Альбина Абдулина , воспитатель

**Как помочь ребенку в период адаптации**

Проблема социальной адаптации ребенка не нова, однако до сих пор остается одной из актуальных в силу трансформации определенных -ценностных ориентации и в социальной политике государства, и в процессе воспитания детей.

Как максимально адаптировать дошкольное образовательное учреждение к потребностям и интересам конкретного ребенка?

Как организовать педагогический процесс в ДОУ в ходе адаптации ребенка к новым условиям?

Эти и ряд других вопросов обозначают новое поле проблем -формирование адаптивности ребенка дошкольного возраста как способности самостоятельно достигать динамического равновесия с миром вне зависимости от принадлежности ребенка и конкретному образовательному учреждению или коллективу сверстников.

Проблема адаптивности в современном обществе очень актуальна и значима. На раннем этапе развития личности основные механизмы социализации и жизнеосуществления базируются на психофизиологических возможностях детского организма интегрироваться в контекст определенной социальной ситуации развития.

В 2-3 года ребенок выделяет себя из окружающего мира, осознает свое «Я». Это уже личность, которой присущи врожденные особенности. Личность ребенка проявляется и формируется в деятельности и в общении. Учение и познание - деятельность осмысленная, свободная и самостоятельно инициируемая, направленная на освоение культурных смыслов, на расширение индивидуального сознания и воспитания личности, способной к саморазвитию, самоопределению в культуре. У каждого ребенка свой путь развития, а педагог ставит ребенка в ситуацию активного деятеля и создает условия для развития его самостоятельности.

Проблема социальной защищенности ребенка раннего возраста, его развития становится приоритетной в системе общественного дошкольного образования.

ЦЕЛЬ: помочь детям в период его адаптации безболезненно привыкнуть к детскому саду. Использовать для этого максимально комплексный подход:

сотрудничество с родителями; создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе; формирование эмоционального контакта с детьми.

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения.

Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Это универсальное явление всего живого, которое можно наблюдать, как в растительном, так и в животном мире.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения ( способность легко и точно выполнять новые требования).

Длительность периода адаптации зависит от многих причин: от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка;

от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;

от состояния здоровья; от резкого контраста между обстановкой, в которой ребенок привык находиться дома и той, в котором находится в дошкольном учреждении; от разницы методов воспитания.

Привыкнуть к детскому саду не так - то просто. Никто не может предсказать, какие последствия вызовет резкое превращение малыша из «домашнего» в «ясельного».

От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучие существование в детском саду и семье.

Как сделать вхождение ребенка в детский сад безболезненным?

Как облегчить его страдания и помочь перенести стресс из-за разлуки с близкими людьми?

Чтобы адаптация детей к режиму дошкольного учреждения прошла успешно, мною проводится комплексный подход к решению проблемы адаптации.

1 .Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

Работа с родителями.

Организация игровой деятельности в адаптационный период, направленной на формирование эмоциональных контактов ребенок -взрослый и ребенок - ребенок и обязательно включающий игры и упражнения.

1.Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

Чтобы сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад, создала в группе атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Ребенок, почувствовав с первых дней, что его ждут в детском саду перестает волноваться, бояться и адаптация проходит намного легче.

Создала в своей группе развивающую среду, в которой малыши чувствуют себя комфортно. Оборудовала игровые зоны, где дети любят играть с игрушками, бытовыми предметами.

В процессе игры они приобретают новые знания и навыки, познают окружающий мир, учатся общаться.

Уголок по изобразительной деятельности имеет в группе свободный доступ, где дети с помощью бумаги, карандашей решают свою проблему в любое время.

Особенно им нравиться рисовать фломастерами, оставляющие хорошо видные линии, а также любят украшать «тычком» «платья куклам», «коврики животным», «зернышки для птичек» и т.д. с удовольствием работают с соленым тестом, «приготавливая угощения» игрушкам. В уголке по сенсорному развитию, мною собран материал для освоения малышами представлений о форме, цвете, размере предметов (пирамиды, кубики - большие и маленькие, мягкие, пластмассовые и деревянные. А также матрешки, игрушки - вкладыши, модули, конструктор «Лего» (мелкий, крупный), конструктор - вкладыш.

Никогда не бывает безлюдным музыкальный уголок. Малыши с удовольствием гремят погремушками и маракасами, сделанные из «киндер -сюрпризов», играют на гитаре, бубне, барабане.

Художественно - речевой уголок привлекает малышей различными яркими книжками, картинками сюжетными и предметными и т.д. Умиротворяюще действует на детей уголок с песком и водой. Эти игры имеют развивающие возможности, но в период адаптации, я использую этот уголок главным успокаивающим и расслабляющим средством. Этим уголком пользуемся в осеннее - зимний период. А летом эти игры я организую на участке.

