

Тема: Особенности адаптации детей к ДОУ

ВВЕДЕНИЕ

Первое посещение ребенком дошкольного образовательного учреждения это важное событие в его жизни. Когда ребенок приходит в ДОУ, он попадает в новые условия. Меняется режим, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, характер общения и т. п. Все это, как правило, приводит к изменению поведения ребенка, нарушается его аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. Необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребенком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Родители должны совместно с детским образовательным учреждением приложить все усилия к тому, чтобы помочь малышу пройти психологическую адаптацию в коллективе.

Большой вклад в изучение проблем адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ сделан в отечественной литературе. В последние годы все более активно вопросы социальной адаптации рассматриваются в психолого-педагогических работах Ш.А. Амонашвили, Г.Ф. Кумарина, А.В. Мудрик, Н.Д. Ватутиной, где рассматриваются особенности психологической адаптации детей раннего возраста к детскому саду, а также факторы психологического благополучия ребёнка и основные закономерности его психического развития в дошкольном возрасте.

Для многих родителей проблема адаптации ребенка к дошкольному учреждению стоит достаточно остро. Особое внимание нужно уделить адаптации детей раннего возраста, в котором многие малыши впервые переходят из достаточно замкнутого семейного мира в мир широких социальных контактов.

Адаптация неизбежна в тех ситуациях, когда возникают противоречия между возможностями ребенка и требованиями среды, а усиление образовательной нагрузки и вовсе чревато болезнями и эмоциональными стрессами как у детей, так и их родителей. Особенно сложно адаптация к посещению детского сада проходит у детей с трудностями в развитии, т.е. у детей группы риска (соматически ослабленных, гиперактивных, агрессивных, замкнутых), что является основным препятствием к сохранению здоровья ребенка

Понятие адаптации и ее основные характеристики

Понятие адаптации, в его наиболее широком определении означает соответствие между живой системой и внешними условиями, причём адаптация - это и процесс, и результат, то есть определённая организация. Адаптация (приспособление) — это процесс активного взаимодействия организма со средой. И животные и человек приспосабливаются к той или иной среде обитания: рыбы — к воде, птицы — к воздуху. Человек — к существованию в определенных климатогеографических условиях. Это биологическая адаптация.

Важнейший вклад в разработку понятия адаптации внёс Жан Пиаже.

Адаптация (от лат. adaptatio - приспособление), по Ж. Пиаже, обеспечивает равновесие между воздействием организма на среду и обратным воздействием среды или, что одно и то же, равновесие во взаимодействии субъекта и объекта.

Понятие психической адаптации рассматривается как результат деятельности целостной самоуправляемой системы (на уровне "оперативного покоя"), подчёркивая при этом её системную организацию. Психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который (процесс) позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды

1.2 Формы адаптации

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах.

Если бы удалось сравнить одним и тем же методом исследования всю силу стресса, ощущаемую малышом в период адаптации к организованному коллективу, с силой стресса космонавта, отправляющегося в полет, результаты ошеломили бы. Они были бы просто идентичны.

Адаптация проявляется, главным образом, на психоэмоциональном уровне у ребенка. Он включает следующие показатели.

I. Отрицательные эмоции - как правило, важнейший компонент ЭП, встречающийся в основном у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организованному коллективу. Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до

постоянного. Все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны.

II. Страх - обычный спутник отрицательных эмоций, их "сослуживец", "компаньон" и "друг". Навряд ли удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз, во время адаптации к детсаду. Ведь малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он много боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом.

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. Особенно благоприятна радость. Вообще улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные "лекарства", вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

V. Социальные контакты. Уже в три года малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта.

Коммуникабельность ребенка - это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводящие лишь в "гордом одиночестве". На смену этой "гордой бесконтактности" приходит "компромиссная контактность", означающая то, что Ваш ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт со взрослыми людьми. Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения с людьми, особенно со сверстниками.

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. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта

деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним.

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. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что малыш совсем не подготовлен к саду. 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.

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.

