



СТРАНИЦА ПСИХОЛОГА

*АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА
К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ*

Зубенко Наталья Юрьевна,
старший преподаватель кафедры
психолого-педагогической дисциплины
Московского городского педагогического
университета, кандидат педагогических наук

Сухова Елена Ивановна,
профессор Московского городского
педагогического университета,
доктор педагогических наук

Поступление ребёнка в детский сад вызывает, как правило, серьёзную тревогу у взрослых. Ребёнок в семье привыкает к определённому режиму, к способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним. И как бы ни готовили ребёнка к поступлению в детский сад, всё равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Начинается следующий этап в его жизни, требующий адаптации к новым условиям.

С поступлением ребёнка трёх-четырёхлетнего возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение девяти 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 ребёнка 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. Эти трудности возникают в связи с тем, что малыш переходит из знакомой и обычной для него семейной среды в среду дошкольного учреждения. Ребёнок должен приспособиться к новым условиям, то есть адаптироваться.

Сложность приспособления организма к новым условиям и новой деятельности и высокая цена, которую платит организм ребёнка за достигнутые успехи, определяют необходимость учета всех факторов, способствующих адаптации ребёнка к дошкольному учреждению или, наоборот, замедляющих её, мешающих адекватно приспособиться.

К сожалению, проблемы, связанные с адаптацией ребёнка в детском саду, остаются все ещё на уровне теоретических исследований и часто сводятся к рекомендациям максимально приблизить домашний режим дня к режиму дошкольного учреждения перед поступлением ребёнка в детский сад.

Однако следует учитывать, что наиболее успешным, а порой и единственным методом коррекционной работы с детьми раннего возраста выступает игровая терапия, которую возможно проводить как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Дети раннего возраста любят играть с игрушками, бытовыми предметами. В процессе игры они приобретают новые знания и навыки, познают окружающий мир, учатся общаться. Подобные сенсорные игры представляют ребёнку опыт работы с самыми разнообразными материалами: песком, глиной, бумагой, что способствует развитию зрения, вкуса, обоняния, слуха, температурной чувствительности. Всем без исключения малышам приносит удовольствие занятия рисованием, и пока взрослые не догадаются научить ребят работать с красками, первые живописные этюды малыш выполняет теми средствами, что находятся у него под рукой — манной кашей, мыльной пеной и т. п. Можно показать ребёнку, какие интересные работы получаются при рисовании мокрыми ладошками, папиным кремом для бритья, который наносится на ладони или ватными палочками. Главное, на что следует обращать внимание, так это на создание атмосферы безопасной и комфортной обстановки, предоставление малышу большей свободы и самостоятельности, а также принятие ребёнка в его творческом замысле таким, каков он есть.

За несколько дней до поступления в детский сад ребёнка желательно познакомить с участком, где гуляют дети, показать игровую комнату, игрушки, продемонстрировать, как удобно мыть руки, сидеть за детским столиком и т. д. Это «первое свидание» обязательно должно быть окрашено теплым, участливым вниманием к новичку, уверенностью в его положительных качествах, умениях и знаниях и в том, что малыш непременно справится со всеми новыми заботами и будет чувствовать себя в садике как дома.

Желательно, чтобы в начале адаптационного периода пребывания ребёнка в детском саду, особенно во время игры, рядом находилась мама. Малыш в таком случае может ненадолго отойти от неё и возвращаться к ней при необходимости за «эмоциональной поддержкой», при этом он начинает проявлять больше самостоятельности в игре. Постепенно время отсутствия мамы увеличивается, а ребёнок привыкает оставаться в группе на время, которое увеличивается в зависимости от привыкания ребёнка к окружающей его обстановке, взрослым и другим детям.

Собственно адаптационный период может продолжаться от двух-трёх недель и более, и в течение всего периода привыкания следует проводить диагностику степени адаптации детей раннего возраста к дошкольному учреждению.

