Адаптация детей раннего возраста к дошкольному учреждению

**Определение понятия адаптация, фазы и виды адаптации.**

С приходом ребенка в дошкольное учреждение его жизнь меняется координальным образом: строгий режим дня, новое помещение, отсутствие родителей или других близких людей, новые требования к поведению, постоянное присутствие сверстников и т.д.

Все это обрушивается на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, отказ от еды и т.д.) В связи с этим, процесс адаптации ребенка к условиям детского сада, является весьма актуальной и важной проблемой и по сей день.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим к позитивным (адаптированность) или негативным (стресс) результатам.

**Психологи выделяют 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 (длиться в среднем месяц);

 **2.** **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 (длиться 3-5 месяцев);

 **3.** **Фаза компенсации** сопровождается убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

 *Различают четыре степени* тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

* **легкая** – сдвиги нормализуются в течение 5 – 14 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;
* **средняя** – сдвиги нормализуются в течение 2 – 3 недель, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, возможно наступление заболевания длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;
* **усложненная** – длиться от 25 дней до 5 недель, ребенок болеет чаще, плачет за компанию, проявляет тревогу и т.д., т.е. появляются признаки психического истощения организма;
* **дезадаптация** – более 5 недель (может идти и до 6 месяцев и более), у ребенка наступает физическое и психологическое истощение организма (подавленное настроение, отсутствие сна, отвращение к еде и т.д.).

В связи с этим встает вопрос о создании более благоприятных условий для более успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению.

 В данном случае помощь, в данном процессе, могут оказать родители. При первой встрече педагога с ними, нам бы хотелось, чтобы вы предложили заполнить родителям следующую анкету, которая поможет нам в работе с ребенком (см. приложение).

 **Первое посещение ребенка с родителем группы.**

Учитывая, что ключевой фигурой, обеспечивающей безопасность и защиту для маленького ребенка, является взрослый, целесообразно, прежде всего, дать малышу возможность познакомиться с воспитателями, которые в детском саду возьмут на себя заботу о нем. **Идеально, если первый раз ребенка приведут в группу в отсутствие других детей, например в вечернее время,** когда их уже заберут домой. Такое посещение позволяет ребенку в спокойной обстановке познакомиться с воспитателями и со всеми новыми для него помещениями. Он (если захочет) может рассмотреть и выбрать для себя шкафчик для верхней одежды, кроватку и поиграть с воспитателем.

Совместная игра – та деятельность, которая сразу сближает ребенка и взрослого, поэтому попробуйте поиграть вместе с ребенком и его родителем в какую-либо игру. Некоторые дети с удовольствием рисуют, лепят вместе с педагогом. Ребенок должен убедиться, что в детском саду безопасно и интересно.

Для того чтобы человек чувствовал себя комфортно, ему необходимо иметь уголки «частной жизни». Так, хорошо, если собственный шкафчик ребенок выбрал самостоятельно и прикрепил принесенную из дома наклейку или взял ее из предложенного воспитателем набора. В следующий раз малыш пойдет в сад «к своему» шкафчику. То же самое можно сказать и о выборе кроватки. Очень важно, чтобы у ребенка был «свой» стул, шкафчик, кроватка они являются знаками-заместителями самого ребенка, они помогают ему обозначить свое место, закрепить его в сознании других людей, утвердить свою самость, материализовать свое «Я».

 Надо показать новичку, что все дети могут приносить из дома игрушки, которые они берут с собой в постель во время тихого часа. Здесь отметьте, что было бы хорошо, если бы родители дали ребенку в группу его любимую игрушку, тем самым связали его этим с домом. Если ребенок особенно тяжело расстается с мамой, она может дать ему какой-либо свой предмет (например, платочек пропитанный ее духами).

В ходе первой встречи было бы хорошо, если бы воспитатель смог бы добиться того, чтобы ребенок сам захотел прийти в детский сад, когда там будут другие дети. Если же малыш напуган и явно не хочет идти в детский сад, такие «пробные» встречи надо повторить еще несколько раз.

Первую неделю ребенок приходит в детский сад накормленным и остается в группе в течение 2—3 часов в присутствии мамы (бабушки или другого родственника). Постепенный приход ребенка в сад снижает риск возможных инфекционных заболеваний, а так же облегчает привыкание к новым условиям. За это время он осваивает новые для него помещения, знакомится с другими детьми. Ели же в группе присутствует ребенок, который, как вы уверены, будет тяжело реагировать на присутствие родителей другого ребенка, предложите родителям вместе с ребенком приходить на прогулку во второй половине дня, а так же оставаться на ужин. Если малыш в хорошем настроении, активен, легко отпускает родителей, они могут, оставить его в группе одного на 2-3 часа уже со второго дня.

В первое посещение напомните родителям о том, что в группе есть уголок для родительских фотографий. Они могут принести и свою фотографию, чтобы ребенок чувствовал их присутствие в группе, и мог в любую минуты их увидеть, хотя бы и на фото. Так же предложите родителю принести и фотографию ребенка, которая будет представлена в уголке группы. Придя в следующий раз, ребенок сможет увидеть и себя среди других ребят группы.