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. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон, навряд ли, можно назвать сном. Он беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, 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. На фоне стресса ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

Необходимо также знать, что у ребенка во время адаптационного процесса внезапно, без каких-то видимых причин, возможно кратковременное

повышение температуры. Обычно в этих случаях врач говорит об "адаптационных свечах". Такие "свечи" лишний раз подчеркивают тяжесть адаптационного периода.

Врачи и психологи различают 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.

Адаптация определяется следующими факторами:

- Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой сон и аппетит дети, хуже справляются с трудностями адаптированного периода, у них возникают стрессовые состояния и как следствие они часто болеют.
- Возраст ребенка на момент поступления в ДДУ.

Разлука - страх - стресс - срыв адаптации - болезнь. Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время и ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую прогнозировали у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

Надо помнить, что возможность неблагоприятной адаптации у малыша обычно резко возрастает, когда в анамнез у ребенка имеется ряд неблагоприятных факторов развития, обычно называемых врачами

"факторами риска". Ребенку с тяжелой адаптацией, помимо родителей и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист.

Полярным типом для тяжелой адаптации является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего - полмесяца. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Помимо двух полярных типов адаптации, имеется еще и промежуточный вариант, напоминающий собою перешеек, соединяющий обычно "северный" и "южный" полюс адаптации ребенка. В подобных случаях мы говорим о средней тяжести течения периода различных адаптационных изменений в детском организме.

Особенно уязвимы дети с 1 года до 3 лет, поскольку именно в этот период малышу очень тяжело "оторваться" от мамы. Привязанность к матери - необходимое условие нормального психического развития ребенка - способствует формированию таких важных качеств личности: как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность.

1.3 Протекание адаптационного периода у детей раннего возраста

Следует отметить, что проблема адаптации ребенка к ДОО в раннем возрасте изучена явно недостаточно, имеющиеся в психологической литературе данные весьма немногочисленны, психологических исследований по этой теме очень мало. Существуют лишь отдельные педагогические исследования этой проблемы, например Павловой Л.Н.

Л.Н. Павлова считает, что характер поведения ребенка в адаптационный период зависит от возраста детей. Малыши в возрасте от 10 месяцев до 1 года 6 месяцев трудно переносят расставание с близкими, отказываются от контактов с незнакомыми взрослыми и детьми, а также уровень здоровья ребенка: ослабленные, часто болеющие дети значительно тяжелее переносят период привыкания. Характер адаптационного периода зависит также от предшествующего опыта малыша, т. е. от наличия или отсутствия тренировки его нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям жизни. Дети, которые живут в многодетных семьях, в семьях с многочисленными родственниками, значительно быстрее привыкают к незнакомым условиям, чем дети, жизнь которых протекала в однообразной обстановке, была ограничена небольшим кругом взрослых. Эмоционально тяжело как ребенку 1,5 лет, так и 3-х летнему. Изменение социальной среды сказывается на психическом и физическом здоровье ребенка.

Особого внимания требует ранний возраст, в котором многие дети впервые переходят из замкнутого семейного круга в мир широких социальных контактов.

Е.О. Смирнова изучала различия в адаптации ребенка 1,5 и 3 лет. Если 3-х летний ребенок, готовясь к детскому саду, уже владеет речью, некоторыми навыками самообслуживания, имеет опыт общения со взрослыми и испытывает потребность в детском обществе, то 1,5—2 летний ребенок менее приспособлен к отрыву от родителей, более слаб и раним. Именно в этом возрасте адаптация к детскому саду происходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями.

В этот период происходит интенсивное физическое развитие. Находясь на этом этапе становления, дети раннего возраста в большей степени подвергнуты колебаниям и даже срывам. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требует определенных усилий и умений со стороны ребенка, вызывает появление стадии напряженной адаптации.

В адаптационном процессе заинтересована вся личность ребенка в ее совокупности, но решающее значение принадлежит эмоциям. Ребенок быстро и непосредственно эмоционально реагирует на все воздействия внешней среды. От положительных или отрицательных эмоциональных отношений, которые возникают между ребенком и новой средой, зависит скорость и легкость его приспособления.

Необходимость резкого изменения привычного поведения является трудной, а для некоторых детей раннего возраста и непосильной задачей, и ведет к срыву в системе высшей нервной деятельности по типу "психического стресса" (Аксарина Н. М.).

