**Н.П.Руденко**

**Воспитатель**

**МАДОУ ДС № 38 «Домовёнок»**

**г.Нижневартовск**

**АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.**

**Аннотация.** На этапе дошкольного периода у детей происходит активное познание окружающего мира, формирование навыков общения, накопление нового опыта выстраивать отношения в разных сферах. В этот период наиболее значимыми сферами являются семья и детский сад. В данной статье освящаются рекомендации для работников образования, а также для родителей, по преодолению сложного периода адаптации детей, ошибки по воспитанию и развитию ребёнка, диагностика процесса адаптации. Представленный опыт, возможно, пригодится работникам образования дошкольных учреждений и родителям. Материал составлен поэтапно, основываясь на направления работы педагога – психолога.

**Ключевые слова: *дошкольный возраст, адаптация, психологическая адаптация, дезадаптация, психологическое сопровождение (консультирование), взаимодействие, эмоциональный портрет.***

Подготовка семьи к поступлению ребёнка в ДОУ заключается в следующем.В настоящее время даже самые осведомлённые родители могут столкнуться с проблемами, возникающими в процессе привыкания ребёнка к детскому саду, создающие чувства растерянности и беспомощности. В такой момент на помощь родителям должны прийти специалисты и работники ДОУ. Только в сотрудничестве с родителями можно эффективно развивать ребёнка в социально – личностном плане, так как для полноценной социализации ребёнку необходимо общение и с родителями, и со сверстниками, и с другими взрослыми.

Родители, в свою очередь не всегда могут понять, что недостаточное общение с ребёнком, отсутствие эмоционального общения с ним, могут привести к отсутствию понимания, к недоверию и отчуждённости в семье. И когда родителям, достигшим почтенного возраста, потребуется внимание, теплота и забота, то его же ребёнок не сможет ему этого дать, потому что, не приучен дарить душевное тепло своим родным.

Адаптациейявляется умение организма приспосабливаться к новым или к изменившимся условиям жизни или условиям среды.

Согласно определению из психологического словаряпсихологическая адаптация —это приспособление человека к существующим в обществе требованиям и критериям оценки за счет присвоения норм и ценностей данного общества [1].

Дезадаптация – этокакое – либо нарушение адаптации, приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней или внутренней среды. Состояние динамического несоответствия между живым организмом и внешней средой, приводящее к нарушению физиологического функционирования, изменению форм поведения, развитию патологических процессов. [3].

Уже давно доказано, что изменение социальной среды оказывает влияние на психо – эмоциональное и физическое здоровье ребёнка.

Особое внимание необходимо уделять детям раннего дошкольного возраста (2 – 3 года), когда малыши впервые выходят из достаточно замкнутого семейного круга в мир обширных социальных отношений. Доказано, что в этот период дети особенно дольше и труднее адаптируются, чаще болеют, происходит нарушение эмоционального фона. А для того, чтобы ребёнок смог благоприятно пройти этот путь, педагоги и специалисты нашего ДОУ предлагают подготовиться родителям к поступлению ребёнка в наш детский сад.

Процесс подготовки родителей включает несколько этапов:

1. Экскурсия по помещениям детского сада: коридоры (рассматривание картин, настенных росписей, оформления), музыкальный зал, спортивный зал, сенсорная комната, группа (с приёмной с множеством шкафчиков, игровой комнатой, где расположено много полочек с разнообразием игрушек, спальней с большим количеством кроватей, туалетной комнатой), знакомство с коллективом детского сада (воспитателями и ровесниками). Чтобы облегчить процесс адаптации ребёнку, а также свою работу с детьми, воспитателю необходимо познакомиться с ребёнком заблаговременно: узнать особенности развития и воспитания дома, режим, приём пищи, любимые занятия и игрушки.
2. Даём рекомендации родителям о необходимости смены образа жизни ребёнка, режима дня, приёма пищи и самого рациона. Знакомим с меню детского сада. Если ребёнок днём дома не спит, настаиваем на введении дневного сна, так как переутомление ребёнка сказывается на его нервно – психическом и эмоциональном состоянии, истощению нервной системы. У такого ребёнка чаще возникают трудности в адаптационный период, ухудшается психо – эмоциональное состояние и как следствие ребёнок чаще болеет.
3. Советуем родителям, как можно раньше начать общение ребёнка с детьми разного возраста, например прогулки во дворе, в парках, скверах, походы на дни рождения, вместе с тем наблюдать, как ребёнок ведёт себя, как ладит с другими детьми, как легко находит общий язык, как может постоять за себя, как выходит из конфликтных ситуаций. Это всё необходимо для расширения круга общения. Если ребёнок зациклен только на общении с мамой, ему будет сложно влиться в детский коллектив. Переход к новой форме общения станет залогом успешного привыкания ребёнка к новым условиям и новому окружению. Этот путь зачастую тернист и ребёнку необходима помощь взрослого в этот период.

