

Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения.

Адаптация – это реакция организма и психики на меняющиеся условия среды. Она происходит постоянно, имеет защитный характер, потому что позволяет человеку перестраивать свою деятельность с учетом обстоятельств и повышать ее продуктивность, т.е. развиваться.

Адаптацию необходимо рассматривать не как пассивное приспособление к меняющимся условиям, а как процесс выработки новых форм и способов активности, обеспечивающих эффективность деятельности в меняющихся условиях и сохранения своего психофизического благополучия.

Адаптация направлена на поддержание равновесия организма и среды в новых для ребенка условиях. Изменения, происходящие в процессе адаптации, затрагивают все уровни организма и психики.

Новые условия, характеризующие ДОУ, объединяются в три группы:

1. Условия, связанные с новой организацией взаимодействия с взрослым:
 - ✓ знакомство с новым взрослым и необходимость выполнять его требования;
 - ✓ очень активные, неожиданные или незнакомые ребенку действия взрослого, адресованные ребенку или выполняемые поблизости от него;
 - ✓ жесткая регламентация условий выполнения задач;
 - ✓ изменение ситуации общения с взрослым, когда ребенок становится не единственным объектом внимания, а членом детской группы;
 - ✓ поощрение и порицание взрослым действий;
 - ✓ ограничение времени на выполнение действий, в том числе бытовых.
2. Условия, связанные с новой организацией среды:
 - ✓ выход за пределы знакомого помещения;
 - ✓ необходимость действовать самостоятельно в организованной свободной деятельности.
3. Условия, связанные с взаимодействием со сверстниками:
 - ✓ встреча с коллективом ровесников;

- ✓ необходимость осуществлять все процессы жизнедеятельности вместе с другими детьми;
- ✓ наличие у ровесников незнакомых ребенку форм поведения в типичных ситуациях.

Для успешной адаптации решающее значение имеют:

- ✓ функциональное состояние организма, показателем которого является работоспособность;
- ✓ особенности обменных процессов;
- ✓ тип нервной системы и темперамента;
- ✓ тренированность нервно-психических механизмов, которая достигается постепенным дозированием нагрузок на психику, связанных с новыми впечатлениями;
- ✓ психологическое состояние ребенка в момент привыкания к новым условиям, например, стабильность положительных эмоций, чувство защищенности, доверия к окружающим, уверенность в себе и близких людях.

Трудности адаптации обычно возникают в случае, если ребенок изолирован от повседневной адаптации к меняющимся условиям. Родители, которые стремятся поддерживать неизменность окружающей обстановки, стремительно устраняя все препятствия, возникающие в жизни и деятельности ребенка, снижают защитные силы психики. Не умея адаптироваться к минимальным изменениям, «изнеженные» дети испытывают серьезные трудности при значительных переменах в их жизнедеятельности.

Утрата многих традиций семейного воспитания привела к тому, что у многих детей, поступающих в ДООУ, не формируются в соответствии с возрастом навыки самообслуживания и общения. Их коммуникативный опыт ограничивается родителями. А общая нестабильность социальной ситуации приводит к дестабилизации детско-родительских отношений и, как следствие, к невротизации ребенка в ранние периоды развития.

Тяжело протекает адаптация также в том случае, если она неправильно организована:

- не изучен исходный уровень адаптационных возможностей ребенка или выбраны неправильные приоритеты в их диагностике;
- процесс адаптации ускоряется взрослыми;
- неправильно оценивается процесс привыкания ребенка к новым условиям.

Памятка «От чего зависит адаптация ребёнка к ДООУ»

Адаптация – это способность организма приспосабливаться к различным и новым условиям внешней среды, новым контактам, новой деятельности. Это активный процесс, приводящий либо к позитивным результатам (адаптированности), либо к негативным – снижению защитных сил организма. На результат адаптации влияют следующие факторы:

- **возраст ребёнка** (труднее адаптируются дети в возрасте от 10 месяцев до 2-х лет. После 2-х лет дети становятся более любознательными, понимают речь взрослого, накоплен опыт поведения в разных условиях);
- **состояние здоровья и уровень развития ребенка** (здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности адаптации);
- **сформированность предметной деятельности** (ребёнка можно заинтересовать новыми игрушками и занятиями);
- **индивидуальные особенности** (темперамент, стиль реагирования, интенсивность реакций);
- **условия жизни в семье, стиль воспитания, семейные правила** (если в семье были созданы условия для правильного развития, то ребёнку будет легче привыкнуть к новым условиям);
- **уровень тренированности адаптационных механизмов, опыт общения со сверстниками и взрослыми** (дети, которые до поступления в ДООУ неоднократно попадали в разные условия - посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и др. - легче привыкают к новым условиям);

- **психологическая готовность родителей к пребыванию ребёнка в ДООУ** (родители с повышенной тревожностью, чувством вины препятствуют успешной адаптации ребёнка).

