

**Адаптация к дошкольному учреждению** - сложный период, как для детей, так и для взрослых: родителей, педагогов.

Для того чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к поступлению в детский сад. В этом мы неоднократно убеждались, [консультируя родителей и детей по поводу адаптации к детскому саду](#).

Родители не всегда в должной мере осознают, что, приходя в детский сад, ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних.

Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам.

Родители испытывают тревогу за своего ребенка, и также привыкают к требованиям детского сада. А воспитателям порой непросто найти подход к детям и их родителям.

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения взрослым необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, позитивное отношение к нему. Это зависит от профессионального мастерства воспитателей, атмосферы тепла, доброты, внимания.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Ребенок должен быть готов к тому уровню общения, который задает атмосфера детского сада. Как показывает анализ случаев консультативной практики - дети далеко не всегда обладают необходимыми для той или иной группы детского сада навыками коммуникации.

Невыполнение основных педагогических правил при воспитании детей приводит к нарушениям интеллектуального, физического развития ребенка, возникновению отрицательных форм поведения.

Адаптация (от лат. - приспособлять) - в широком смысле - приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям.

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. Для профилактики подобных реакций необходима организация медико - психолого-педагогического сопровождения детей в период их подготовки и адаптации к пребыванию в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ). В этой работе выделяются следующие направления:

- подготовка детей к поступлению в ДОУ и прогнозирование адаптации к нему;
- организация жизнедеятельности детей в период адаптации;
- контроль за состоянием здоровья детей в период адаптации и коррекция возникающих нарушений.

Психологическая готовность ребенка к ДОУ - это один из важнейших итогов психического развития в период дошкольного детства.

### **Подготовка детей к поступлению в ДОУ и прогнозирование адаптации к нему.**

Как определено научными исследованиями самый оптимальный возраст для адаптации в ДОУ – 6 месяцев, пока у ребенка еще не выработался стереотип на домашние условия. А самая критическая ситуация для адаптации – это возраст от 6 месяцев до 1 года 6 месяцев.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптивность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). Ребенок в период адаптации – живая стрессовая модель.

выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

В ходе комплексного исследования, проведенными учеными в разных странах выделено три фазы адаптационного процесса:

1. острая фаза, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе. Что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (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 (длится 3-5 месяцев);
3. фаза компенсации характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше

задержку темпов развития.

Важнейший компонент адаптации – согласование самооценок и притязаний ребенка с его возможностями и реальностью социальной среды.

Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребенок к жизни в организованном детском коллективе.

### **Основные критерии адаптации ребенка к условиям ДОО.**

К основным критериям адаптации относятся:

- поведенческие реакции;
- уровень нервно – психического развития;
- заболеваемость и течение болезни;
- главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

1. легкая адаптация:

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- аппетита (норма по истечении 10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;
- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;
- функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

2. Средняя адаптация: все нарушения выражены более и длительно : сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней. Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

3. Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые

изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

4. Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок. Однако как бы ни готовили ребенка к ДООУ, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса.

Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, причем не только в садике, но и дома тоже, не давая возможность побыть с собой.

Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДООУ являются:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения,
- наличие у ребенка своеобразных привычек,
- неумение занять себя игрушкой,
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков,
- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Рассмотрим факторы, влияющие на адаптацию это:

- возраст ребенка;
- состояние здоровья;
- уровень развития;
- характеристика нервной системы;
- умение общаться с взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

**Адаптационный период можно условно разделить на несколько этапов:**

**I этап - подготовительный.**

Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

Коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от

переутомления.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и малыш подготовлен к приходу в ДООУ, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребенком в детском саду.

## **II этап – основной.**

Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения.

Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, смогут найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

## **III этап – заключительный.**

Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон.

Меры, облегчающие адаптацию.

Необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детское учреждение. Для родителей;

1. Провести первое знакомство родителей и ребенка с ДООУ:

- прийти на детский праздник;
- проконсультироваться у психолога;
- посетить занятия;
- пройти с экскурсией по ДООУ;
- посетить «День открытых дверей».

2. Приходя в детский сад, желательно познакомиться с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.

3. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения и т.п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям.

На момент поступления в детский сад необходимо предупредить

воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются.

