

## *Рекомендации воспитателям по организации деятельности детей в период адаптации к детскому саду*



Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов. Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребенку, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе.

*Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям.*

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Происходит изменение поведения ребенка, нарушается его аппетит, сон, эмоциональное состояние. Иногда может повышаться его температура без видимых причин.

У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации.

### *Основные особенности поведения детей в период адаптации:*

#### **Нарушения настроения**

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность - от недели до 1,5 месяца).

#### **Нарушения сна**

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность - от 1 до 2 месяцев).

#### **Нарушения аппетита**

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в

детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии (продолжительность - от 1 недели до 1 месяца).

### **Понижение иммунитета**

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность - от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

### **Нарушение поведения**

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность - от 1 недели до 2 месяцев).

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

### ***Рекомендации по адаптации детей в детском саду:***

Большинство детей начинают посещать детское учреждение в возрасте 2-3 лет. Для некоторых из них переход от домашней обстановки, знакомых и любимых игрушек, близких взрослых дается более или менее легко, и через 2—3 месяца они привыкают к детскому саду. Для других же он превращается в трагедию, чреватую нарушениями поведения, резким ухудшением здоровья, постоянными дисфориями (пониженный эмоциональный фон, плохое настроение). Для любого ребенка начало посещения детского сада — сильнейший стресс.

Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помогла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много совершенно незнакомых детей, некоторые из которых плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться: они дают, есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку и нет любимого зайца, с которым всегда засыпаешь дома...

В возрасте 2-3 лет ребенок не в состоянии играть с игрушками, даже очень привлекательными, он еще не умеет общаться с другими детьми, не понимает их и не может выразить свои желания, мысли, чувства так, чтобы его поняли. Посторонних же взрослых некоторые дети просто могут испугаться.

Для любого педагога период, когда в группу приходит много новичков, является большим испытанием. Особенно важно в это время заложить основы благожелательных отношений между детьми в группе, создать предпосылки эмоционального комфорта для каждого ребенка. Все дальнейшие задачи, связанные, например, с обучением, самообслуживанием и т. д., являются вторичными, так как их реализация может быть возможна чуть позже, когда дети успокоятся и пойдут на контакт.

Родители и воспитатели должны знать о специфике адаптационного периода, его стрессогенном влиянии на ребенка, продолжительности (1,5—3 месяца), о возможных нарушениях.

### ***Деятельность воспитателя в период адаптации детей к детскому саду:***

Воспитателю необходимо предупредить родителей об особенностях адаптации детей к новым условиям и попросить их обязательно рассказывать о том, как ведет себя ребенок дома. Если малыша заранее приучили к режиму дня, который ждет его в детском саду, если он умеет проситься в туалет, готов к непротертой и разнообразной пище, умеет играть с игрушками,

интересуется ими, способен хотя бы к кратковременному контакту с другими детьми, не боится их, доверяет воспитателю, то большинство проблем, связанных с адаптационным периодом, его минует. С ним будет легко и родителям, и педагогу.

Если же родители не подготовили ребенка к дошкольному учреждению, если он имеет те или иные нарушения со стороны нервной системы что, к сожалению, встречается все чаще, то его адаптация к детскому саду будет затруднена.

Воспитатель группы в первую очередь сталкивается с тем, что дети, начавшие посещать детский сад, очень разные по своим умениям, уровню физического и психического развития. Кто-то пришел в возрасте 2 лет и еще плохо говорит, ходит в памперсах, не ест сам и не умеет играть, боится детей и пребывает в постоянной тоске по маме. Кто-то пришел почти в 3 года и все умеет, но не привык к детям, может толкнуть и ударить. Приходится в сжатые сроки организовать более или менее однородную группу, где все хотя бы понимают, что происходит вокруг и что от них требуется.

Известно, что наиболее легко приспосабливаются к детскому саду те дети, которые, во-первых, не боятся сверстников и взрослых, т.е. доступны контакту, а во-вторых, умеют играть или хотя бы заниматься игрушками самостоятельно или с другими детьми.