Тонкова-Ямпольская Р. В. выдвинула гипотезу, что нарушения эмоционального состояния, сопровождающиеся вегетативными сдвигами, снижают функциональную активность коры, что приводит к уменьшению регуляторных возможностей и сказывается на системе реактивности и специфического иммунитета. Как следствие возникает заболевание ребенка. Авторы большинства работ, посвященных изучению заболеваемости в яслях (Антонова П. М., Коган Р. Б., Щербаков В. Н., Логинова Е. М., Оноприенко О. В., Культепина О. С. и др.), пришли к выводу, что дети в яслях болеют в 3—5 раз чаще, чем дома, и преимущественно респираторными заболеваниями.

Уменьшение отрицательных эмоций и постепенное их исчезновение отражается положительно на поведении детей. Создание положительного эмоционального состояния необходимо, так как именно таким образом

создается возможность для облегченного приобщения ребенка к условиям и требованиям новой среды.

Одной из наиболее интенсивно развивающихся потребностей у маленького ребенка является ориентирование в среде, которая его окружает. Насколько быстрее происходит изменение среды, настолько сильнее отрицательные эмоции, отклонения в поведении более продолжительны и адаптация значительно затруднена.

В процессе ознакомления и связывания с окружающей средой маленький ребенок естественно и спонтанно ищет помощи у взрослых. И тогда в этот очень трудный для ребенка период адаптации взрослый должен "ввести" его в эту среду, чтобы ребенок почувствовал его защиту и стал привязанным к нему. Если созданное эмоциональное отношение между маленьким ребенком и социальной средой (взрослые и остальные дети) положительное и сильное, оно в значительной степени может заменить или компенсировать недостатки новой социальной среды (изменение обстановки, незнакомство с новыми людьми и пр.

Результаты проведенных некоторыми учеными исследований (Атанасовой А.Г., Голубевой Л.Г.) показывают также, что в начальный период адаптации маленький ребенок не имеет желания участвовать в "играх с игрушками". Незнакомая обстановка угнетает обычную активность детей. Иногда даже самые интересные игрушки не привлекают детей, это "чужие" игрушки. Ребенок тяготеет к своим любимым игрушкам. Практика показывает, что любимая игрушка, книжка с рисунками или даже какая-нибудь тряпочка, к которой ребенок привык, облегчает процесс адаптации, если ребенок приносит их с собой.

Период адаптации может быть различным по продолжительности и по форме проявления у детей. Некоторые из детей прибегают к пассивности, другие подчеркивают свою беспомощность и постоянно ищут поддержки у взрослых, третьи реагируют в первые дни плачем и криками на расставание с родителями и успокаиваются с трудом.

Большое влияние на течение адаптации оказывает и отношение с ровесниками. Неумение обращаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.

Таким образом, состояние здоровья ребенка, его умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой

деятельности — основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в ясли и благополучного пребывания в них.

Как видно из всего сказанного, главное для ребенка - это взрослый. От того, как взрослые подойдут к малышу в период адаптации, как смогут организовать его жизнь в группе, зависит многое в его поведении. Из всех причин трудного привыкания детей к новым условиям самой серьезной следует считать отсутствие единства требований воспитания в семье и детском саду.

Глава II. Исследование особенностей адаптации детей раннего возраста к детскому саду

2.1 Этапы адаптационного периода

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено этапа (фазы) адаптационного процесса.

1. Острая фаза - сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии; фаза длится в среднем один месяц.
2. Подострая фаза - характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длится 3-5 месяцев.
3. Фаза компенсации - характеризуется убыстрением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

При этом различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- легкая адаптация - поведение нормализуется в течение 10-15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения;
- адаптация средней тяжести - сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;
- тяжелая адаптация длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

2.2 Принципы и критерии успешной адаптации

Вопрос о помещении ребенка в ясли, как правило, встаёт перед родителями в связи с окончанием оплачиваемого отпуска матери по уходу за ребёнком, а именно по достижении им возраста 1,5 лет. Но с психологической точки зрения именно этот возраст наименее благоприятный для столь радикальной перемены.

