«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.

 Основные особенности нормально текущего периода 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).

**Рекомендации по адаптации детей в детском саду**

Большинство детей начинают посещать детское учреждение в возрас­те 2,5 —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), а в дальней­шем даже ранней невротизацией, ведущей к появлению множествен­ных психологических и неврологических нарушений.

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 (перинатальная энцефалопатия, минимальная мозговая дис­функция и т. п.), что, к сожалению, встречается все чаще, или страда­ет хроническими заболеваниями в стадии ремиссии, 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.

С первых дней пребывания ребенка в ДОУ педагог должен стараться обеспе­чить, прежде всего, психологический и физический комфорт для детей, смяг­чить трудности перехода от домашнего (разного у всех) к общественному (оди­наковому для всех) образу жизни.

Это определяет возможность решить самые заметные проблемы, кото­рые возникают в первый месяц, когда адаптация малышей к новым условиям доставляет им столько неприятных мо­ментов.

Обращаться к детям раннего и млад­шего дошкольного возраста, которые только начали ходить в сад, надо, с одной стороны, индивидуально, по имени: "Катенька, пойдем 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". Все непривычные детям действия 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. 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).

Одновременно воспитатель стара­ется 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 Анюта!"

Постоянные повторения помогают детям быстро запомнить, как кого зовут, а игры (под руководством воспитателя) способствуют воз­никновению первых контактов, физических и игровых.

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.

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.

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 игрушку (не новую, но и не самую любимую — во избежание конфликтов), 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.

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.

На первое время воспитатель должен попросить родителей дать ребенку с собой носовые платки и салфетки. Дополнительную смену белья и, если есть необходимость, запас памперсов.

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. 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.

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.

В особом положении оказываются дети 5 — 6 лет, которых отдают в детский сад сразу в 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. 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.

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).

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.

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.

Педагог – психолог Козлова Н.В.