательные эмоции. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете.

II. Страх - обычный спутник отрицательных эмоций, их "сослуживец", "компаньон" и "друг". Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, что родители не придут за ним вечером, чтобы забрать домой..

III. Гнев. Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту.

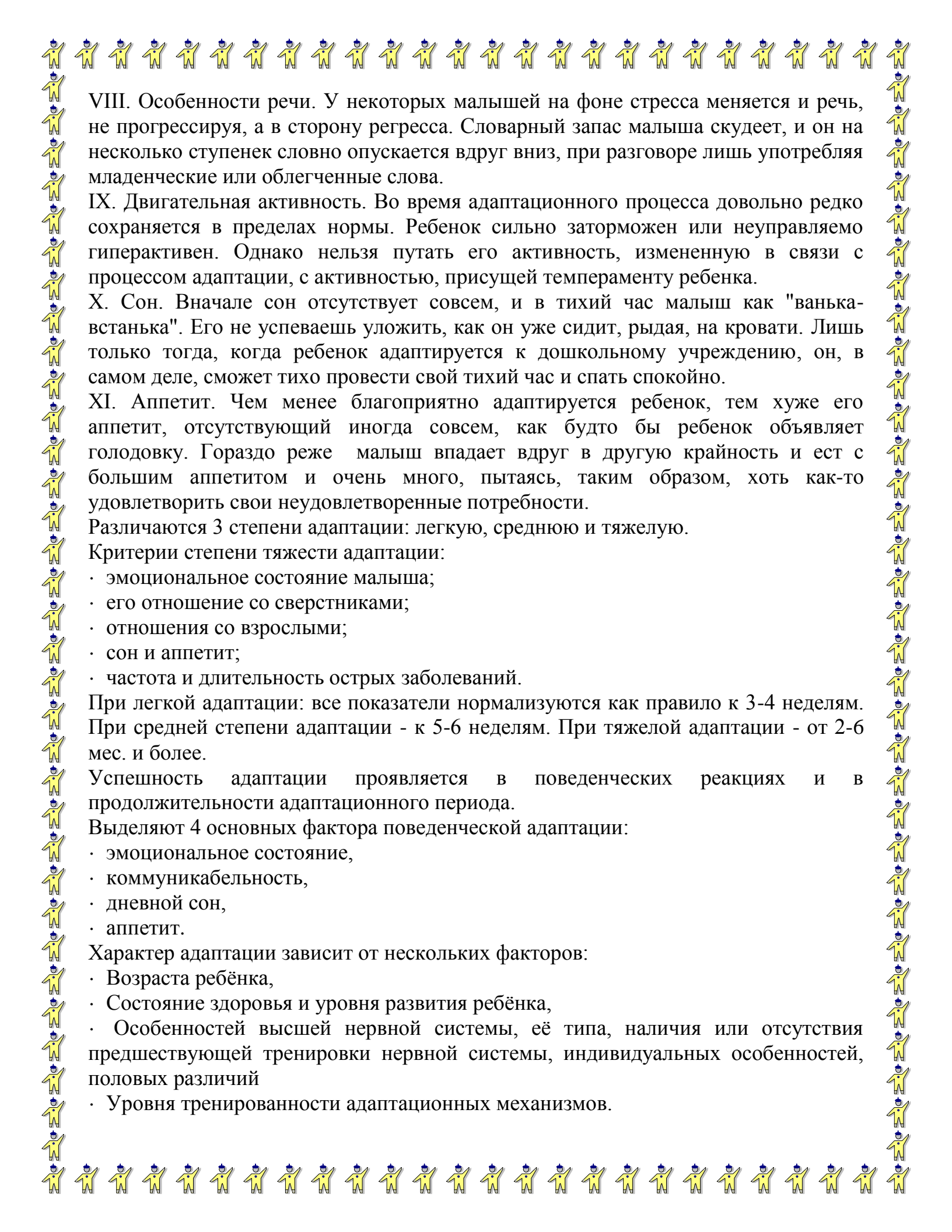
IV. Положительные эмоции - противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, много обещающий всем день. Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные "лекарства", вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

V. Социальные контакты. Уже в два года малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка - это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Как только малыш сумеет, наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль - и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у ребенка.