4. Необходимо тренировать у ребенка систему адаптационных механизмов, приучать его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.

5. Нужно придерживаться режима дня максимально приближенного к режиму в ДООУ.

6. Готовится к посещению сада лучше вместе. Ребенок будет более заинтересован посещением ДООУ, если родители, покупая необходимые вещи, будут привлекать и ребенка.

7. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы.

8. Рекомендуется укороченный день. Адаптация детей в основном начинается в летний оздоровительный период (этот этап самый рациональный), когда малыши большую часть времени проводят на прогулке, что способствует более легкой адаптации, так как дети имеют больше возможности находиться в привычной, естественной обстановке: играть с песком, водой, которые являются прекрасными психопрофилактическими средствами.

9. Первые несколько дней (приблизительно неделя, иногда до трех недель) желательно присутствие родителей в группе, на прогулке вместе с ребенком, т.к. с мамой ребенок чувствует себя уверенно и спокойно. Мама может помочь мне одеть других детей, принять участие в игре, участвовать в процессе кормления своего дитя, других ранимых малышей. В это время (период адаптации) пребывание ребенка в детском саду укорочено. Игры и игрушки вызывают у ребенка острый интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго отлучиться от мамы для игры. При этом малыш иногда недалеко уходит от мамы, постоянно возвращается за эмоциональной «подпиткой». Здесь советуем маме отпускать малыша, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы. Сначала проявления самостоятельности очень не долговременны, но постепенно малыш все дальше отходит от мамы, добровольно принимает участие в играх со мной, другими детьми и чужими мамами.

10. Важно избегать обсуждения при ребенке волнующих проблем, связанных с детским садом.

11. Необходимо подчеркивать, что ребенок по-прежнему дорог и любим .

12. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

Для воспитателя:

1. Воспитатели знакомятся с родителями и другими членами семьи, с самим ребенком, узнают следующую информацию:

-какие привычки сложились дома в процессе еды, засыпания, пользования туалетом и т.п.

-как называют ребенка дома

-чем больше всего любит заниматься ребенок

-какие особенности поведения радуют, а какие настораживают родителей.

2. Ознакомить родителей с ДООУ, показать группу. Познакомить родителей с

режимом дня в детском саду, выяснить, насколько режим дня дома отличается от режима дня в детском садике.

3. Дать педагогические рекомендации родителям по адаптации ребенка к новым условиям жизни в ДОО. Тогда ребенок придет в детский сад более подготовленным

4. Уточнить правила в общении с родителями:

- детский сад – это открытая система, в любое время родители могут прийти в группу и находиться там столько, сколько сочтут нужным;

- родители могут забирать ребенка в удобное для них время;

- и т.д.

5. Необходимо проявлять радость и заботу при приходе ребенка в группу.

6. Необходимо обеспечить стабильность состава воспитателей на период приема и на весь период пребывания детей в ДОО. В период адаптации и после него категорически запрещается переводы детей в другие группы.

7. На период адаптации по возможности необходим щадящий режим.

8. приближенность режима детского сада к домашнему режиму.

9. Важно помнить о том, что ребенок должен получать удовольствие от общения с взрослыми и сверстниками.

10. Качество адаптации каждого ребенка с оценкой степени ее тяжести обсуждается на педсоветах или медико-педагогических советах.

Выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в ДОО – важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.

### **Условия успешной адаптации.**

Для того чтобы процесс привыкания к детскому саду не затягивался, необходимо следующее:

#### **1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.**

Для создания эмоционально благоприятной атмосферы в группе необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пойдет адаптация. Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни - они слишком большие, не такие, как дома. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно "одомашнить" группу. Зрительно уменьшить помещение, сделать его более уютным, красивые занавески на окнах, бордюр по верхнему краю стены.

Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовывала маленькие "комнатки", в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо,

если в группе имеется небольшой "домик". Желательно рядом с "домиком" разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.

Необходим в группе спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем.

Психологи и физиологи установили, что изобразительность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами - маркерами, на прикрепленном к стене листе бумаги.

Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.

Умиротворяющее действуют на детей игры с песком с водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.

Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой, отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает, не дает возможности расслабиться и уснуть.