Воспитателям, педагогу-психологу желательно заранее подготовить и родителей к посещению их ребёнка детского сада, в процессе беседы дать отдельные рекомендации:

- при ребёнке не следует обсуждать волнующие родителей проблемы, связанные с детским садом;
- не следует показывать своему малышу, что родители или близкие родственники волнуются, боятся или в чём-то не уверены, т. к. дети в раннем возрасте крайне чувствительны к малейшим нюансам настроения взрослых, легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, бабушки, как бы они ни старались скрыть своё состояние за улыбкой или словами;
- желательно заранее узнать всё новое в режиме дня детского сада, что отличает его от привычного для ребёнка дома, и ввести эти изменения, пока малыш находится дома;
- необходимо как можно раньше познакомить ребёнка с детьми в детском саду и воспитателями в группе, куда малыш в скором времени придёт; положительно на эмоциональном состоянии ребёнка сказывается и то, если в группе окажутся дети, с которыми ему приходилось уже играть во дворе;
- очень важно как можно доброжелательней настраивать ребёнка к его поступлению в детский сад;

- родителям необходимо готовить ребёнка к временной разлуке с ними, давая понять, что он (она) уже большой и как это здорово, что их сын (дочь) уже такой (такая) взрослый, а самое главное, постоянно объяснять ребёнку, что он для родителей (бабушек и дедушек), как и прежде, дорог и любим;
- постепенно следует раскрывать малышу «секреты» возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми;
- нельзя угрожать ребёнку детским садом как наказанием за то, что он плохо себя ведёт;
- следует постараться спланировать своё время так, чтобы в первые дни (для каждого ребёнка адаптационный период свой) посещения детского сада малыш не оставался там более чем 2–3 часа;
- в семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для ребёнка, следует щадить его ослабленную нервную систему;
- родителям надо проявить выдержку и терпение по отношению к своему ребёнку, спокойно реагировать на его выходки и не наказывать за капризы; лучше на время отменить походы в кино, цирк, в гости, сократить время просмотра телевизора;
- в выходные дни необходимо постараться соблюдать такой же режим дня, какой был в детском саду.

Родителям можно посоветовать больше играть с малышом в подвижные эмоциональные игры на улице, возвращаясь из детского сада домой, чтобы снять возникшее у ребёнка в течение дня напряжение. Иначе оно может стать причиной невротических расстройств.

С другой стороны, вечером следует предоставить ребёнку возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке, чтобы успокоиться перед сном.

Для специалистов дошкольного учреждения работа по обеспечению адаптационного периода осуществляется в три этапа:

- 1 этап — до поступления детей в группы (с момента записи ребёнка родителями — первое посещение детского сада);
- 2 этап — период длительностью 10 недель (с поступления детей в группу);
- 3 этап — подведение итогов адаптационного периода.

На *первом этапе* проводится психологическая, методическая, материально-техническая подготовка всех участников педагогического процесса.

Заведующая детским садом занимается составлением графика комплектования групп, созданием условий в адаптационных группах, прово-

дит собрание, консультации с родителями, заключает договоры с родителями, контролирует организацию всей работы.

В ходе первой беседы родителям поступающего в сад ребёнка выдается буклет, разработанный совместно воспитателями групп раннего возраста и педагогом-психологом, в котором даются основные рекомендации по подготовке ребёнка к детскому саду, профилактике дезадаптации. Также заведующая предлагает заполнить анкету ребёнка. Из опыта работы видно, что зачастую родители не отвечают подробно на вопросы анкеты, а пишут общие слова, дают социально одобряемые ответы, а иногда ставят прочерки. Поэтому заведующая предлагает родителям записаться на консультацию к психологу и прийти с заполненной анкетой — для того, чтобы психолог мог уточнить информацию, побеседовать по вопросам, на которые даны неполные ответы. На каждого ребёнка заводится карта развития, данные в которую заносятся через 10 недель после поступления ребёнка в сад (т. е. после периода адаптации) и в конце учебного года.

Медицинский работник готовит информационные листы о сохранении здоровья ребёнка в период адаптации к условиям детского сада, основными пунктами которых является витаминизация, усиление защитных свойств организма с помощью сбалансированного питания, иммуномодулирующих препаратов, значение режима дня и питания детей и др.

Методист и воспитатели: планирование воспитательной, развивающей работы с детьми, создание игрового пространства групп. Особое внимание уделяется воспитателям, которые набирают группы детей раннего возраста после выпуска подготовительных групп. На этом этапе педагог-психолог проводит групповые консультации с элементами тренинга, игровой практикой («Профилактика психоэмоционального напряжения детей») с целью психологической настройки воспитателей на работу с детьми раннего возраста; методист проводит консультации по специфике работы и проведению занятий в группах раннего возраста.