VI. Познавательная деятельность - обычно верный "друг" всех положительных эмоций. В два года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в дошкольное учреждение, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Однако как только он проснется или, в конце концов Вы все-таки "разбудите" его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

VII. Социальные навыки. Под прессом стресса малыш обычно изменяется настолько, что может "растерять" почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как будто бы младенца. Он "не умеет" одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Ну, словом, маленький дикарь.

Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива он "вспоминает" вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.



VIII. Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре лишь употребляя младенческие или облегченные слова.

IX. Двигательная активность. Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако нельзя путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

X. Сон. Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как "ванька-встанька". Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. Лишь только тогда, когда ребенок адаптируется к дошкольному учреждению, он, в самом деле, сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

XI. Аппетит. Чем менее благоприятно адаптируется ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже малыш впадает вдруг в другую крайность и ест с большим аппетитом и очень много, пытаюсь, таким образом, хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности.

Различаются 3 степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую.

Критерии степени тяжести адаптации:

- эмоциональное состояние малыша;
- его отношение со сверстниками;
- отношения со взрослыми;
- сон и аппетит;
- частота и длительность острых заболеваний.

При легкой адаптации: все показатели нормализуются как правило к 3-4 неделям.

При средней степени адаптации - к 5-6 неделям. При тяжелой адаптации - от 2-6 мес. и более.

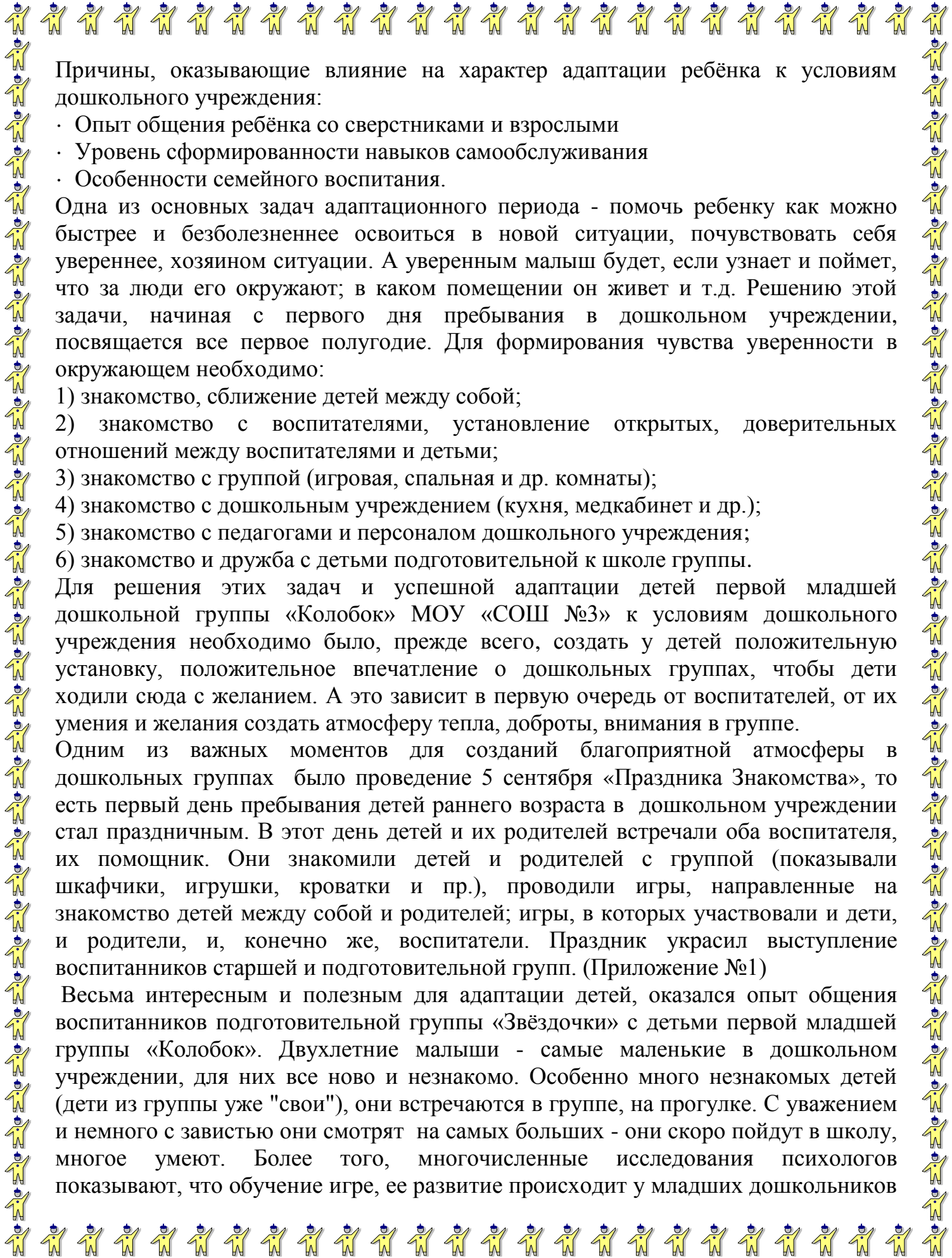
Успешность адаптации проявляется в поведенческих реакциях и в продолжительности адаптационного периода.