### *Условия успешной адаптации.*

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

- 1. 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.  
Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации **потребность детей в эмоциональном контакте с взрослым.**  
Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках взрослого дают ему чувство защищенности, помогают быстрее адаптироваться.  
Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация.
- 2. 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 кровати, обтянув красивой тканью и вынув из нее нижнюю доску. Желательно рядом с "домиком" разместить живой 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.
- 3. Психологи и физиологи установили, что изобразительная деятельность для ребенка не столько художественно-эстетическое действие, 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.**

4. **Конечно, первостепенную важность сохраняет индивидуальный подход** — надо помнить, кто что умеет, у кого какие затруднения (Люба засыпает только со своим медвежонком, а Костю нельзя сажать около окна — он обязательно побежит смотреть, не едет ли машина). Обращаться к детям раннего и младшего дошкольного возраста, которые только начали ходить в сад, надо, с одной стороны, **индивидуально**, по имени: "Катенька, пойдём мыть ручки", а с другой — **подчеркивать принадлежность ребенка к группе**, учить реагировать на обращение "Ребята" и т.п.: "Ребята, теперь все садимся за столики! И ты, Катя, садись, и ты, Витя, — вот сюда".

Воспитателю необходимо обратить внимание детей друг на друга, добиться, чтобы они запомнили, как кого зовут, по возможности могли обращаться по имени друг к другу и воспитателю. Для этого существуют специальные игры, направленные на знакомство, запоминание имен, а также ритуалы приветствия и прощания с каждым ребенком: "Вот, ребята, Леночка пришла. Здравствуй, Леночка! Давайте все вместе с ней поздороваемся!", "Виталик пошел домой. Давайте попрощаемся: пока-пока, Виталик! До завтра!". В играх, например "Паровозик", дети — это вагончики, и у каждого свое имя. "Первый вагончик — Саша, к нему прицепился второй — Илюша, третий вагончик — Верочка, а паровозом сегодня будет Аня!" Постоянные повторения помогают детям быстро запомнить, как кого зовут, а игры (под руководством воспитателя) способствуют возникновению первых контактов, физических и игровых.

Все непривычные детям действия так же надо проговаривать, объяснять, многократно повторять: "Сейчас мы все оденемся, подойдем к своим, шкафчикам — это у нас Мишин шкаф, а это — Машин, а это — твой. А ты, Соня, молодец, сама свой шкаф нашла".

Если дети понимают воспитателя — их легко обучить тем вещам, с которыми дома они не сталкивались или привыкли делать по-другому.

5. Исходя из типичных для адаптационного периода сложностей со сном, аппетитом, нестабильностью гигиенических навыков и т. д., воспитателю и помощнику воспитателя важно **максимально учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей**. Во время адаптационного периода необходимо учитывать все индивидуальные привычки ребенка, даже вредные, и ни в коем случае не перевоспитывать его. Если ребенок плохо ест, недопустимо его кормить насильно и даже просто настаивать на "доедании" всей порции: в этом возрасте легко возникает и закрепляется невротическая рвота. Если не засыпает, надо дать игрушку, посидеть с ним, успокоить, разрешить не спать, а просто закрыть глазки и тихо полежать. Детей с неустойчивыми гигиеническими навыками следует чаще приглашать в туалет. Напоминать им об этом надо и на прогулке. Они должны иметь запас сменной одежды и белья. Обычно эти проблемы снимаются к концу первого месяца посещения детского сада, но после длительного отсутствия (например, из-за болезни) могут ненадолго возникнуть вновь.
6. Есть дети, которым очень **трудно есть и спать в незнакомой обстановке**. Может пройти несколько дней, прежде чем ребенок согласится остаться в группе один, без мамы. Хорошо посоветовать маме дать ему с собой любимую игрушку, просто чтобы с ним оставалось что-то родное, "кусочек дома". Кроватку такому ребенку надо показать заранее, продемонстрировать, как другие ложатся, пообещать, что кроватка его подождет, а завтра он уже сможет спать на ней. Взрослому следует чаще ласкать ребенка, особенно во время укладывания на сон: гладить ему ручки, ножки, спинку (это обычно нравится детям). Хороший эффект засыпания дает поглаживание головки ребенка и бровей, при этом рука должна касаться лишь кончиков волос. На первое время воспитатель должен попросить родителей дать ребенку с собой носовые платки и салфетки. Дополнительную смену белья и, если есть необходимость, запас памперсов.
7. Большое внимание надо уделять **руководству детской игрой**, показывать простые действия с игрушками, доступные сюжеты, проигрывать их с разными игрушками. Постепенно малыши начинают повторять их, дополнять, вносить изменения — возникают первые игры. А ребенок,

который в состоянии занять себя игрушками, находится в хорошем настроении, не плачет, легче входит в контакт с другими детьми, сначала повторяя за ними те или иные действия, затем — общаясь уже вне игровых ситуаций.