Такая простая вещь, как прикроватная занавеска, может решить ряд проблем: создать ощущение психологического комфорта, защищенности, придать спальне более уютный вид, а главное - эта занавеска, которую сшила и повесила при ребенке мама, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.

В период адаптации надо временно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т.п.

Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша

на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.

Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе "семейный" альбом с фотографиями всех детей группы и их родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких .

## **2. Работа с родителями, которую необходимо начинать до поступления ребенка в сад.**

Необходимое условие успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей. Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.

Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой.

Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы, ребенок тоже тревожится.

Поэтому задача воспитателя - успокоить, прежде всего, взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

## **3. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направленная на формирование эмоциональных контактов "ребенок - взрослый" и "ребенок - ребенок".**

Основная задача игр в адаптационный период - формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д. Например: "Пришел Петрушка", "Выдувание мыльных пузырьков", "Хоровод", "Догонялки", "Солнечные зайчики", и т.д.

В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно "пальчиковыми" играми.

Кроме того, эти игры обучают согласованности и координации движений: "Кто в кулачке", "Игра с кистями рук" и т.д.

Такие игры, как "Книжка - угадай-ка", "Вместе с мишкой", "Чертим разные фигуры", «Игры с куклой» не только ободряют робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку.

Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мячи.

Если дети не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры.

В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность.

Безусловно, в проведении любого процесса главная роль принадлежит воспитателю. Создавая у ребенка положительное отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно-образовательных задач уже в период привыкания ребенка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса.

Исход адаптации.

Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого

малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро.

Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок ест с аппетитом;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими.
- Играет.

Таким образом, прежде чем отправить ребенка в детский сад необходимо проверить, как легко он сможет к нему адаптироваться и как сделать так, чтобы процесс адаптации прошел как можно легче, желательно [у детского психолога](#).

### **Система работы с педагогами, воспитанниками и их родителями в адаптационный период**

*А.Ф. Двойнова,  
педагог-психолог ГОУ "Детский сад № 2568" г. Москвы*

*Адаптация дошкольников к ДОО нередко проходит с осложнениями. Эта проблема стоит настолько остро, что необходимость создания системы работы в этом направлении очевидна.*

*Речь идет не только о мероприятиях, проводимых педагогами для детей и их родителей. Как показывает опыт, заведующий, педагог-психолог и старший воспитатель должны контролировать готовность воспитателей к приему новых воспитанников. Лишь с учетом этих требований привыкание детей к детскому саду пройдет максимально легко.*

С приходом ребенка в дошкольное учреждение его жизнь существенным образом изменяется: строгий режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, потенциально опасного, другой стиль общения.

Все это обрушивается на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д.).

Повышение возрастного порога начала посещения дошкольного учреждения (с 1,5 до 3 лет), с одной стороны, и увеличение образовательной нагрузки – с другой, обуславливают сложность привыкания младшего дошкольника к условиям детского сада.

Адаптация, т. е. вхождение человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям, является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). Выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

К сожалению, проблемы, связанные с адаптацией, остаются на уровне теоретических исследований и сводятся к рекомендации родителям перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизить домашний режим дня к режиму дошкольного учреждения.

Между тем период адаптации настолько серьезен в жизни ребенка, что требует решительных действий со стороны взрослых для его облегчения.

Решение этой задачи ложится, в первую очередь, на педагогов ДООУ.

Именно они должны так организовать жизнь ребенка в дошкольном учреждении, чтобы малыш наиболее адекватно, почти безболезненно приспособился к новым условиям, чтобы у него формировались положительное отношение к детскому саду и навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Однако работа с одними лишь воспитанниками в период их адаптации в ДООУ не дает должного результата. Необходимо, во-первых, активно сотрудничать с родителями по этому вопросу.

Во-вторых, старший воспитатель и психологическая служба должны контролировать знания и действия самих педагогов, готовящихся принять группу вновь прибывших дошкольников.

В связи с этим психологическая служба ГОУ "Детский сад № 2568" организовала свою работу по трем направлениям:

- с родителями;
- педагогами;
- воспитанниками.