Выделяют 4 основных фактора поведенческой адаптации:

- эмоциональное состояние,
- коммуникабельность,
- дневной сон,
- аппетит.

Характер адаптации зависит от нескольких факторов:

- Возраста ребёнка,
- Состояние здоровья и уровня развития ребёнка,
- Особенности высшей нервной системы, её типа, наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы, индивидуальных особенностей, половых различий
- Уровня тренированности адаптационных механизмов.



Причины, оказывающие влияние на характер адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения:

- Опыт общения ребёнка со сверстниками и взрослыми
- Уровень сформированности навыков самообслуживания
- Особенности семейного воспитания.

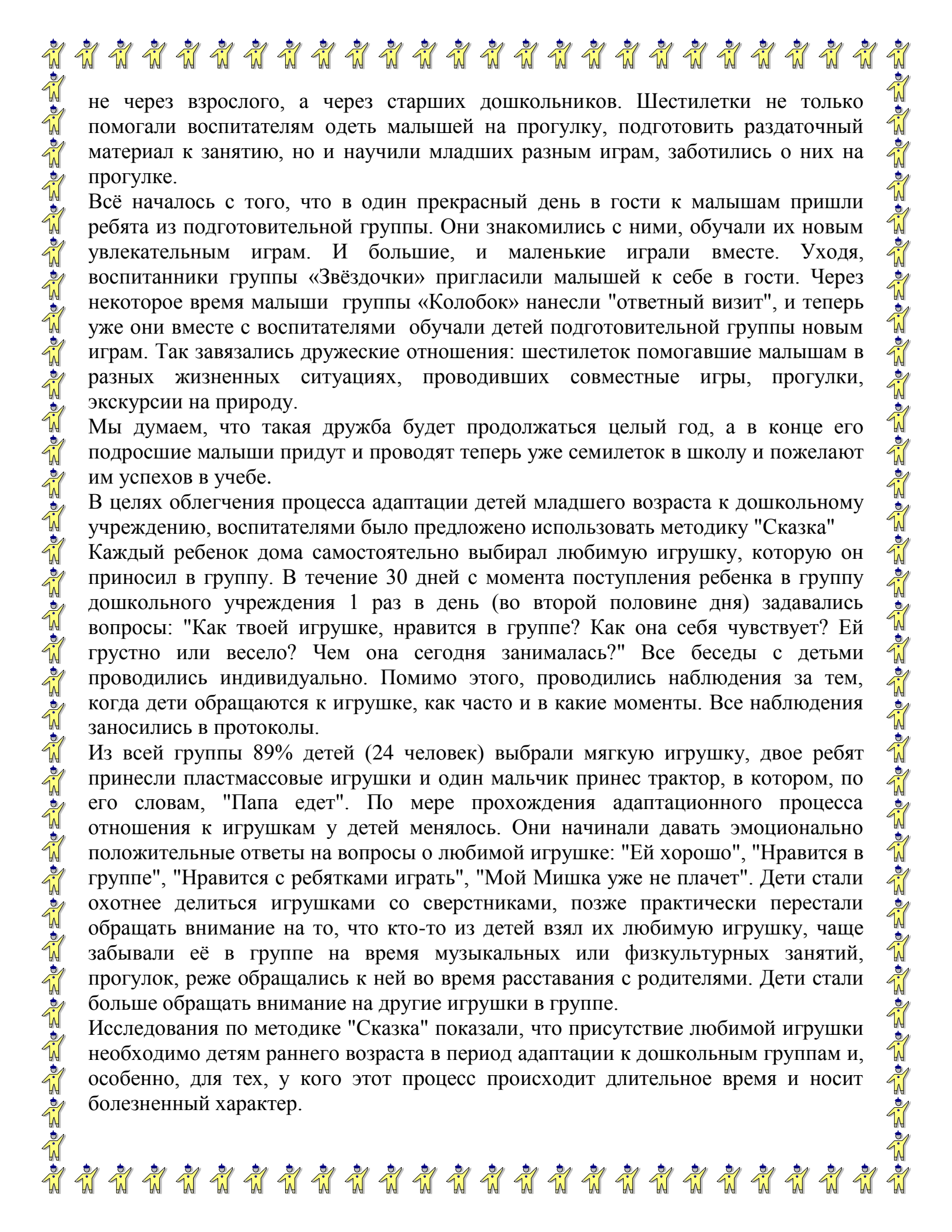
Одна из основных задач адаптационного периода - помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А уверенным малыш будет, если узнает и поймет, что за люди его окружают; в каком помещении он живет и т.д. Решению этой задачи, начиная с первого дня пребывания в дошкольном учреждении, посвящается все первое полугодие. Для формирования чувства уверенности в окружающем необходимо:

- 1) знакомство, сближение детей между собой;
- 2) знакомство с воспитателями, установление открытых, доверительных отношений между воспитателями и детьми;
- 3) знакомство с группой (игровая, спальная и др. комнаты);
- 4) знакомство с дошкольным учреждением (кухня, медкабинет и др.);
- 5) знакомство с педагогами и персоналом дошкольного учреждения;
- 6) знакомство и дружба с детьми подготовительной к школе группы.

Для решения этих задач и успешной адаптации детей первой младшей дошкольной группы «Колобок» МОУ «СОШ №3» к условиям дошкольного учреждения необходимо было, прежде всего, создать у детей положительную установку, положительное впечатление о дошкольных группах, чтобы дети ходили сюда с желанием. А это зависит в первую очередь от воспитателей, от их умения и желания создать атмосферу тепла, доброты, внимания в группе.

Одним из важных моментов для создания благоприятной атмосферы в дошкольных группах было проведение 5 сентября «Праздника Знакомства», то есть первый день пребывания детей раннего возраста в дошкольном учреждении стал праздничным. В этот день детей и их родителей встречали оба воспитателя, их помощник. Они знакомили детей и родителей с группой (показывали шкафчики, игрушки, кровати и пр.), проводили игры, направленные на знакомство детей между собой и родителей; игры, в которых участвовали и дети, и родители, и, конечно же, воспитатели. Праздник украсил выступление воспитанников старшей и подготовительной групп. (Приложение №1)

Весьма интересным и полезным для адаптации детей, оказался опыт общения воспитанников подготовительной группы «Звёздочки» с детьми первой младшей группы «Колобок». Двухлетние малыши - самые маленькие в дошкольном учреждении, для них все ново и незнакомо. Особенно много незнакомых детей (дети из группы уже "свои"), они встречаются в группе, на прогулке. С уважением и немного с завистью они смотрят на самых больших - они скоро пойдут в школу, многое умеют. Более того, многочисленные исследования психологов показывают, что обучение игре, ее развитие происходит у младших дошкольников



не через взрослого, а через старших дошкольников. Шестилетки не только помогали воспитателям одеть малышей на прогулку, подготовить раздаточный материал к занятию, но и научили младших разным играм, заботились о них на прогулке.