**Начало регулярного посещения детского сада.**

 **Ребенок переступает порог.** Выйдите навстречу ребенку, поздоровайтесь, присядьте рядом, чтобы ваши глаза оказались на одном уровне с глазами ребенка. Протяните ему руку, погладьте его, возьмите за руку, если он позволит вам это сделать. Если же ребенок прижимается к маме, не торопитесь, пусть мама держит его за руку столько, сколько он захочет. Не надо ругать его за то, что он испугался, или на чем-то настаивать («Ну зайди, посмотри на других деток!»). Постарайтесь его чем-нибудь заинтересовать. В раздевалке покажите шкафчик для одежды и расскажите новичку, что у каждого из детей есть свой шкафчик, и он тоже может выбрать для себя любой свободный (если до этого он этого не сделал). Предложите снять верхнюю одежду и пойти посмотреть игрушки. Входя в группу, обратитесь к детям: «Ребята, к вам пришел Митя. А вот Саша, это Нина, это Олег...» Если ребенок сразу побежит к игрушкам – очень хорошо! Если не отпускает руку мамы – ничего страшного! Они пройдут в игровой уголок вместе. Через какое-то время вы покажете ребенку, где туалет, предложите воспользоваться им.

По мере надобности помогите ребенку раздеться и одеться. Помните: первые контакты с ребенком – контакты помощи и заботы. Он должен понять, что на вас можно положиться, как на маму, что вы готовы помогать ему и защищать его в этом новом месте.

В детском саду воспитатель помощник и защитник ребенка. Держась за вашу руку, чувствуя вашу поддержку, он многое сможет. Ведь он может забыть, где его шкафчик, побояться идти один в туалет, заблудиться среди одинаковых кроваток в спальне и т. д. Привыкнув дома к заботливым рукам мамы, малыш чувствует себя спокойно, и первые трудности, с которыми он сталкивается в группе, лишают его уверенности и душевного комфорта. И тогда он особенно остро ощущает, что рядом мамы нет. Не откажите ему в заботе и внимании! Ухаживая за маленьким ребенком, делайте все ласково, терпеливо.

Отношение дошкольника к различным гигиеническим процедурам будет зависеть не только от чистоты комнаты и привлекательности умывальных принадлежностей. Важно помнить, что дети тяжело переживают любой физический дискомфорт. Поэтому необходимо обращать внимание на температуру воды, которой они умываются (по возможности). Для каждого ребенка она индивидуальна и то, что нравится одному, другому доставляет неприятные ощущения.

Не настаивайте на проведении таких процедур, которых дети боятся (мытье лица с мылом и т. д.). Грязные щечки или рот малыша можно протереть смоченной салфеткой, полотенцем и постепенно, без слез, подвести к мытью лица.

 По возможности следите за кожей ваших рук, чтобы она была гладкой, мягкой и сухой, не причиняла беспокойства вашему подопечному. Прикосновения рук должны быть приятными. Не рекомендуется иметь длинные ногти, которыми можно случайно оцарапать ребенка.

Постарайтесь научить его получать удовольствие от чистоты тела, одежды, постельного белья, посуды. Главное в этом – ваш личный пример. Помыли руки, – обратите внимание детей на это, полюбуйтесь их чистотой: «Вот какие чистые руки. Как приятно – ладошки розовые, мягкие».

Укладываете малышей в чистую постель, проговаривайте: «Какая приятная свежая кроватка, какие чистые простыня, наволочка. Сашеньке будет приятно здесь спать».

Только от ваших постоянных усилий и внимания будет зависеть, научится ли ребенок ощущать комфорт и удовольствие от чистоты своего тела, будет ли стремиться к этому и выполнять гигиенические процедуры.

Еда и сон относятся к наиболее критическим моментам в период нахождения ребятишек в детском саду. Промахи в их организации и проведении могут вызвать не только плач ребенка, его нежелание ходить в детский сад, отказ от еды, но и появление у него страхов, неврозов, стрессов. Действительно, трудно привыкнуть к новому вкусу пищи, новой обстановке во время еды. Ребенку нужно время, чтобы освоиться, будьте снисходительны к его требованиям. Это не прихоть, не каприз, а попытка защитить себя, заявить, что у него есть свои вкусы и привычки. Малыш не будет морить себя голодом, если ему предложить любимую пищу.

Подготовку к приему пищи целесообразно начинать за 15-20 минут до еды. Вы постепенно переводите своих воспитанников на более спокойные игры, помогаете им завершить свои занятия. В это время помощник воспитателя начинает готовиться к обеду.

Желательно, чтобы в первое время мама приходила за ребенком к концу прогулки, помогала ему раздеться, и он обедал бы в детском саду в ее присутствии. Мама может покормить ребенка, даже если он прекрасно ест сам. В следующий раз предложите ему свою помощь: покажите, что вы готовы покормить его так же спокойно и ласково, как мама, что вы не будете настаивать на том, чтобы он доел все или ел то, что ему не нравится.