Педагог-психолог включен в процесс подготовки всех специалистов: совместно с медицинским работником разрабатываются, дополняются рекомендации (для родителей и воспитателей), редактируются (при необходимости) адаптационные карты, изучаются медицинские карты. На индивидуальной консультации с родителями проводится беседа об особенностях адаптационного периода, о возможных трудностях, путях их преодоления, уточняются сведения, сообщенные в анкете. На консультации желательно присутствие ребёнка: анализ его поведения, взаи-

моотношение ребёнка и родителя дают информацию об особенностях семьи. В зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка составляется прогноз адаптации.

На *втором этапе* ведется непосредственная работа по оптимизации адаптационного периода.

Медицинский работник, помимо основных функций, осуществляет усиленный контроль за физическим состоянием детей (сон, аппетит, термометрия, стул), проводит консультации с родителями, организует в группах совместно с воспитателями дополнительную закаливающую и профилактическую процедуру — ароматерапию (масло эвкалипта, пихтовое масло). Предварительно берется согласие с родителей, проводится проба на индивидуальную непереносимость.

Педагог-психолог совместно с медицинским работником анализирует причины нарушений адаптации детей (изучаются медицинские карты), составляет рекомендации родителям, воспитателям (нарушения сна, поведения, эмоциональной нестабильности и пр.).

Основное направление работы в адаптационный период — работа с детьми. Считается, что положительный психоэмоциональный настрой — мощное профилактическое средство для различного рода заболеваний, в том числе инфекционных, потому что организм эмоционально и психически благополучного ребёнка способен более эффективно бороться с любым вирусом. Педагог-психолог в течение адаптационного периода проводит занятия, психологические игры, помогающие снимать психоэмоциональное напряжение детей, облегчающие момент расставания с родителями. А также предлагает воспитателям подборки игр, упражнений, способствующих повышению эмоционального фона детей в течение дня, снижению тревожности и повышенной активности.

Игры и психологические минутки проводятся с детьми каждый день. Работа с детьми начинается с утреннего приёма детей (около 7.45 до 8.20). Это речевые настройки, психологические игры, игры-забавы, повышающие эмоциональный настрой детей, хороводы, «пальчиковые» гимнастики, где дети действуют одновременно и одинаково, соблюдая простые и понятные для них правила.

После занятий, перед прогулкой, проводится релаксация, игры на саморегуляцию. Релаксация проводится и перед сном. Включение в работу педагогов методов профилактики психоэмоционального напряжения осуществляется в несколько этапов:

- Разъяснение необходимости проведения психологических минуток для создания эмоционально-психологического комфорта как основы психического здоровья детей.
- Обучение способам действия, обеспечение необходимым материалом: упражнения на саморегуляцию, тексты и музыка для релаксации, психологические игры.
- Контрольный этап (2–4 недели): педагоги включают в работу психологические минутки и проводят самоанализ деятельности; возникающие вопросы решаются с психологом в рабочем порядке.
- Проведение ежедневных психологических минуток в течение дня.
- В приёмной на информационном стенде размещаются рекомендации «Как облегчить для ребёнка момент расставания с вами утром» (для родителей), информация о возрастных особенностях детей, характеристика адаптационного периода, рекомендации по взаимодействию с ребёнком в период адаптации.

Педагог-психолог совместно с воспитателями и медицинским работником заполняет адаптационные карты (два раза в неделю во время дневного сна детей).

Музыкальный руководитель проводит «Музыкальные минутки» с внесением в группу и обыгрыванием детских музыкальных инструментов: колокольчики, трещотки, барабаны, металлофоны и прочее, а также приглашает детей на экскурсии в музыкальный зал, на «концерты» — занятия детей средних и старших групп.

Руководитель изостудии проводит «Художественные минутки»: знакомство детей с пальчиковой гуашью, коллективное рисование пальчиковыми красками. По желанию дети рисуют картинки на мольберте.

Методист осуществляет постоянный контроль, консультирует воспитателей, выявляет проблемы в работе, привлекая к их решению педагогов и специалистов ДОУ.

На третьем этапе проводится совещание по итогам адаптационного периода. Намечается работа с детьми с признаками дезадаптации.

При организации планомерной и систематической работы общими усилиями всего педагогического коллектива и родителей по адаптации детей раннего возраста к дошкольному учреждению положительным является и то, что малыши (особенно второго года жизни) привыкают к детскому саду не так болезненно. С другой стороны, если ребёнок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он быстрее адаптируется в новой обстановке дошкольного учреждения.