Для этого были разработаны соответствующие пакеты документов:

- для родителей:
  - папка-передвижка "Готовим малыша в детский сад. (Как обеспечить привыкание ребенка к новым условиям" с практическими рекомендациями для родителей, чьи дети впервые поступают в детский сад.);
  - информационные листы-памятки с кратким материалом "Адаптация. Что это такое?" и "Рекомендации по подготовке ребенка к детскому саду", которые родители могут взять с собой;
  - для педагогов:
    - альбом с фотографиями из жизни детского сада "Мы ждем тебя". (В начале альбома родителей и детей "встречает" сказочный герой. Он проводит экскурсию по страницам альбома. Этот сказочный герой знакомит детей с раздевалкой и шкафчиком, ждущим малыша; групповым помещением и игрушками, которые с нетерпением ожидают встречи с ним; знакомит с детьми, уже посещающими детский сад, с их интересной и разнообразной жизнью.); Уточнить, для кого же это: для педагогов или все-таки родителей?
- анкеты, которые заполняются родителями, а затем анализируются педагогами;
- план работы по адаптации детей в ДОО (приложение).

Работа с родителями проходит в несколько этапов, которые сходны с этапами подготовки родителей во многих ДОО:

- первый этап – сбор информации о потенциальных воспитанниках нашего дошкольного учреждения путем взаимодействия с районной поликлиникой;
- второй этап – социально-гигиенический скрининг семьи, составление адаптационного маршрута и маршрута психолого-педагогического сопровождения его в детском саду (начинает действовать по окончании адаптационного периода);
- третий этап – максимальное сближение режима дня ребенка в семье с режимом ДОО.

Построенная таким образом работа позволяет:

- сформировать у будущих воспитанников положительные ассоциации, связанные с дошкольным учреждением;
- показать родителям возможности детей при воспитании их в организованном детском коллективе.

На всех этапах ведется активная просветительская работа с родителями по вопросам адаптации.

Во-первых, в коридорах и группах ДОО находятся информационные стенды, на которых расположены документы из уже упоминавшегося пакета для родителей.

Во-вторых, родители вместе с ребенком приглашаются на индивидуальную консультацию к педагогу-психологу ДОО, цели которой:

- сбор информации о семье;
- выявление отношения родителей к поступлению ребенка в детский сад;
- установление партнерских, доброжелательных отношений.

Кроме того, на консультации собирается информация о ребенке: выясняются индивидуально-личностные привычки, приученность к режиму, питанию, особенности засыпания и сна, игровые навыки, умение вступать в контакт с незнакомыми взрослыми и сверстниками. Для этого педагог-психолог предлагает родителям заполнить анкету.

С этой же целью родителям предлагается написать сочинение о своем ребенке "Мой ребенок. Какой он?".

На основе этих данных определяется степень субъективной готовности ребенка к поступлению в детский сад, после чего родителям даются соответствующие рекомендации по подготовке малыша к приходу в детский коллектив.

Еще одна важная цель встречи – формирование у будущего воспитанника положительных ассоциаций, связанных с детским садом и педагогами. Например, пока один педагог-психолог беседует с мамой, второй играет с ребенком яркими, красочными игрушками. Если малыш пожелает, его можно отвести в сенсорную комнату. Кроме того, педагог-психолог наблюдает, как ребенок вступает в контакт, а также проводит, по согласованию с родителями, диагностику его нервно-психического развития.

Как показывает опыт, подобное изучение ребенка до его поступления в детский сад позволяет в значительной степени смягчить течение адаптационного периода.

После консультации педагог-психолог проводит небольшую экскурсию для родителя и малыша, показывает основные помещения детского сада и группу, которую будет посещать ребенок. Такая демонстрация помогает родителям и детям удовлетворить их любопытство и почувствовать себя более уверенно.

Наконец, заведующий проводит групповое собрание, на котором мы еще раз объясняем родителям, что ребенку проще привыкать ко всему постепенно, поэтому рекомендуем:

- заранее, до поступления в ДОО, прийти на территорию детского сада и свой участок, чтобы предварительно ознакомиться с местом будущего пребывания;
- договориться о времени, когда можно будет посетить группу, чтобы там не было других детей: воспитатель смог бы познакомиться с малышом, а ребенок – изучить нового для него взрослого человека;
- совершить вечернюю экскурсию в детский сад и показать ребенку, что всех детей вечером мамы и папы забирают домой, никто в детском саду не остается. Это поможет ребенку избежать чувства, что "его бросили", когда он первое время начнет оставаться в саду без мамы.