Значительная часть детей раннего возраста плохо адаптируется к такой перемене в своей жизни. В первые дни пребывания в непривычной среде многие дети демонстрируют возбуждение и беспокойство, а потом становятся вялыми и заторможенными. Это происходит вследствие острой эмоциональной реакции на отрыв от матери, столкновение с неизвестными людьми, смену всего распорядка жизнедеятельности. Нередки вспышки заболеваемости у детей. Отчасти это объясняется инфицированием от сверстников. Но главная причина - эмоциональный шок, который резко снижает защитные силы организма.

Если семейные обстоятельства диктуют необходимость помещения ребёнка в ясли, отдавать его туда следует не ранее, чем по достижении 2-х летнего возраста. У двухлетних детей привязанность к маме уже не сопровождается обострённой зависимостью от неё, а страх перед незнакомыми взрослыми отсутствует или, по крайней мере, выражен слабее, чем раньше.

В трёхлетнем возрасте поступление в детский сад не столь однозначно отрицательное для ребёнка событие. Это объясняется особенностями психического развития детей дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте характер ведущей деятельности приобретает сюжетно-ролевая игра, в которой необходимо взаимодействие со сверстниками. В условиях семейного воспитания возможности общения со сверстниками у ребёнка довольно ограничены. В детском саду ребёнок постоянно находится в коллективе сверстников, общается и играет с ними, и это позитивно сказывается на его развитии.

Легче всего адаптация протекает у детей, рожденных от здоровых матерей, у детей редко болеющих до поступления в детский сад. Как правило, такие дети умеют длительно, разнообразно и сосредоточено играть с игрушками, в случае затруднения упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь обращаться за помощью. Они любят вместе с воспитателем решать предметные задачи: собрать пирамидку, элементы конструктора и др. Для ребенка, умеющего играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым и ровесниками.

Нелегко привыкают к детскому саду единственные дети, дети чрезмерно опекаемые, неуверенные в себе.

Оптимальным возрастом для поступления в дошкольное учреждение большинство специалистов считает 4 года.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет: в яслях - 7-10 дней, в детском саду в 3 года - 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

Родителям, заметившим, что у их ребенка проблемы с адаптацией, можно посоветовать в первую очередь поговорить с воспитателем. Ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т.к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых.

Осложняющим фактором адаптации являются и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет - девочку и 3,5 лет - мальчика.

Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

Научными исследованиями установлены и другие прогностические признаки затруднения адаптации.

Для детей ясельного возраста:

- частые заболевания матери во время беременности;
- несоответствие домашнего режима ясельному;
- возраст ребенка от 9 до 18 месяцев;
- токсикоз 2-й половины беременности у матери;
- асфиксия при рождении;
- низкий культурный и образовательный уровень семьи;
- злоупотребление родителей алкоголем;
- конфликтные отношения между родителями;
- отставание ребенка в нервно-психическом развитии;
- раннее (с 4 месяцев) искусственное вскармливание;
- рахит 2-3-й степени;
- наличие хронических заболеваний и морфофункциональных отклонений (2-3-я группа здоровья);
- масса тела при рождении менее 2500 г и более 4000 г;
- содержание гемоглобина менее 116 г/л.

Для детей дошкольного возраста:

- частые (более 4 раз в году) простудные заболевания;
- неудовлетворительная адаптация к яслям;
- злоупотребление родителей алкоголем;
- конфликтные отношения между родителями;
- неправильное домашнее воспитание;
- отсутствие или задержка освоения ролевых игр и навыков самообслуживания;
- мужской пол ребенка;

- низкий культурный и образовательный уровень семьи;
- осложнения в родах;
- масса тела при рождении менее 2500 г;

- отклонения в физическом и психическом развитии

При наличии у ребенка четырех и более факторов риска (особенно из первой половины перечня) наиболее вероятно неблагоприятное течение адаптации.

Дети с неблагоприятным прогнозом адаптации должны быть взяты под наблюдение педиатра и психолога детского сада с первых дней посещения учреждения.