8. В большинстве детских садов в течение первой недели детей приводят **не на полный день**, а на несколько часов (обычно до обеда) — на прогулку. И только после таких кратковременных визитов дети остаются без мамы, но ненадолго, а затем это время постепенно увеличивается. С десятого дня большинство детей остается на целый день. Можно порекомендовать, чтобы эти "визиты" проводились не только на утренней прогулке, но и на вечерней: в этой ситуации ребенок успевает больше увидеть и узнать, понаблюдать за детьми не только из своей, но и из других групп, а главное — он видит, как за всеми приходят родители и забирают их домой. Психологически очень важным моментом является то, что ребенок понимает (после соответствующих объяснений) — никто не остается в детском саду навсегда, за всеми вечером приходят родители. В целом наличие в группе и на прогулке посторонних — мам, бабушек — очень дезорганизует работу группы, поэтому количество и продолжительность их посещений лучше ограничить первой неделей. За эту неделю дети познакомятся с участком, группой, игрушками, будут знать в лицо своего воспитателя и нескольких сверстников — для начала этого достаточно.

Если воспитатели и родители вместе доброжелательно, но твердо направят жизнь малыша в новое русло, никаких особых проблем с ребенком (если он физически и психически здоров) не будет.

**Адаптационный период считается законченным, если:**

- Ребенок ест с аппетитом;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими.
- Играет.

### *Адаптация детей 4-5 лет к условиям детского сада:*

В особом положении оказываются дети 4-5 лет, которых отдают в детский сад сразу в старшую и подготовительную группу, "чтобы ребенок привык к коллективу перед школой". С одной стороны, эти дети "взрослее", с ними легче войти в контакт, они умеют есть ложкой и не забудут зайти в туалет. Но с другой стороны, это "домашние" дети, привыкшие (и прочно привыкшие) быть в центре внимания семьи, одного или нескольких взрослых и зачастую совсем не умеющие общаться с большим количеством детей. Они устают от шума, плохо запоминают имена сверстников, не могут разобраться в их достаточно сложных взаимоотношениях и влиться в коллектив. Они не привыкли и не понимают "безличного" обращения: "Все быстро в музыкальный зал!", стесняются обращаться к воспитателю по поводу своих трудностей или, наоборот, постоянно к нему пристают вместо того, чтобы брать пример с окружающих сверстников.

**Основная беда таких детей заключается в том, что они не воспринимают себя как часть группы**, им трудно присмотреться к другим детям и вести себя так же, они вообще часто не отличаются большой наблюдательностью по отношению к окружающим. Их социальная некомпетентность, усугубляемая стрессом, может сильно затруднить адаптационный период.

#### **Воспитатель может им помочь, учитывая все эти особенности:**

1. Такому ребенку нужно все показать и объяснить, как маленькому, в первое время желательно находиться в поле его зрения, особенно в ситуации, когда он может растеряться: когда все куда-то идут, а он не знает, куда; все достают из шкафов или столов учебные материалы, а он забыл, где его вещи, и т. д.
2. Полезно советовать ему обращаться за помощью к детям, но для этого надо сначала его с ними познакомить и увериться, что он их запомнил. Следует помнить, что некоторые дети этого сделать не смогут из-за застенчивости и страха перед сверстниками. Постепенно необходимо привлекать такого ребенка к совместной деятельности, играм с правилами (в обычные сюжетно-ролевые игры его могут не принять как новичка и тем самым нанести ему дополнительную травму).
3. Рекомендации относительно организации питания и сна остаются в принципе такими же, как для более маленьких детей: не перекармливать, разрешить в "тихий час" не спать, а спокойно лежать, желательно закрыв глаза.
4. Чтобы повысить самооценку и уверенность в себе у таких детей, их следует чаще хвалить. Особенно легко это делать на занятиях, так как зачастую они много знают, хорошо читают и считают. Привлекать же внимание к их ошибкам и неудачам пока не надо, хотя дети, пришедшие в этом возрасте в детский сад, чаще всего плохо рисуют, неуверенно пользуются ножницами, путают движения на физкультурных и музыкальных занятиях. Всем этим они скоро овладеют, а первое время все их силы будут уходить на то, чтобы просто привыкнуть к новым условиям.