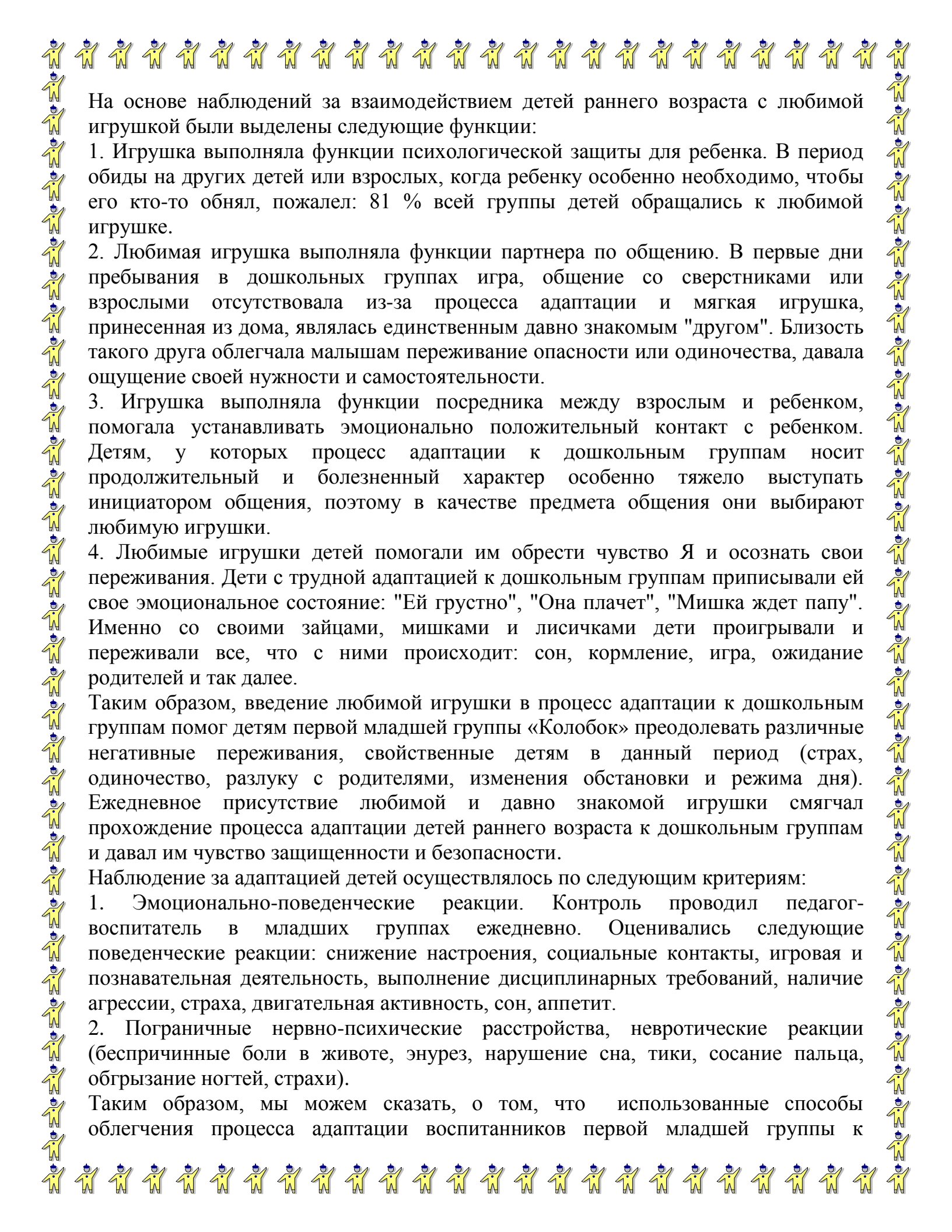
Всё началось с того, что в один прекрасный день в гости к малышам пришли ребята из подготовительной группы. Они познакомились с ними, обучали их новым увлекательным играм. И большие, и маленькие играли вместе. Уходя, воспитанники группы «Звёздочки» пригласили малышей к себе в гости. Через некоторое время малыши группы «Колобок» нанесли "ответный визит", и теперь уже они вместе с воспитателями обучали детей подготовительной группы новым играм. Так завязались дружеские отношения: шестилеток помогавшие малышам в разных жизненных ситуациях, проводивших совместные игры, прогулки, экскурсии на природу.

Мы думаем, что такая дружба будет продолжаться целый год, а в конце его подросшие малыши придут и проводят теперь уже семилеток в школу и пожелают им успехов в учебе.

В целях облегчения процесса адаптации детей младшего возраста к дошкольному учреждению, воспитателями было предложено использовать методику "Сказка". Каждый ребенок дома самостоятельно выбирал любимую игрушку, которую он приносил в группу. В течение 30 дней с момента поступления ребенка в группу дошкольного учреждения 1 раз в день (во второй половине дня) задавались вопросы: "Как твоей игрушке, нравится в группе? Как она себя чувствует? Ей грустно или весело? Чем она сегодня занималась?" Все беседы с детьми проводились индивидуально. Помимо этого, проводились наблюдения за тем, когда дети обращаются к игрушке, как часто и в какие моменты. Все наблюдения заносились в протоколы.