Очень важная часть подготовки детей к детскому саду – работа с воспитателями, которая осуществляется совместно старшим воспитателем и педагогом-психологом.

В первую очередь составляются планы работы по адаптации, с учетом возраста детей, на основании которых строится работа в доадаптационный и адаптационный периоды.

Кроме того, между педагогами проводится диспут по вопросам адаптации. Его цели:

- выявление имеющихся у педагогов знаний по организации адаптационного периода с детьми второго и третьего года жизни;
- пропаганда лучшего опыта и новых подходов к адаптации малышей.

Обычно воспитатели очень активны при подготовке и обсуждении вопросов диспута. При моделировании разных ситуаций, игровых моментов и т. д. педагоги активно используют имеющиеся знания и практические умения.

Еще одной немаловажной составляющей работы с воспитателями является осмотр групп, их оформления. Он проводится старшим воспитателем, педагогом-психологом и воспитателями групп.

В первую очередь уделяется внимание раздевалке. Там для детей готовятся:

- "полочка для любимых игрушек", где (по желанию ребенка) располагаются вещи, принесенные из дома;

- веселые, детские панно;
- мини-игровая зона, куда выставляются яркие, красивые игрушки, чтобы ребенку хотелось остаться, потрогать и рассмотреть их;
- подвески, которые помогают зрительно "снизить" потолок и почувствовать ребенку себя более комфортно и спокойно.

В групповом помещении также переоборудуются все зоны. Основная цель – сделать помещение более уютным, домашним и привлекательным для детей.

Продумывается место для возможности уединения ребенка, если ему захочется отдохнуть от коллектива и побыть одному.

Наконец, воспитатели готовят фонотеку со спокойной музыкой и веселыми детскими песнями, картотеки художественного слова на все режимные моменты для того, чтобы создать бодрое, радостное настроение у детей в течение всего дня, избежать обыденности обстановки.

За день до прихода ребенка в детский сад педагог-психолог передает воспитателям всю информацию о ребенке, которая была получена из беседы с родителями. Это помогает построить работу с вновь пришедшим воспитанником на основе учета личностных особенностей, его опыта и привычек.

Главное же направление адаптации детей к ДООУ – работа с ними.

Адаптация ребенка контролируется с помощью "Листа адаптации", где отмечаются в контрольные дни (1й, 2й, 3й, 4й, 8й, 16й, 32й и при необходимости 64й (по методике К. Печоры)) эмоциональное состояние ребенка, аппетит, сон, взаимоотношения с взрослыми и сверстниками, вид наиболее предпочитаемой деятельности.

Первоначально для каждого ребенка устанавливается индивидуальный режим. Время пребывания малыша в ДООУ увеличивается постепенно в зависимости от его привыкания. Данный вопрос решается совместно врачом, воспитателями и педагогом-психологом.

В первые же дни мы советуем маме присутствовать в детском саду вместе с малышом. Это помогает ребенку чувствовать себя более уверенно и снижает тревожность самой мамы по поводу пребывания ее малыша в дошкольном учреждении.

Приводить ребенка лучше не к завтраку, а к прогулке. И оставлять ребенка без мамы рекомендуется именно на прогулке, поскольку дети на улице чувствуют себя более комфортно, есть много возможностей, чтобы их отвлечь.

Кроме того, облегчить малышу привыкание помогут некоторые несложные приемы.

Например, мы просим приносить с собой из дома любимую игрушку, которую малыш, если загрустит, сможет прижать к себе и почувствовать себя более спокойно.

Небольшие фотоальбомы с семейными фотографиями также поднимут настроение загрустившему ребенку.

Известно, что в стрессовой ситуации дети нередко засовывают себе пальцы в рот. Такое переключение на древнюю пищевую реакцию затормаживает ранее возникшие отрицательные эмоции.

Чтобы предотвратить возникновение вредной привычки, но при этом помочь ему снять эмоциональное напряжение, мы ставим на видном месте воду и блюдо с сухариками, сушками и печеньем.

Однако если привычка сосать палец (соску) у ребенка устойчива, мы ни в коем случае не отучаем от нее в адаптационный период.