Если ребёнок не имеет широкого круга общения, то такой ребёнок, как правило, заласкан и разбалован. В детском саду таким детям одиноко, неуютно, они требуют большего внимания, уровень игровой деятельности у них снижен и находится на манипулятивной стадии. Дети дружелюбных, общительных, гостеприимных родителей, а также из многодетных семей или из семей с многочисленными родственниками, напротив очень легко вступают в контакт как с взрослыми, в данном случае – воспитатель и помощник воспитателя, так и сверстниками. У таких детей адаптивный период, как правило, не затягивается и длится несколько дней, такие малыши активны, деятельны, весело играют, со всеми общаются без каких либо препятствий. Детьми – дезадаптантами, зачастую оказываются дети избалованные родительским вниманием, дети которым никогда ничего не запрещается, которые не знают слово «нельзя»

1. Предлагаем заострить внимание родителей на формировании привычек и навыков детей, заметим не только культурно – гигиенических (умении мытья рук и лица, пользовании туалетом, приёма пищи, одевании и раздевании), но и поведенческих (общение с ровесниками, выполнение просьбы взрослого, послушание)
2. Советуем, как можно реже брать ребёнка на руки, чтобы уход и приход родителей не сопровождался истериками и громким плачем.
3. До прихода в ДОУ научить ребёнка действовать с игрушками, так как, впервые попав в детский сад, дети с удовольствием откликаются на призыв поиграть, проявляют интерес к новым игрушкам, ведь для них – это привычное занятие. Такие дети, в случае какого либо конфликта или затруднения, не стесняются обращаться к взрослым за помощью, чтобы вместе решить проблему. Они обращаются к взрослому, если не справляются с предметной задачей: собрать из конструктора что либо, или пирамидку. Характерной особенностью детей – дезадаптантов является неумение действий с предметами, слабая сосредоточенность на игре, не проявляют интереса к игрушкам, любая трудность вызывает слёзы и панику, им трудно налаживать контакты с взрослыми.
4. Даём родителям рекомендации по закаливающим процедурам: длительные прогулки и сон на свежем воздухе, воздушные ванны, протирания влажным полотенцем и т.д. В новых условиях закалённые дети практически не болеют, так как закаливание является необходимым элементом всей подготовки ребёнка к поступлению в ДОУ.
5. Рекомендуем родителям следить за здоровьем малыша. Делать необходимые прививки, заметим, что прививки должны быть сделаны не позднее, чем за месяц до поступления ребёнка в детский сад

Обычно в детских садах работа по психологическому сопровождению семей с детьми дошкольного возраста, которые поступят в ДОУ в сентябре, начинается в апреле и заканчивается в августе.

Как правило, это происходит в рамках психологического консультирования. Психологическое консультирование – (от англ. consult – советоваться, обращаться за советом) – разновидность психологической помощи, которая в своей основе опирается на психологическое просвещение, сопровождение человека. [4].

Психологическое сопровождение семьи состоит:

1. Один из родителей приглашается на консультацию педагогом – психологом.

Родитель заполняет необходимую анкету, в это время педагог – психолог общается с ребёнком, играет с ним, налаживает контакт, затем к игре подключается родитель. Через определённое время ребёнка оставляют играть самого, а родитель и педагог – психолог беседуют. Родителям разъясняется, от каких критериев зависит адаптация ребёнка, что задача родителей не просто привести ребёнка в детский сад, а подготовить его, психолог отвечает на возникающие вопросы, снимает тревожность родителей. Кроме этого, сопровождение продолжается и группе: педагог – психолог вместе с воспитателем знакомит детей между собой, выстраивают совместную игровую деятельность, беседы, подвижные игры, пальчиковые игры, повышают эмоциональный настрой.

В первые дни посещения ребёнком детского сада родитель активно включен в режимные моменты, затем постепенно становится наблюдателем и через какое то время совсем оставляет ребёнка без внимания. При необходимости педагог – психолог в этот период даёт собственные рекомендации.