Из всей группы 89% детей (24 человек) выбрали мягкую игрушку, двое ребят принесли пластмассовые игрушки и один мальчик принес трактор, в котором, по его словам, "Папа едет". По мере прохождения адаптационного процесса отношения к игрушкам у детей менялось. Они начинали давать эмоционально положительные ответы на вопросы о любимой игрушке: "Ей хорошо", "Нравится в группе", "Нравится с ребятами играть", "Мой Мишка уже не плачет". Дети стали охотнее делиться игрушками со сверстниками, позже практически перестали обращать внимание на то, что кто-то из детей взял их любимую игрушку, чаще забывали её в группе на время музыкальных или физкультурных занятий, прогулок, реже обращались к ней во время расставания с родителями. Дети стали больше обращать внимание на другие игрушки в группе.

Исследования по методике "Сказка" показали, что присутствие любимой игрушки необходимо детям раннего возраста в период адаптации к дошкольным группам и, особенно, для тех, у кого этот процесс происходит длительное время и носит болезненный характер.



На основе наблюдений за взаимодействием детей раннего возраста с любимой игрушкой были выделены следующие функции:

1. Игрушка выполняла функции психологической защиты для ребенка. В период обиды на других детей или взрослых, когда ребенку особенно необходимо, чтобы его кто-то обнял, пожалел: 81 % всей группы детей обращались к любимой игрушке.

2. Любимая игрушка выполняла функции партнера по общению. В первые дни пребывания в дошкольных группах игра, общение со сверстниками или взрослыми отсутствовала из-за процесса адаптации и мягкая игрушка, принесенная из дома, являлась единственным давно знакомым "другом". Близость такого друга облегчала малышам переживание опасности или одиночества, давала ощущение своей нужности и самостоятельности.

3. Игрушка выполняла функции посредника между взрослым и ребенком, помогала устанавливать эмоционально положительный контакт с ребенком. Детям, у которых процесс адаптации к дошкольным группам носит продолжительный и болезненный характер особенно тяжело выступать инициатором общения, поэтому в качестве предмета общения они выбирают любимую игрушку.

4. Любимые игрушки детей помогали им обрести чувство Я и осознать свои переживания. Дети с трудной адаптацией к дошкольным группам приписывали ей свое эмоциональное состояние: "Ей грустно", "Она плачет", "Мишка ждет папу". Именно со своими зайцами, мишками и лисичками дети проигрывали и переживали все, что с ними происходит: сон, кормление, игра, ожидание родителей и так далее.

