КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ?

Особенности развития личности ребёнка в период адаптации в детском саду.

Дошкольный возраст – уникальный, самоценный и важнейший период становления человека и его здоровья. Первые годы жизни ребёнка - важный этап в его формировании. Каким будет взрослый человек по своим физическим и умственным способностям, нравственным качествам, в большей степени зависит от этого периода. Педагоги должны стремится к тому, чтобы система воспитания маленьких детей была ориентирована в первую очередь на личностные, индивидуальные, возрастные особенности ребёнка. Это значит, что взрослые в процессе общения с ребёнком обеспечивают ему: чувство психологической защищенности; доверие к миру; эмоциональное благополучие; формирование базиса личностной культуры; развитие его индивидуальности. Нужно обеспечить ребёнку широкие возможности пользоваться каждым из пяти чувств: он должен видеть, слышать, трогать руками, пробовать на вкус, обонять различные предметы окружающего мира – как можно шире и разнообразнее.

 Сведения, полученные в работах Э. Эриксона, Л. С. Выготского, А. Фрейд, К. Хорни, подчеркивают важность правильного воспитания детей с раннего возраста и гуманного к ним отношения. Чтобы формировать такое отношение, воспитывающим взрослым нужно знать особенности тяжелого периода в этом возрасте – особенности адаптации.

 Ранний возраст - особый период становления организма и систем, формирования их функций. Поэтому для этого возраста характерен ряд особенностей:

 • Быстрый темп развития и неравномерность.

 • Неустойчивость и незавершенность формирующихся навыков и умений. Под влиянием неблагоприятных факторов (стресс, перенесенное заболевание) может произойти утеря навыков.

 • Взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей.

 • Повышенная эмоциональность.

 Поэтому так необходимо проявить максимум усилий, чтобы процесс адаптации у ребенка к условиям ДОУ прошел как можно мягче.

 Адаптация (позднелат. аdaptatio– приспособление) – процесс приспособления организма к новым условиям существования.

 Современная наука утверждает, что организм и окружающая его среда составляют единство. В понятие среды включается вся совокупность условий, в которых совершается развитие организма. Но влияние различных условий на развитие организма в разное время его жизни неодинаково. Это особенно отчетливо обнаруживается при изучении развития ребенка, которое совершается в природной и социальной среде.

 Природная среда является фактором развития ребенка, действуя, однако, только через среду социальную, через общественную, трудовую деятельность людей.

 Наибольшее значение для ребенка имеет, конечно, среда социальная.

 Поступление в дошкольное учреждение всегда сопровождается для ребенка определенными трудностями в связи с тем, что малыш переходит из знакомой и обычной для него семейной среды в новую обстановку.

 Процесс адаптации ребенка в детском саду начинается с момента рождения. У новорожденного переход из условий внутриутробного к внеутробному существованию требует перестройки в деятельности основных систем организма: кровообращения, дыхания, пищеварения и другие. Эти системы должны к моменту рождения иметь возможность осуществить функциональную перестройку, т. е. должен быть соответствующий врожденный уровень готовности этих адаптационных механизмов. Действительно, здоровый новорожденный имеет этот уровень готовности и достаточно быстро приспосабливается к существованию в новых условиях. Так же как и другие функциональные системы, система адаптационных механизмов продолжает свое созревание и совершенствование в течение целого ряда лет.

 Уже после рождения у ребенка, по мере того как он знакомится с окружающей его средой, формируется и возможность адаптации к различным социальным условиям. Этот процесс и обуславливает стереотипы поведения, привычные для условий семейной среды.

 Когда ребенок впервые вступает в детское учреждение, для него меняются все основные параметры среды.

 Условия в этих учреждениях специфичны. В них особая микросоциальная среда, которая не может быть ни противопоставлена, ни идентифицирована с условиями семьи. Условия этой среды требуют соответствующих форм поведения. Этот процесс в данном случае означает привыкание ребенка к жизни в дошкольном учреждении. На этот период привыкания приходится основная заболеваемость детей, то есть существует определенная взаимосвязь между течением так называемого периода адаптации и состоянием здоровья. Следовательно, вопрос адаптации детей к условиям детского дошкольного учреждения требует более глубокого рассмотрения.