В свою очередь мамам тоже нужна помощь педагога – психолога, так как у мамы тоже рвётся сердце за своё дитя, поступление ребёнка в детский сад – это отрыв мамы от ребёнка, а это испытание для обоих, они не понимают, что с ними происходит, часто игнорируя свои эмоции. В помощь маме тоже педагог – психолог.

Подводя итог, заметим, что каждый имеет право на адаптацию. Чтобы этот сложный период для всех участников (ребёнок, родитель, воспитатель) был максимально коротким и лёгким, необходимо научиться входить в положение каждого, научиться понимать друг друга.

Также в период адаптации детей дошкольного возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения немало важно взаимодействие с воспитателями ДОУ.

Взаимодействие (в психологии) ***—*** процесс непосредственного или опосредованного воздействия объектов (субъектов) друг на друга, порождающий их взаимную обусловленность и связь. [5].

Перед многими воспитателями зачастую встаёт вопрос о проблеме адаптации дошкольников к дошкольному учреждению. В частности: Они не понимают и не знают, как вывести ребёнка из стрессового состояния, чтобы престал плакать, начал кушать, перестал обижать других детей, начал общаться с окружающими.

Этапы работы, предлагаемые воспитателям по решению данной проблемы:

1. Выяснить по какой причине у ребёнка отрицательная реакция на ситуацию;

2. Узнать как можно больше о ребёнке и его привычках: как называют ребёнка дома мама и папа; любимое занятие ребёнка; привычки; поведенческие особенности; показатели здоровья;

3. Постепенно приучать ребёнка к детскому саду;

4. Разрешить принести в детский сад любимую игрушку ребёнка;

5. Предоставлять ребёнку возможность в эмоциональной разрядке;

6. Проводить игры и упражнения на предотвращение дезадаптации: игры на знакомство, установление личностного контакта «Давайте познакомимся», «Обведу руку твою и тебе подарю»; игры на сплочение детского коллектива «Угадай, кто позвал», «Раздувайся пузырь». Игра «Телефон», (по правилам игры предложить позвонить маме, но ни в коем случае не допускать обмана, ребёнок должен знать, что это игра); для поддержания положительного психо – эмоционального климата необходимо использовать «Сказкотерапию» Ольги Шороховой; игры с песком и водой (используются для снятия психо – эмоционального и мышечного напряжения)

7. Для обогащения опыта детей общением необходимо: выбрать хорошо ладящего ребёнка и попросить его совместно с застенчивым ребёнком совершить какое-либо действие: собрать игрушки, сложить книги, приготовить спальню к тихому часу, развесить полотенца и т.д. Когда результат совместной деятельности будет успешным, тогда застенчивый ребёнок начнёт проявлять инициативу и присоединяться к групповым игровым действиям. Рекомендуется использование принципа малых групп. Организовать пространственную среду таким образом, чтобы в каждом секторе число игровых мест было не более 4. Можно использовать маркеры игрового пространства. Количество игрового материала ограничить до 2 – 3 комплектов, чтобы одновременно могли играть 2 – 3 ребёнка. Продумать и предложить детям групповые игры для 2 – 3 человек («Распили доску», «Забить гвоздь»)

8. Для развития речи рекомендуются следующие упражнения: предложить ребёнку выполнить определённое действие (принести, показать, положить, поднять и т. д), тем самым побуждая ребёнка к пониманию речи. Не будут лишними всевозможные речевые задания: «Покажи, как жужжит жук», «Как шумит пылесос», «Как течёт водичка», «Как зудит пчела» и др. Предложить ребёнку побеседовать о картинке в книжке – малышке, вовлечь его в описательный рассказ, задавая наводящие вопросы: кто изображён на картинке?;покажи части тела; какого цвета персонаж?; то ещё нарисован рядом с ним?

При поступлении ребёнка в детский сад важно дать характеристику эмоционального портрета личности ребёнка. Что такое эмоциональный портрет? Из каких ключевых показателей он состоит?

Эмоциональный портрет – это характеристика эмоциональной составляющей личности [2]. Показателями эмоционального портрета ребёнка являются: положительные эмоции, отрицательные эмоции, страх, гнев, социальные контакты, социальные навыки, познавательная деятельность, особенности речи, двигательная активность, сон, аппетит.

1. Положительные эмоции. В первые дни адаптации, как правило, они не сильно выражены, либо вовсе не проявляются. Чем легче проходит адаптация, тем быстрее ребёнок начинает проявлять положительные эмоции. Особенно благоприятны радость, смех, улыбка – это главные компоненты помогающие пройти нелёгкий путь адаптационного периода.