При вхождении ребёнка в среду ДООУ выделяют три уровня адаптированности: ***высокий, средний и низкий.***

При высоком уровне отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. Как правило, в течение 2-3-х недель ребёнок привыкает к новым условиям, его состояние и поведение стабилизируется. Ребенок, как правило, не заболевает в период адаптации.

При среднем уровне эмоциональное состояние ребенка нормализуется через 1-1,5 месяца. На протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями.

При низком уровне эмоциональное состояние ребенка нормализуется дольше - в течение 2-4-х месяцев. В этот период ребенок часто болеет, либо проявляются стойкие нарушения поведения.

Существует так называемая тяжёлая адаптация - более 4 месяцев. В этом случае говорят о том, что ребёнок «не детсадовский». Родителям рекомендуется обдумать вариант домашнего воспитания.

Как прекратить истерики ребёнка в детском саду.

Утренние истерики в детском саду, к сожалению, обычное явление, при этом плакать при расставании с мамой могут не только новички, недавно начавшие посещать садик, но и детки «со стажем».

Причины капризов и истерик

1. Самая основная и распространенная причина — это **нежелание расставаться с мамой**. Малышу кажется, что он лишается чувства безопасности и защищенности. Дома все привычно и предсказуемо, его никто не обидит, можно заняться своим любимым делом, а еще лучше - ходить за мамой хвостиком, проводить все время с ней. В садике же - жесткий режим, необходимость подчиняться правилам, учиться взаимодействию с ребятами, находить приемлимые для остальных

варианты игр, уступать, делиться игрушками др. Согласитесь, даже для общительного ребенка жизнь в садике может требовать напряжения.

2. **Перерывы в посещении ДООУ** (особенно, длительные – неделя, месяц). Адаптационный период значительно растягивается. Из опыта, он идет максимум полгода при условии регулярного посещения садика. Поэтому часто отсутствующему или болеющему малышу каждый раз приходится привыкать к расставанию с мамой, как впервые.

3. **Установившийся ритуал расставания с мамой, который включает элементы истерики.** Поплакать - это необходимое условие, чтобы получить дополнительную порцию внимания от мамы и, может быть, от воспитателя. Как правило, такая истерика проходит быстро после ухода мамы.

4. **Неверная тактика родителей при расставании.** Конечно, смотреть на плачущего ребёнка тяжело. Возникает чувство вины и даже отчаяния. И родители (чаще мама) всеми способами стараются успокоить его, тем самым усугубляя ситуацию.

Что делать?

1. **Проанализируйте свое поведение.** Важно понять, почему ребенок начал истерить в конкретной ситуации. Это не всегда может быть манипуляция родителем, иногда – это всего лишь способ что-то попросить у родителя, особенно, если ребенок еще не умеет хорошо выражать свои мысли.

2. **Истерика – это способ добиться желаемого.** Если однажды это сработало, ребёнок будет продолжать истерить. Будьте тверды в своих требованиях и просьбах.

3. **Побеседуйте с воспитателем.** Если в течение дня ваш ребенок чувствует себя в саду хорошо, а дома с удовольствием рассказывает о садике, **отнеситесь к таким истерикам, как к временному явлению.**

4. **При истерике старайтесь сохранить спокойствие и терпение.** Ваше состояние (неуверенность, тревога, страх, раздражение)

передается ребенку. Ведите себя с ним ровно, обязательно заверяйте, что вы придете, как только он погуляет, поест, поспит и поиграет немного.

И, что важно, во время расставания, не исчезайте внезапно, чтобы он не боялся, что как только он отвернется, а мамы уже нет. Помашите рукой, улыбнитесь и выходите из группы, уже не оглядываясь.