Учёные выделяют 4 основных фактора поведенческой адаптации:

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

Характер адаптации зависит от нескольких факторов (исследования Н.А. Аксариной, Н.П. Жуковой, Р.В. Тонковой-Ямполькой и др.):

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

Целесообразно выделить группу причин, оказывающих влияние на характер адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения:

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

В период адаптации обязательно сохраняются привычные для ребенка способы кормления, укладывания спать, следует разрешить принести в сад любимую игрушку, кружку, пижаму и т.д. Временное сохранение привычных для ребенка приемов воспитания, даже в том случае, если они противоречат установленным в детском саду правилам, помогает облегчить адаптацию.

Если ребенок очень привязан к маме, сильно плачет, отказывается есть, рекомендуется рассмотреть вопрос о ее кратковременном присутствии (при соблюдении санитарно-противоэпидемического режима) в первые 3-4 дня в группе.

Учитывая напряжение функции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы и вегетативной нервной системы ребенка, следует обеспечить состояние теплового комфорта (одевать малыша так, как он привык дома, следить за появлением симптомов переохлаждения или перегревания), чаще предлагать ребенку теплое питье (учитывая повышенное мочеиспускание и слезоотделение), на физкультурных занятиях следить за реакцией крохи, не настаивать на обязательном выполнении упражнений.

Особое внимание воспитатель и медицинский работник должны обращать на состояние носоглотки ребенка. Даже легкое покраснение зева или наличие умеренных выделений из носа являются показанием к удалению малыша на 3-4 дня из детского учреждения. Облегчают адаптацию ребенка музыкальные занятия, функциональная музыка (музыкальное сопровождение таких режимных моментов, как отход ко сну, подъем, прогулка, зарядка, физкультурное занятие) и рисование. Родителям рекомендуется в период нахождения ребенка вне детского сада увеличить объем двигательной активности (желательно в виде совместных прогулок и игр) и снизить объем новых впечатлений (хождение в гости, театры, просмотр телепередач, игры на компьютере).

Безусловно, со временем малыш освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателями, будет ориентироваться в саду. Кто-то с первого дня почувствует себя "как дома", а у кого-то неумение освоиться в новой ситуации приведет к нежеланию ходить в детский сад, к конфликтам с детьми, воспитателями. Именно поэтому одна из задач адаптационного периода - помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации.

Знакомство с окружающим (помещением детского сада, персоналом, детьми из других групп) организуется в форме развивающих игр. Проведение таких

игр требует от взрослого знания и четкого выполнения определенных правил. Познакомимся с этими правилами.

1. Первое, и самое важное, правило - добровольность участия в игре. Необходимо добиться того, чтобы ребенок захотел принять участие в предложенной игре. Заставляя, мы можем вызывать в малыше чувство протеста, негативизма, а в этом случае эффекта от игры ожидать не стоит. Напротив, увидев, как играют другие, увлекшись, ребенок сам включается в игру. Для того чтобы игра действительно увлекала детей и лично затронула каждого из них, необходимо выполнять

2. Взрослый должен стать непосредственным участником игры. Своими действиями, эмоциональным общением с детьми он вовлекает их в игровую деятельность, делает ее важной и значимой для них. Он становится как бы центром притяжения в игре. Это особенно важно на первых этапах знакомства с новой игрой. В то же время взрослый организует и направляет игру.

3. Многократное повторение игр, которое является необходимым условием развивающего эффекта. Воспитанники по-разному и в разном темпе принимают и усваивают новое. Систематически участвуя в той или иной игре, дети начинают понимать ее содержание.

4. Наглядный материал (определенные игрушки, различные предметы и т.д.) надо беречь, нельзя его превращать в обычный, всегда доступный. Во-первых, так он дольше сохранится, а во-вторых, этот материал долго останется для детей необычным.

5. Взрослый не должен оценивать действия ребенка: слова типа "Неверно, не так" или "Молодец, правильно" в данном случае не используются. Дайте ребенку возможность проявить, выразить себя, не загоняйте его в свои, даже самые лучшие, рамки. Он по-своему видит мир, у него есть свой взгляд на вещи, помогите ему выразить все это!

Исследования по методике "Сказка" показали, что присутствие любимой игрушки необходимо детям раннего возраста в период адаптации к дошкольному образовательному учреждению 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 выделяют следующие функции:

1. Игрушка выполняет функции психологической защиты для ребенка.