Главным же расслабляющим средством для дошкольника является игра. Ее основная задача в этот период – налаживание доверительных отношений с каждым ребенком, попытка вызвать у детей положительное отношение к детскому саду.

В нашем ДОУ предлагаются специальные игры, которые помогают детям справиться с напряженной, стрессовой ситуацией в период привыкания:

- хороший эффект дают разнообразные игры с песком и водой, сухой бассейн;
- затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук, поэтому для детей готовятся такие игры, как нанизывание шариков на шнур, резиновые игрушки-пищалки, крупные детали конструктора "Лего" и др.
- подбираются игрушки-забавы, куклы Бибабо.

Также используются наиболее популярные и эффективные игры. Например, игра "Мой любимый садик" позволяет показать все лучшее, что есть в детском саду. В группе помещается небольшой стенд, посвященный ДОУ. В центре стенда располагается фотография учреждения. Рядом приклеиваются лепестки, на которых делаются записи. В течение указанного времени на этом стенде должны появляться надписи, сделанные ребенком, о том, что хорошего, интересного произошло в детском саду за прошедший день (вместо надписей можно использовать рисунки).

Часто проводится игра "Солнышко", которая позволяет получить от других "психологические поглаживания", столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально, если в этой игре будут принимать участие родители.

Игра начинается с того, что педагог переключает детское внимание на ребенка словами: "Посмотрите, чтото наш (имя) совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!"..

Все дети усаживаются в круг, а в центр ставится названный ребенок. Все получают по одному цветному карандашу – лучику солнца. Его дарят "озябшему" с добрыми словами о том, что каждому нравится в нем. Тот, кого "согревают", должен не забыть сказать "спасибо". Во время игры "согреваемый" ребенок обязательно должен смотреть на говорящего.

По окончании периода адаптации в дошкольном учреждении собирается медико-психолого-педагогический консилиум расширенного состава – заведующий, старшие воспитатели, педагог-психолог, учитель-логопед, врач, старшая медицинская сестра, воспитатели групп раннего возраста и воспитатели других групп (по приглашению). На нем обсуждаются результаты проделанной работы, положительные моменты, анализируются итоги, корректируются планы организации адаптации и намечается дальнейшая работа.

Анализ результатов показывает, что в течение последних лет не было ни одного ребенка с тяжелой степенью адаптации. Это позволяет нам судить о правильной организации и проведении адаптации детей к условиям детского сада педагогическим коллективом.

#### Фазы адаптационного процесса

- острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);
- подострая фаза – характеризуется адекватным поведением ребенка, т. е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3–5 месяцев);

- фаза компенсации – характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

#### Вопросы к диспуту по проблемам адаптации

- Адаптация, что это такое?;
- Виды адаптации;
- Приемы, облегчающие адаптацию;
- Признаки того, что ребенок адаптировался.

#### Преимущества игры перед другими средствами расслабления

- позволяет маленькому ребенку ощутить себя всемогущим;
- помогает не испытывать разочарования от того, что он мал и беспомощен, что должен исполнять чужие распоряжения;
- помогает познать окружающий мир, развить самоуважение, достигать успеха в собственных глазах;
- развивает искусство общения;
- помогает управлять своими чувствами;
- дает возможность пережить массу эмоций.

#### Требования к играм, проводимым в адаптационный период

- они должны быть фронтальными, чтобы не один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;
- не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по несколько раз в день, но понемногу);
- должны использоваться копии реальных предметов, а не их заместители;
- всем детям предлагаются одинаковые предметы;
- инициатором игры выступает взрослый.

#### Памятка по организации педагогического процесса в период адаптации (для воспитателей и помощников воспитателя групп раннего возраста)

В период адаптации устанавливается индивидуальный режим для каждого вновь поступающего малыша с учетом рекомендаций врача, педагога-психолога, старших воспитателей. Со временем все дети переводятся на общий режим.

Во время адаптационного периода необходимо учитывать все индивидуальные привычки ребенка, даже вредные, и ни в коем случае не перевоспитывать его.

Необходимо подготовить "полочку любимой игрушки", где будут располагаться вещи, принесенные из дома.