5. **Придумайте новый ритуал расставания.** Например, договоритесь с ребенком до садика ЗАРАНЕЕ: «Чтобы ты был спокойным, не плакал, тебе поможет волшебная витаминка!» Вы объясняете: «Как только мы придем с тобой в садик и переоденемся, я дам тебе волшебную витаминку, обниму тебя, поцелую, ты положишь ее в ротик и пойдешь в группу. Договорились?» В качестве витаминки можно дать одну аскорбиновую дольку с витамином «С» или какой-нибудь красивый леденец, который ребенок еще не пробовал. Или что-то другое на ваш выбор. Увлеченный тем, что у него вкуснятина во рту, он переключится на новый способ расставания с вами. **Эту вкуснятину НЕЛЬЗЯ давать в другие дни вне садика, только утром при расставании с вами!** Иначе эффект предвкушения пропадет и не получится никакой приятной для малыша ассоциации, связанной с приходом в группу и расставанием с мамой.

6. **Договоритесь с воспитателем, что она будет брать вашего ребенка за руку** и отводить в группу. Многие детки в этом случае охотно идут с ней и не плачут во время прощания с мамой. Даже машут ручкой: «Пока, мама!»

7. **В исключительных случаях, договоритесь с воспитателем, чтобы ребёнок брал с собой любимую игрушку.** Эту игрушку можно приносить утром и забирать вечером. Можно придумать даже игру: будто ребенок в роли мамы или папы сам отводит игрушку в садик. Другой вариант - оставлять игрушку в шкафу или на постели ребенка в саду вечером, чтобы утром у малыша был стимул поскорее радостно встретить свою игрушку.

8. Если истерики ребёнка не прекращаются, попросите кого-то из близких (например, бабушку) отводить его в садик. Нередко с иными близкими истерик не бывает.

9. Забирая его из садика, будьте веселы и жизнерадостны, даже если день у вас выдался не ахти. Хорошо бы погулять немного и не спешить домой.

10. Говорите в присутствии ребенка о садике и воспитателях только с позитивным настроением, даже если Вам что-то не нравится.

11. Не всегда нужно пытаться останавливать истерику. Например, дома, когда никто не мешает, стоит попробовать оставить ребенка в этом состоянии. Можно сказать: «Ты кричишь, я тебя не понимаю, ты меня не слышишь, посиди на стульчике в комнате, и когда успокоишься, мы поговорим».

12. Ни в коем случае НЕЛЬЗЯ при истерике трясти ребёнка, кричать на него, призывать, чтобы он успокоился, ругать, стыдить. Не стоит оставлять ребенка одного, иначе у ребенка наступит другая истерика: куда исчезла мама? Ребенку совершенно непонятно, почему его бросили. Можно отойти в сторону, а потом спокойно поговорите с ребенком, когда он успокоится.

Игры для снятия напряжения у детей

Игра сама по себе уже снимает напряжение. Маленькому ребёнку нужно предлагать игру с целью переключения внимания на деятельность, которая приносит ему удовольствие.

Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»

В таз с водой опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Можно заполнить миску с водой пуговицами, небольшими кубиками и т.д. и поиграть с ними:

- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;
- приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – 4-5 минут, пока вода не остынет. Или пока ребёнок не наиграется. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течение одной минуты.

Игры – манипуляции на релаксацию

Переливание воды, лепка из песка, глины, игры с песком, пластилином, рисование разными материалами, пальцами, рисование **левой рукой**, легкий массаж перед сном.

Игра «Волшебная манка»

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. Скажите ребёнку, что на улице есть песок, а дома его нет, но есть манная крупа, волшебная. Имитируйте, рисуйте, сами сначала покажите ребёнку: по крупе скачут зайцы, топают слоны, капает дождь и т.д. Греют солнечные лучи, и вот уже появился рисунок. А какой это будет рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием

включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками одновременно.

Игра «Разговор с игрушкой»

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Или просто две игрушки (зверушки, куклы). Вы прикасаетесь к игрушке ребёнка, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой (название игрушки)... грустный, что случилось? Как зовут его друзей, в какие игры они играли в детском саду?» и т.д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

Игра «Зеркало»

Встать с ребенком напротив друг друга, показать любое движение, ребенок повторяет, затем ребенок показывает движение. Задача - повторять поочередно как можно точнее движения партнера. Это весело!

Игра «Крокодил»

Ведущий – мама, папа - («крокодил») складывает руки ладошками одна на другую и раскрывает-закрывает, имитируя пасть и челюсти. Все играющие поочередно кладут руки в «пасть», «крокодил» отвлекает внимание и закрывает «пасть» неожиданно. Происходит эмоциональная разрядка. Кто попался, тот ведущий.

Играйте вместе с детьми! Это мощная эмоциональная разрядка!