Приведем пример. Вызвать у детей аппетит, желание съесть весь суп поможет небольшая сказка, рассказанная воспитателем за столом. Поможет и предложение показать ребенку его игрушке, как он может хорошо кушать.

**Помощь в адаптации.**

**Помощь в формирование чувства уверенности.**

Ребенок, впервые попадающий в детский сад, чувствует себя неуверенно, дискомфортно. Оказывается в группе кроме него еще десяток других детей, приходят новые люди, ну а выйти из группы это вообще ужас: какие-то лестницы, какие-то дети и т.д.

Именно поэтому одна из основных задач адаптационного периода – помощь в формировании чувства уверенности в окружающем. Сюда можно отнести:

* знакомство детей, их сближение друг с другом (т.к. для ребенка «другой» ребенок, пока лишен индивидуальных признаков, которые могли бы помочь ориентироваться среди сверстников);
* знакомство с воспитателями (если таковое не произошло), установление отношений между педагогами и детьми (т.к. именно воспитатели становятся тем «тылом», которым ранее для них была мама);
* знакомство с группой и детским садом, их «освоение»;
* знакомство с персоналом сада (по мере возможности);
* знакомство с детьми других групп (по мере возможности).

Такое знакомство с окружающим, должно проходить в форме развивающих игр, проведение которых требует от взрослого знания и выполнения определенных условий:

* добровольность участия в игре;
* непосредственное участие в игре взрослого, который своими действиями, эмоциональным общением с детьми вовлекает их в игровую деятельность;
* многократное повторение игр (дети по-разному и в разном темпе принимают и усваивают новое);
* наглядный специальный материал должен использоваться в данных играх (нельзя превращать его в обычный, доступный материал);
* представление ребенку возможности проявит, выразить себя, свой взгляд на мир.

**Игры, облегчающие процесс адаптации ребенка.**

 Для более успешной адаптации, как уже отмечалось выше, воспитатель должен проводить различные игры, лучше, если это будут коллективные игры. Важность таких игр состоит в том, что все дети выступают в них как равноправные участники и совершают одинаковые действия – в это время происходит процесс единения детей друг с другом. Например, это такие игры, как «Солнышко и дождик», «Курочка и цыплята», « Под зонтом», «Угощение для кукол» и т.д. Для таких маленьких важна возможность приятного физического контакта с взрослыми, ощущение защиты, тепла, ласки, что и происходит в этих играх. Важно, чтобы в ходе игры был обеспечен, хотя бы и кратковременный, но контакт с взрослым (он исполняет роль защитника и помощника, тем самым становиться заместителем мамы).

Процесс адаптации – процесс работы с целью обеспечения безопасности, доверия, снятия напряжения у детей. Повышать эмоционально-положительный фон можно посредством народных пальчиковых игр.

**Приложение №1.**

**Анкета для родителей.**

**Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Фамилия, имя, отчество отца \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Фамилия, имя, отчество матери\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Проживают ли с вами бабушка или дедушка ребенка (кто укажите)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Есть брат или сестра (старше или младше указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ваш ребенок предпочитает (и любит), чтобы его называли\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Что мы должны знать о здоровье и привычках вашего ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Любимые игры вашего ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Любимые сказки для вашего малыша\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ваш малыш не любит\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Приложение №2.**

**Памятка для родителей.**

1. В период адаптации режим дня детского сада должен соблюдаться и в выходные дни дома, т.к. ребенок плохо переносит изменения заведенного порядка. Следствием таких изменений может быть нарушение сна, трудности засыпания вечером и после обеда.
2. В первую неделю ребенка необходимо приводить в детский сад утром, накормленным на 2-3 часа, а приходить за ним к концу прогулки.
3. Приводя ребенка в группу, складывайте его вещи в ячейку аккуратно, чтобы, собираясь на прогулку, он оделся быстро.
4. Родители должны принести ребенку в ячейку запасные вещи (трусы, носки, майку, по необходимости шорты, платье, колготки), а так же носовые платки, желательно в количестве 2-3 штук.
5. Не забывайте о кепке или панаме летом.
6. Вся одежда ребенка должна быть промаркирована (уточните у воспитателя).
7. Обувь ребенка должна легко одеваться и сниматься (липучки вместо замков), а пяточка быть твердой.
8. Будет очень хорошо, если, приводя ребенка в сад, особенно в первое время, вы будете давать ему с собой его любимую игрушку.
9. Игрушки, которые приносит ребенок в сад, должны быть безопасными.
10. Учите ребенка тому, что необходимо делиться своими игрушками и с другими детьми.
11. Давайте ребенку больше свободы дома в области его самообслуживания: одевания, раздевания, умывания, посещения туалета и т.д.
12. Учите ребенка самостоятельно принимать пищу.
13. В детский сад запрещается приносить еду, сладости и жевательную резинку.
14. Если ваш ребенок утром позавтракал дома, предупредите воспитателей об этом.
15. Убедительная просьба приводить ребенка с 7.30 – 8.30 и забирать до 19.00.
16. Обращаться к педагогам и помощникам воспитателя уважительно и по имени отчеству:

Воспитатели\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Помощник воспитателя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_