Для игр с песком и водой вношу резиновые игрушки, ведерки, лейки, предметы которые плавают, тонут; маленькие лопатки, совочки, яркие песочницы.

Имеется и спортивный уголок, который удовлетворяет потребность детей в движении.

Как показывают мои наблюдения, по мере привыкания к новым условиям, у детей сначала восстанавливается аппетит, затем сон. Проблема со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой, отличающейся от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает, не дает возможности расслабиться и уснуть.

Приходится на период адаптации сохранять временные привычки для детей, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам. Перед сном даю ребенку его игрушку. Сижу рядышком, рассказываю сказку, или русскую народную потешку. «А качи, качи, качи Прилетели к нам грачи Ворота - то скрип, скрип! А Коленька спит, спит»

«Глазкам спать давно пора, Ждет тебя кроватка, Спи мишутка сладко»

Русские народные потешки помогают мне в работе и в других режимных моментах: умывание, кормление, а также в процессе игровой деятельности и на занятиях.

Особую радость вызывают у детей потешки, где упоминаю их имена: «Ладушки, ладушки! Пекла бабка оладушки Маслом поливала, детушкам давала Даше два, паше два, Ване два. Тане два, Хороши оладушки У нашей бабушке!

А также потешки, в которых имеются игровые движения: «Сорока - белобока», «Пальчик - мальчик», «Еду, еду к бабе, деду» и другие.

Ласковые обращения с ребенком, периодическое пребывание малыша на моих руках, дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.

2.Работа с родителями.

Необходимое условие для успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей. Сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.

До прихода малышей в группу, стараюсь выяснить у родителей о привычках и особенностях их ребенка.

Родители, отдавая своего ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы, ребенок, тоже тревожится. Поэтому приходится успокаивать прежде всего взрослых: приглашаю осмотреть групповое помещение, показываю шкафчик малыша, кроватку, игрушки, рассказываю чем будем заниматься, во что будем играть, знакомлю с режимом дня. Совместно обсуждаем, как облегчить период адаптации малыша.

Рекомендую родителям оставлять ребенка вначале на два часа без мамы, в течение недели. В этот период продолжаю устанавливать эмоциональный контакт с малышом (он сам идет на руки, на колени, принимает мою ласку); закладываю основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствую развитию игры, побуждая к самостоятельным действиям, закрепляю умение ориентироваться в помещениях группы. Затем ребенок посещает свою группу первую половину дня, а к концу недели малыш остается на дневной сон. И только после этого советую родителям оставлять детей на целый день.

В период адаптации детей, предлагаю родителям памятки., чтобы они лучше имели представление, как помочь ребенку лучше адаптироваться к новым условиям:

«Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации»; «Как быстрей привыкнуть к детскому саду», и т.д.

В личных беседах стараюсь выяснить, какую информацию родители хотели бы получить, а затем размещаю ее в «Уголке для родителей».

Провожу родительское собрание на тему: «Адаптация ребенка к детском саду».

А также провожу родителям консультации:

«Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения»,

\*«0 психических особенностях детей;

семинар - практикум «Игры - занятия со строительным материалом»,

«Показатели адаптации ребенка в условиях образовательного учреждения»,

«Психологические особенности детей раннего возраста». Заполняю листы адаптации на каждого ребенка, где отмечаю маленькие «победы» и «неудачи» малыша.

Веду карту диагностики развития детей, в которой отмечаю показатели нервно - психического развития. И если ребенок видит хорошие, добрые отношения между своими родителями и мною, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

3. Игры в адаптационный период с детьми.

Основная для меня задача в период адаптации детей - формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть во мне доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре.

Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, которое сопровождаю улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Первые игры провожу всегда фронтально, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Игры выбираю с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д.

Хорошо помогают мне в адаптационный период игры, направленные на эмоциональные взаимодействия ребенка и взрослого, такие как: «ладушки», «Нежно гладим мы зверят», «карусели», «Киска. Брысь», пальчиковые игры «Утенок», «Моя семья», «Веселый бубен», «Разноцветные колечки», «Прятки» и т.д.

Анализ моей работы за последние несколько лет показывает, что процесс привыкания детей проходит успешно.

Степень адаптации в основном легкая и средняя. Положительным является и то, что дети раннего возраста, а особенно второго года жизни, привыкают к детскому саду безболезненно.

Используемый источник: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/opyt-raboty-tema-kak-pomoch-rebenku-v-period-adaptacii>