

Организация жизнедеятельности детей в адаптационный период

Дошкольное образовательное учреждение это – 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 реагирует на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.

Адаптационные процессы охватывают три стороны:

- ✓ ребенка,
- ✓ его родителей
- ✓ педагогов.

От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат – спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.

Ребенок

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детское дошкольное образовательное учреждение. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

- ✓ четкий режим дня;
- ✓ отсутствие родных рядом;
- ✓ длительный контакт со сверстниками;
- ✓ необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- ✓ резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- ✓ особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребенка к детскому образовательному учреждению сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Адаптирующегося ребенка отличает:

- ✓ преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- ✓ нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- ✓ утрата навыков самообслуживания;
- ✓ нарушение сна;
- ✓ снижение аппетита;
- ✓ регрессия речи;
- ✓ изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- ✓ снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

Родители

Родители отдают своего ребенка в дошкольное образовательное учреждение по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (например, обязательный выход матери на работу), оно поселяет чувство тревоги практически в каждом близком ребенку человеке. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог детского дошкольного образовательного учреждения тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

- ✓ в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада (причем в первую очередь, как правило, отрицательные);

- ✓ начинается «маркетинг в песочнице» (разговоры с гуляющими мамами на детской площадке все время крутятся вокруг вопросов: «А вы ходите в детский сад? И как там?»);
- ✓ обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр.), но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.);
- ✓ в общении с ребенком и друг с другом появляются слова «детский сад» и «воспитательница» (*Вот пойдешь в детский сад... Что скажет воспитательница, если увидит такое...*).

И вот малыш в детском саду. Начинается непростой период адаптации к новым условиям жизни.

Адаптирующегося родителя отличает:

- ✓ повышенная тревожность;
- ✓ обостренное чувство жалости к ребенку и к себе;
- ✓ преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка (еда, сон, туалет);
- ✓ повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);
- ✓ многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

Педагог

Набирая новую группу, каждый педагог (особенно если у него есть опыт работы) знает, что этот процесс никогда не бывает одинаковым. Важно не только узнать и понять каждого ребенка, но и научить его жить в коллективе. А за каждым ребенком стоят его близкие, с которыми тоже необходимо наладить контакт, выстроить взаимоотношения на основе понимания, уважения и сотрудничества. В общем, педагоги, так же как и другие участники жизни группы детского сада, встают перед неизбежностью адаптационного процесса.

Воспитатель знает, что теоретические знания, накопленные методы и приемы успешной адаптации детей к условиям детского сада не всегда срабатывают по отношению к новому ребенку и его родителям. А значит, впереди напряженный, всегда связанный с поиском этап работы, название которому – *адаптация*.

Адаптирующегося педагога отличает:

- ✓ чувство внутреннего напряжения, которое приводит к быстрой физической и психологической утомляемости;
- ✓ повышенная эмоциональность.

Выделяют три степени адаптации:

- ✓ легкую (15-30 дней);
- ✓ среднюю (30-60 дней);
- ✓ тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

Адаптация – это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспособливаться. Рассмотрим наиболее актуальные вопросы адаптации.

Как протекает адаптационный период.

Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

- ✓ Возраст;
- ✓ Состояние здоровья;
- ✓ Уровень развития навыков самообслуживания;
- ✓ Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
- ✓ Сформированность предметной и игровой деятельности;
- ✓ Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

- ✓ Тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей
- ✓ Режим. Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна.
- ✓ Психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.
- ✓ Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.
- ✓ Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.
- ✓ Неумение занять себя игрушкой.
- ✓ Наличие у ребенка своеобразных привычек.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- ✓ Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- ✓ Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- ✓ Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- ✓ Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Способы уменьшить стресс ребенка:

- ✓ Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ;
- ✓ В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день;

- ✓ Каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления;
- ✓ Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДООУ;
- ✓ Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром;
- ✓ В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности;
- ✓ Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

Отдавая ребенка в дошкольное образовательное учреждение, родители могут столкнуться с трудностями:

- ✓ В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на ДООУ;
- ✓ Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой;
- ✓ Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это невыход из ситуации;
- ✓ Ребенок может привыкать к садикам 2-3 месяца;
- ✓ Сами родители должны психологически быть готовы к посещению ребенком ДООУ;
- ✓ Спокойно относиться к шишкам и синякам.

Рекомендуется:

- ✓ Как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом;
- ✓ Когда ребенок начинает весело говорить о садике, пересказывать события, случившиеся за день – верный знак того, что он освоился;
- ✓ Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к ДООУ – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддержать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

Для более успешного прохождения воспитанниками периода адаптации в нашем дошкольном образовательном учреждении используется адаптационный режим.

Адаптационный режим

Вид деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
Приход в детский сад.	По возможности с 8.00 до 8.30 Удлиненный сон.	Родители
Утренняя гимнастика.	Снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.	Воспитатель
Гигиенические процедуры (умывание).	Температура воды 16-20, тщательное вытирание рук, лица.	Воспитатель Пом. воспитателя

Гигиенические и закаливающие процедуры (полоскание рта после еды)	Температура воды 20-22, наливается перед полосканием.	Воспитатель Пом. воспитателя
Гигиенические и закаливающие процедуры (воздушные ванны с бодрящей гимнастикой)	Снимается пижама, надевается сухая футболка.	Воспитатель Пом. воспитателя
Питание (завтрак, обед, полдник)	Докармливание. Первым садится за стол (мл. дошк. возраст)	Воспитатель Пом. воспитателя
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одевается в первую очередь, выходит первым.	Воспитатель Пом. воспитателя
Возвращение с прогулки.	Последним, под присмотром взрослого. Снимается влажная майка	Воспитатель Пом. воспитателя
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную активность.	Воспитатель
Физкультурное занятие.	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.	Воспитатель
Занятия статического, интеллектуального плана.	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в 1 половине дня.	Воспитатель
Дневной сон	Укладывается первым, подъем по мере просыпания.	Воспитатель Пом. воспитателя
Совместная с воспитателем деятельность	Учет настроения, желания.	Воспитатель
Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удаленные от окон, дверей.	Воспитатель
Уход домой	По возможности раньше.	Родители

По статистике, большинство детей, поступивших в дошкольное образовательное учреждение, переживают среднюю или тяжелую адаптацию.

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции.

Это означает, что:

- ✓ при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
- ✓ ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- ✓ малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ✓ ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
- ✓ восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
- ✓ нормализуется сон как в детском саду, так и дома;
- ✓ восстанавливается аппетит.