2. Отрицательные эмоции.Проявления отрицательных эмоций различны, обычно, от еле уловимых, до депрессии, при ней ребёнок подавлен и безучастен ко всему происходящему вокруг, создаётся такое ощущение, что как будто ребёнок есть и его в тоже время нет. Ребёнок не ест, не пьёт, не спит, сидит погружённый в себя, не разговаривает, может стремительно вырваться из рук воспитателя или помощника воспитателя и мчаться к выходу, по пути конфликтуя со всеми, возле двери замирает, зовёт маму, плачет, порой начинается биться в истерике. Чаще всего из отрицательных эмоций дольше всего продолжается хныканье, им ребёнок выражает свой протест против расставания с родителями.

3. Страхможет испытывать любой ребёнок, ведьпосещение детского сада – это новое событие, а всё новое зачастую ребёнка страшит, пугает. Он боится неизвестных ему взрослых, нового помещения, других детей, а самое главное, что родители оставят его навсегда одного. У каждого страх проявляется по – разному и преследует ребёнка во всём и даже сидит в нём самом.

4. Гневможет проявиться на фоне стресса. Ребёнок может проявлять агрессию по отношению к другому ребёнку, драться, отстаивая свои интересы.

5. Социальные контактыребёнок выбирает себе сам, с кем ему хочется общаться. В три года ребёнок может сам изъявить желание пойти на контакт. Успешным исходом адаптации является коммуникабельность ребёнка. Даже у самого коммуникабельного ребёнка в первые дни посещения детского сада она может исчезнуть, ребёнок становится замкнутым, часто уединяется, но со временем все социальные навыки возвращаются и дети проявляют инициативу в общении с взрослыми, а вскоре и сверстниками.

6. Познавательная деятельностьможет снижаться либо вовсе угасать на фоне стресса. В три года ведущей деятельностью является игровая, поэтому приходя в детский сад, ребёнок зачастую не проявляет интереса к игрушкам, у него нет желания знакомиться и играть с другими детьми, вообще не понимает, что вокруг происходит, зачем он здесь.

7. Социальные навыкимогут исчезнуть вообще из-за стрессовой ситуации, со временем, когда период адаптации будет преодолён, они восстановятся. Ребёнок неожиданно вспоминает всё, что он умел до прихода в детский сад, а также усвоенные новые.

8. Особенности речи.Некоторые малышина фоне стресса изменяют свою речь в сторону регресса. У малыша скудеет словарный запас и в разговоре с родителями он употребляет только облегчённые слова, как младенец. В его речи практически исчезают существительные и прилагательные, преобладают глаголы, предложения становятся односложными. В это время затруднено пополнение словарного запаса. Такие показатели являются показателем тяжёлой адаптации. При лёгкой – речь либо совсем не меняется, либо описанные выше изменения проявляются в малой степени.

9. Двигательная активностьдовольно редко сохраняется в пределах нормы в адаптационный период, ребёнок либо заторможен, либо гиперактивен. Не смотря на это родителям нужно постараться отличить активность ребёнка в период адаптации от активности присущей его темпераменту.

10. Сон может отсутствовать вовсе. Обычно ребёнок начинает плакать показывая свой протест против сна, но по мере привыкания сон налаживается, сначала – это не продолжительный сон с внезапным пробуждением и плачем, как будто его преследуют кошмары. Сон стабилизируется, только когда период адаптации будет преодолён, только тогда ребёнок сможет спать спокойно весь тихий час.

11. Аппетитявляется показателем благоприятной адаптации. На фоне стресса у ребёнка пропадает аппетит, он не ест, теряет в весе, но преодолев период адаптации, аппетит нормализуется и это тоже является хорошим показателем, как и спокойный сон.

Список литературы:

1. Психологический словарь. 2000
2. Большой психологический словарь / [Авдеева Н. Н. и др.] ; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - 4-е изд., расш. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. - 811 с.
3. Краткий толковый психолого-психиатрический словарь. Под редакцией К. Игишева, 2008 год. Источник: <http://med.niv.ru/doc/dictionary/psycho-psychiatric/index.htm>
4. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. 2013.
5. Краткий психологический словарь — Ростов – на – Дону: «ФЕНИКС» Л.А.Карпенко,  А.В.Петровский,  М.Г.Ярошевский. 1998