 Поступление малыша в детский сад представляет собой серьёзную психологическую проблему для ребёнка и его родителей, сопровождающееся определёнными психологическими трудностями. Эти трудности возникают в связи с тем, что малыш переходит из знакомой и обычной для него семейной среды в среду дошкольного учреждения, условия которого специфичны. Для маленьких детей также характерна глубокая привязанность к матери. Поэтому для них тяжела даже временная разлука с матерью в начале посещения детского сада; они подавлены, не находят себе места. Перестройка имеющихся динамических стереотипов ребёнка приводит к определённому нервному напряжению, в результате которого происходят изменения не только в вегетативной регуляции, но и нарушается эмоциональное состояние детей, а также их поведение.

 Вопрос адаптации ребёнка к детскому саду рассматривали такие учёные, как К. Л. Печора, Н. М. Аксарина, А. П. Жукова, Р. В. Тонкова-Ямпольская, Г. А. Балл, Т. А. Думимрошку.

 В современном мире всё больше растёт понимание семьи как определяющей не только развитие ребёнка, но и, в конечном итоге, развитие всего общества. Взаимодействие ребёнка с родителями является первым опытом взаимодействия с окружающим миром, этот опыт закрепляется и формирует определённые модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение.

 К трём годам родители начинают замечать серьёзные изменения в своём ребёнке, он становится упрямым, капризным. С кризисом трёх лет у ребёнка возникают проблемы психического развития. Кроме того, в три года в основном дети начинают посещать детский сад, то есть привыкание к детскому саду совпадает с кризисным моментом в психическом развитии ребёнка и добавляет ребёнку проблемы социальные. Отрыв от дома, близких и родных, встреча с новыми незнакомыми людьми могут стать для ребёнка серьёзным психогенным фактором, рассматриваемым малышом как отчуждение, лишение родительской любви, внимания, защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким, не травмирующим. Много здесь зависит от педагогов, но ещё больше от родителей, от их понимания своеобразия возрастных особенностей ребёнка, от умения родителей конструктивно решать проблемы совместно с ребёнком. Родители не должны пугаться остроты протекания кризиса, это вовсе не отрицательный показатель. Напротив, яркое проявление ребёнка и самоутверждение в новом возрастном качестве говорит о том, что в его психике сложились возрастные новообразования для дальнейшего развития его личности и адаптивных способностей.

 Теоретический анализ исследований отечественных и зарубежных психологов по проблеме адаптации ребёнка к детскому саду позволяет сделать некоторые выводы:

 - Основными критериями адаптации ребёнка трёх лет к детскому саду являются: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворённость) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды, которые характеризуются тремя уровнями адаптации: лёгкая, средняя и тяжёлая.

 - Характер адаптации зависит от возраста ребёнка, состояния здоровья, уровня психического развития, индивидуальных особенностей, семейного взаимоотношения, характера протекания кризиса трёх лет.

 Чем больше родители уважают индивидуальность ребёнка, одобряют его интересы и планы, интересуются делами ребёнка, высоко оценивают интеллектуальные и творческие способности, испытывают чувство гордости за него, поощряют инициативу, самостоятельность, доверяют ему, тем легче проходит адаптация ребёнка к детскому саду. Чтобы помочь детям в привыкании к детскому саду, необходимо изменить взгляд родителей на воспитание детей и указать пути этого изменения.

 Развивающая работа с родителями в нашем детском саду состоит из трёх блоков:

 - индивидуальное собеседование, где родитель получает исчерпывающую информацию по результатам диагностики, как ребёнка, так и его самого.

 - просветительский блок, в котором проводятся циклы консультаций для родителей, круглый стол с родителями, родительские семинары с целью просвещения родителей об особенностях адаптации детей к детскому саду, родительские лектории, на которых знакомят с принципами использования поощрений и наказаний.