2. Любимая игрушка выполняет функции партнера по общению. В первые дни пребывания в детском саду игра, общение со сверстниками или взрослыми отсутствует из-за процесса адаптации и мягкая игрушка, принесенная из дома, является единственным давно знакомым "другом".
3. Игрушка выполняет функции посредника между взрослым и ребенком, помогает установить эмоционально положительный контакт с ребенком.
4. Любимые игрушки детей помогают им обрести чувство Я и осознать свои переживания. Дети с трудной адаптацией к ДООУ приписывают ей свое эмоциональное состояние: "Ей грустно", "Она плачет", "Мишка ждет папу". Именно со своими зайцами, мишками и лисичками дети проигрывают и переживают все, что с ними происходит: сон, кормление, игра, ожидание родителей и так далее.

Таким образом, введение любимой игрушки в процесс адаптации к дошкольному образовательному учреждению помогает ребенку преодолеть различные негативные переживания, свойственные детям в данный период (страх, одиночество, разлуку с родителями, изменения обстановки и режима дня).

В последние годы стали применять метод "песочной терапии", согласно которому первые контакты детей происходят в песочнице. Идею "терапии песком" предложил швейцарский психолог и философ К.Г. Юнг, основатель аналитической терапии.

Таким образом, современная педагогика предлагает множество методик успешной адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада.

Заключение

Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций (динамического стереотипа) крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

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, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей. Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее адаптируются к новым

микросоциальным условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья.

На характер адаптации ребенка влияют:

- 1) Уровень психического развития ребенка.
- 2) Взаимоотношения ребенка с матерью.

Личность - сложная структура уже на уровне дошкольного возраста, наиболее плодотворным ее исследование может быть лишь при наличии комплексного подхода к ней. Осуществить такой подход нам помог комплекс различных социально-психологических методов, а также ряд других приемов и методов, позволивших анализировать особенности развития личности ребенка в трудных, неблагоприятных условиях.

Для профилактики дошкольной дезадаптации в последнее время создаются различные специализированные классы, в задачу которых входит осуществление индивидуального подхода в воспитании по отношению к детям как готовым, так и не готовым к ДОО, чтобы избежать в дальнейшем серьезных психологических проблем у ребенка и школьной дезадаптации.

Поэтому первый этап подготовки детей в ДОО необходимо начинать со сбора информации о потенциальных воспитанниках (эту информацию можно получить в детской поликлинике, на педиатрических участках), организация родительских собраний. На таких мероприятиях решаются многие проблемы, связанные с поступлением ребенка в детский сад: родители могут детально ознакомиться с организацией жизни малышей в детском саду, режимом питания, режимом дня, с образовательной программой, с воспитанием у малышей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, с особенностями адаптационного периода, показателями адаптации и т.д.

Второй этап подготовки малыша к жизни в детском саду - знакомство с педагогами и сотрудниками детского сада. Формы этой работы:

- индивидуальные консультации;
- проведение совместных прогулок неорганизованных детей с детьми группы;
- открытые детские праздники ("Новый год", "Весна красна", "Масленица" и т.п.);

· знакомство родителей с соответствующей литературой из "Библиотеки детского сада".

Главное на этом этапе - это привыкание ребенка к режиму детского сада. Резкая смена режима дня малыша влияет на его здоровье. Поэтому родители в этот период должны осуществлять рекомендованные педагогами и медиками мероприятия, которые способствуют укреплению здоровья малыша.

Основные принципы работы по адаптации детей следующие:

1. Тщательный подбор педагогов в формируемую группу.
2. Постепенное заполнение групп (прием 2-3 малышей в неделю).
3. Неполное пребывание ребенка в начальный период адаптации (2-3 часа, возможность пребывания с мамой).
4. Гибкий режим пребывания ребенка в детском саду (свободное время прихода, дополнительные выходные дни).
5. Сохранение в первые 2-3 недели имеющихся у малыша привычек.
6. Ежедневный контроль за состоянием здоровья, эмоциональным состоянием, аппетитом, сном ребенка в первый месяц (с этой целью на каждого ребенка заполняется так называемый "адаптационный лист").

Современная педагогическая наука предлагает множество методик и приёмов для успешной адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада.

Использован материал: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/10/10/adaptatsiya-rebyonka-v-dou>