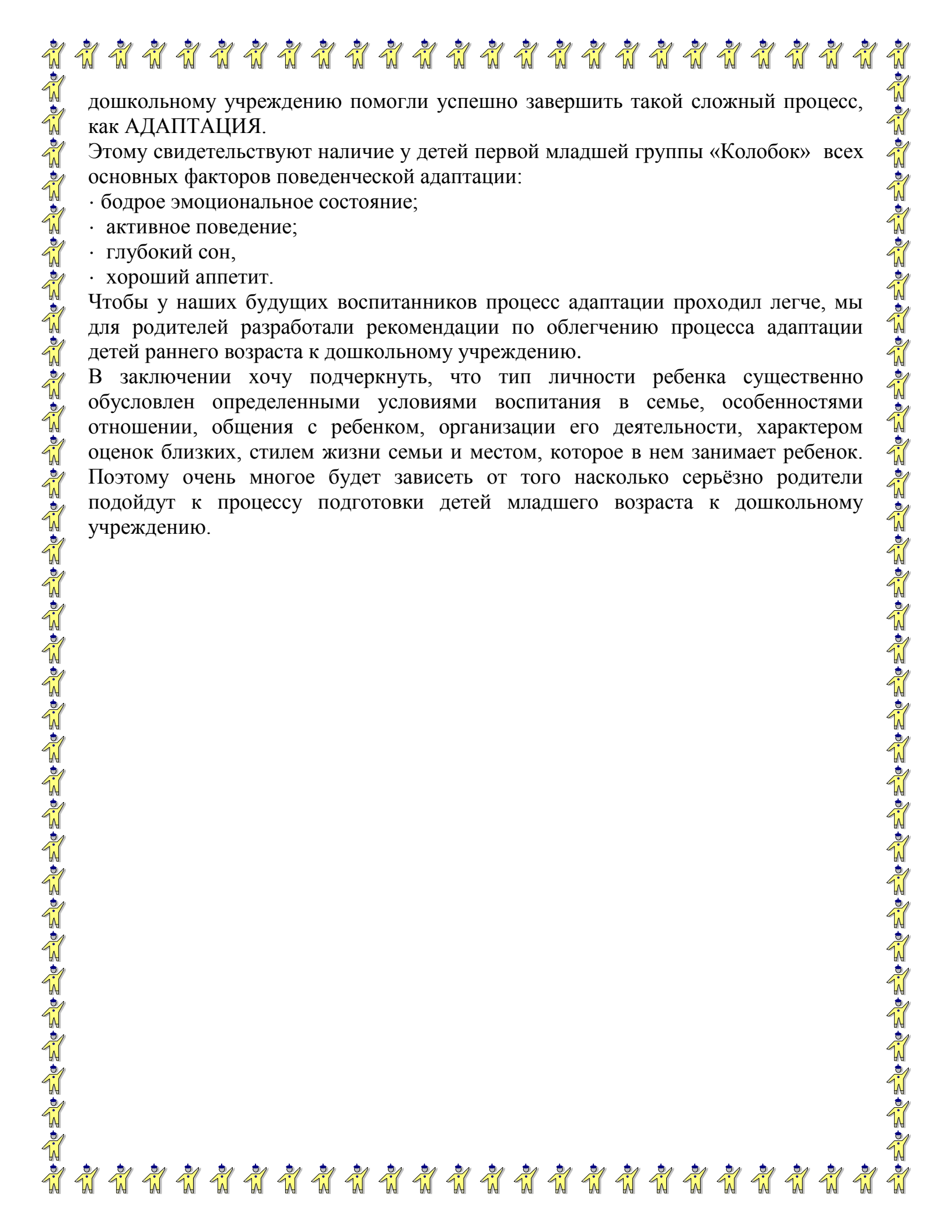
Таким образом, введение любимой игрушки в процесс адаптации к дошкольным группам помог детям первой младшей группы «Колобок» преодолевать различные негативные переживания, свойственные детям в данный период (страх, одиночество, разлуку с родителями, изменения обстановки и режима дня). Ежедневное присутствие любимой и давно знакомой игрушки смягчал прохождение процесса адаптации детей раннего возраста к дошкольным группам и давал им чувство защищенности и безопасности.

Наблюдение за адаптацией детей осуществлялось по следующим критериям:

1. Эмоционально-поведенческие реакции. Контроль проводил педагог-воспитатель в младших группах ежедневно. Оценивались следующие поведенческие реакции: снижение настроения, социальные контакты, игровая и познавательная деятельность, выполнение дисциплинарных требований, наличие агрессии, страха, двигательная активность, сон, аппетит.

2. Пограничные нервно-психические расстройства, невротические реакции (беспричинные боли в животе, энурез, нарушение сна, тики, сосание пальца, обгрызание ногтей, страхи).

Таким образом, мы можем сказать, о том, что использованные способы облегчения процесса адаптации воспитанников первой младшей группы к