 - развивающий блок (игры, проведение совместных с детьми праздников и др., направленный на формирование эффективных навыков взаимодействия с ребёнком.

 Перспективное планирование на учебный год по месяцам даёт возможность планомерно решать задачи по успешной адаптации ребёнка к детскому саду. Работа с детьми строится на основе игровых упражнений, направленных в первую очередь, на обеспечение психологически комфортного пребывания ребёнка в дошкольном учреждении. Предлагаемая работа позволяет ребёнку легче адаптироваться в группе детей, создаёт безопасное пространство для общения, условия для самовыражения, объединяет всех детей совместной деятельностью, способствует повышению уверенности в своих силах, появлению сплочённости.

 Для более эффективной работы по адаптации ребёнка к детскому саду была разработана серия, состоящая из 7 занятий, которые проводились в виде мини-тренингов. Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура разработана с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

 Первые два мини-тренинга являлись вводными. Их основу составляли подвижные, динамичные действия, дающие возможность детям привыкнуть к новой для них групповой форме работы, поэтому рекомендовалось проводить их в физкультурном или музыкальном зале.

 Последующие мини-тренинги проводились в группе детского сада, рассаживая детей на стульчики, поставленные в круг.

 Мини-тренинги состояли из трёх взаимодействующих частей (вводная, рабочая и завершающая). Цель вводной части – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами. На рабочую часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально - личностной и познавательной сфер ребёнка. Основные процедуры – игры на развитие навыков общения, игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения; рисование. В завершающей части закрепляются положительные эмоции от работы, проведение какой-либо общей игры-забавы. Каждый мини-тренинг включал в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

 - упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение) ;

 - дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему) ;

 - мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей) ;

 - двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствуют межполушарному взаимодействию) .

 К концу года было выявлено, что характер адаптации ребёнка к детскому саду позитивно изменился при создании нами определённых психолого-педагогических условий:

 - использование различных просветительских форм и методов работы с родителями (индивидуальных и групповых, направленных на формирование и установление взаимоотношений партнёрства и сотрудничества родителей с ребёнком.

 - хорошие знания воспитателя особенностей развития ребёнка двух-трёх лет, его эмоциональных проявлений, материнского понимания трудностей маленького ребёнка в первые дни пребывания в детском саду.

 - создание комфортной среды для детей (яркой, эмоционально насыщенной, отвлекающей и успокаивающей) .

 Детский сад – это первый шаг в воспитании ребенка в обществе, его общения с другими детьми и первые шаги для получения образования в школе.

 Впереди новые задачи, которые призвана решать семья: укрепление

 здоровья, совершенствование культурно-гигиенических навыков, развитие речи ребенка; ознакомление с миром природы, развитие отношений со взрослыми и детьми и пр.

 Исследователи, изучающие динамику семьи, отмечают, что на стадии развития взаимодействий с ребенком дошкольного возраста функции семьи и родителей представляют собой:

 - развитие интересов и потребностей ребенка;

 - распределение обязанностей и ответственности между родителями в постоянно меняющихся ситуациях;

 - выработка образа жизни семьи;

 - формирование семейных традиций;

 - обсуждение проблем воспитания детей, развитие взаимоотношений взрослых в связи с воспитанием ребенка.

 Общение специалистов с родителями дошкольников показывает, что большинство из них считают, что главное – подготовить ребенка к обучению в школе, а для этого нужно как можно раньше начать обучать его чтению, письму, счету. Такое узкое понимание школьной зрелости уже давно отвергнуто в психологии и педагогике. Даже если ставить цель – добиться школьной готовности, то реализовать ее можно, лишь создав условия для полноценного проживания дошкольного детства, развития его уникального потенциала. Родители должны понять, что в этот период необходимо расширение детского развития - обогащение содержания специфических детских форм игровой, художественно-продуктивной деятельности, опыта общения со взрослыми и сверстниками.