Взрослому следует чаще ласкать ребенка, особенно во время укладывания на сон: гладить ему ручки, ножки, спинку (это обычно нравится детям). Хороший эффект засыпания дает поглаживание головки ребенка и бровей, при этом рука должна касаться лишь кончиков волос.

Не мешает уже в первые дни показать ребенку детское учреждение с тем, чтобы дать понять ребенку: его здесь любят.

В психологически напряженной, стрессовой ситуации помогает переключение на древнюю, сильную пищевую реакцию. Необходимо чаще предлагать ребенку попить, погрызть сухарики.

Затормаживает отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук, поэтому ребенку предлагаются игры: нанизывать шарики на шнур, соединять детали крупного конструктора "Лего", играть резиновыми игрушками-пищалками, игры с водой.

Периодически включать негромкую, спокойную музыку, но строгая дозировка и определение во время звучания обязательны.

Лучшее лекарство от стресса – смех. Необходимо создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Используются игрушки-забавы, мультфильмы, приглашаются необычные гости – зайчики, клоуны, лисички.

Необходимо исключить однообразие жизни детей, т. е. определить тематические дни.

Исключить интеллектуальные и физические перегрузки.

Необходимо присматриваться к индивидуальным особенностям каждого ребенка и стараться вовремя понять, что стоит за молчаливостью, спокойствием, пассивностью некоторых детей.

Непреложное правило – не осуждать опыт ребенка, никогда не жаловаться на него родителям. Все проблемы ребенка становятся для педагога профессиональными проблемами.

Ежедневно беседовать с родителями, вселять в них уверенность, рассеивать беспокойство и тревогу за своего ребенка.

**План работы по адаптации детей  
(для воспитателей первой, второй, третьей групп раннего возраста)**

<b>Направление и содержание работы</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Исполнители</b>
Изучение соответствующей литературы	Июнь	Старший воспитатель	Воспитатели
Изучение рекомендаций для грамотного ведения работы с родителями в адаптационный период	Июнь	Старший воспитатель	Воспитатели
Работа с родителями			
Использование видеозарисовки из приемов работы с родителями в период адаптации как учебное пособие	Постоянно	Старший воспитатель	Воспитатели
Использование фотоальбомов для предварительного знакомства ребенка с детским садом	Постоянно	Педагог психолог	Воспитатели
<p>Предоставление родителям папкипередвижки с практическими рекомендациями; информационных листов с кратким материалом "Адаптация. Что это?".</p> <p>Проведение консультации, предоставление анкет для заполнения</p>	Постоянно	Старший воспитатель, педагог психолог	Воспитатели, старший воспитатель, педагог психолог
Организационные мероприятия по формированию материально-технической базы			
<p>Подготовка места для приема детей:</p> <p>подбор мебели;</p> <p>подготовка и дидактического материала в соответствии с</p>	Июнь	Старший воспитатель, педагог психолог	Воспитатели

<p>возрастом.</p> <p>Оформление приемной:</p> <p>вынос новых, ярких игрушек;</p> <p>изготовление "полочки любимых вещей" ребенка;</p> <p>изготовление ярких подвесок</p>			
<p>Подготовка фонотеки негромкой, спокойной музыки для проведения режимных моментов и сна (представить фонотеку на совещании при заведующем)</p>	<p>До 10 июня</p>	<p>Старший воспитатель, музыкальный руководитель</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Подготовка наборов игрушек-забав, кукол Бибабо для развлечения детей</p>	<p>До 10 июня</p>	<p>Старший воспитатель</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Подготовка места для игр с водой и песком (в группе и на участке)</p>	<p>Июнь</p>	<p>Старший воспитатель</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Обеспечение детей играми, в которых задействуются кисти рук</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Старший воспитатель</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Работа с детьми</p>			
<p>Использование для общения с детьми игровых методов взаимодействия</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Старший воспитатель</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Неукоснительное соблюдение режима дня для второй группы раннего возраста, смены видов деятельности, сна и прогулок!</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Старший воспитатель</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Обеспечение индивидуальных игрзанятий с детьми разных возрастных групп по их потребностям</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Старший воспитатель</p>	<p>Воспитатели</p>

Своевременное введение ежедневных игрзанятий с детьми, прошедшими период адаптации	Постоянно	Старший воспитатель	Воспитатели
--	-----------	---------------------	-------------