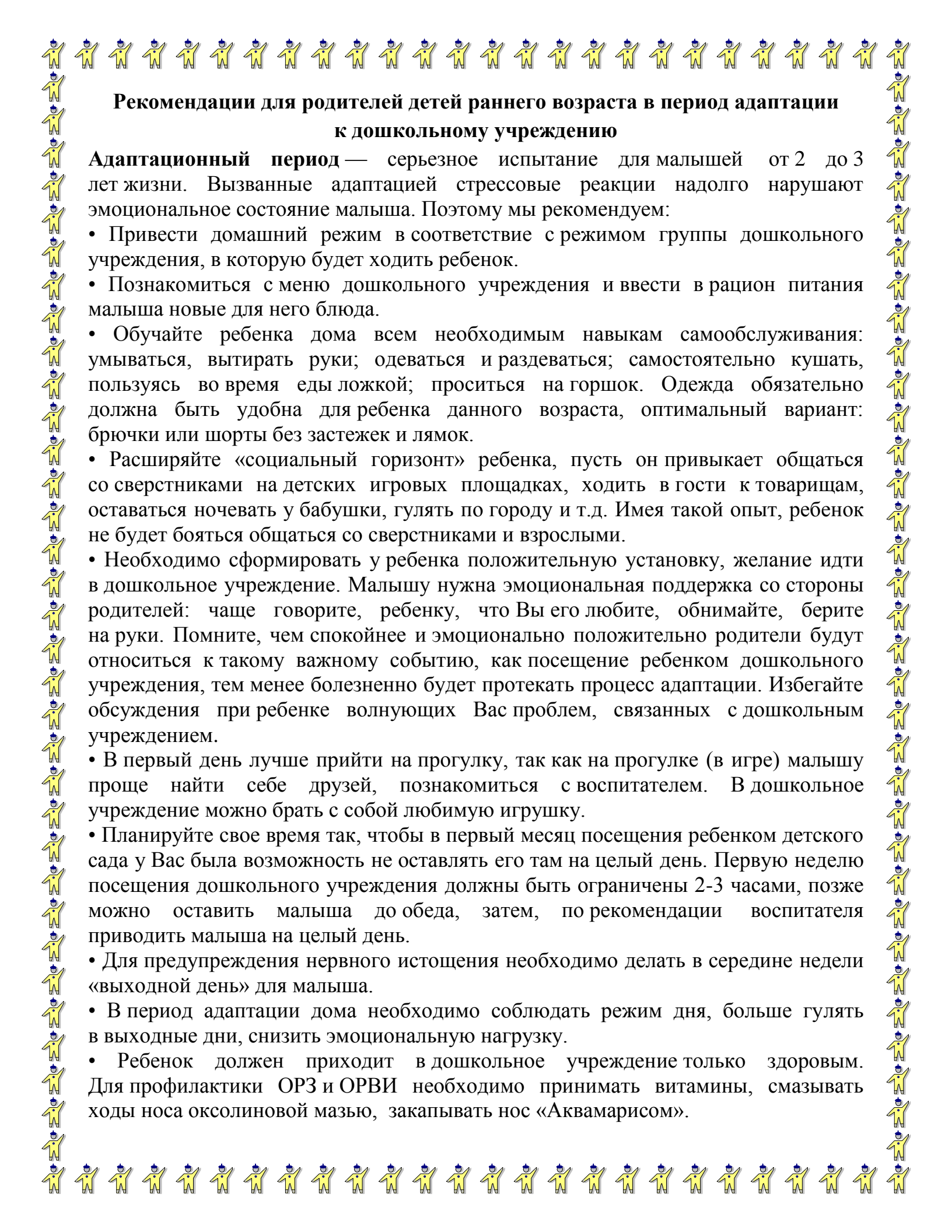
дошкольному учреждению помогли успешно завершить такой сложный процесс, как АДАПТАЦИЯ.

Этому свидетельствуют наличие у детей первой младшей группы «Колобок» всех основных факторов поведенческой адаптации:

- бодрое эмоциональное состояние;
- активное поведение;
- глубокий сон,
- хороший аппетит.

Чтобы у наших будущих воспитанников процесс адаптации проходил легче, мы для родителей разработали рекомендации по облегчению процесса адаптации детей раннего возраста к дошкольному учреждению.

В заключении хочу подчеркнуть, что тип личности ребенка существенно обусловлен определенными условиями воспитания в семье, особенностями отношения, общения с ребенком, организации его деятельности, характером оценок близких, стилем жизни семьи и местом, которое в нем занимает ребенок. Поэтому очень многое будет зависеть от того насколько серьезно родители подойдут к процессу подготовки детей младшего возраста к дошкольному учреждению.



Рекомендации для родителей детей раннего возраста в период адаптации к дошкольному учреждению

Адаптационный период — серьезное испытание для малышей от 2 до 3 лет жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы дошкольного учреждения, в которую будет ходить ребенок.
- Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.
- Расширяйте «социальный горизонт» ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в дошкольное учреждение. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком дошкольного учреждения, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с дошкольным учреждением.
- В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В дошкольное учреждение можно брать с собой любимую игрушку.
- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первую неделю посещения дошкольного учреждения должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем, по рекомендации воспитателя приводить малыша на целый день.
- Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели «выходной день» для малыша.
- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
- Ребенок должен приходит в дошкольное учреждение только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью, закапывать нос «Акварисом».