**Полянская Елена Борисовна,**

**заместитель заведующего**

**по воспитательно-методической работе**

**МАДОУ ЦРР-д/с № 19 «Ягодка»**

**Ступинского муниципального района**

**Московской области.**

**Период адаптации детей младшего дошкольного возраста в условиях современного ДОУ**

**Актуальность.**

 Проблема адаптации человека к условиям социальной действительности, пройдя сквозь века, все равно актуальна. Определяется это, прежде всего тем, что еще недостаточно полно изучены средства, механизмы, особенности адаптации. В настоящее время проблема адаптации ребенка  младшего возраста к ДОУ приобретает особое значение.Данный возраст – период быстрого формирования всех свойственных человеку психофизиологических процессов. Современно начатое и правильно осуществляемое воспитание детей младшегодошкольного возраста является важным условием их полноценного развития.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

От того, как пройдёт привыкание ребёнка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависит дальнейшее развитие малыша и благополучное существование в детском саду и в семье.

С поступлением ребенка трех-четырехлетнего возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение девяти и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни и т.д. Эти трудности возникают в связи с тем, что малыш переходит из знакомой и обычной для него семейной среды в среду дошкольного учреждения

При поступлении в детский сад все дети переживают адаптационный стресс, поэтому очень важно помочь ребенку преодолеть эмоциональное напряжение и успешно адаптироваться к новой среде.

**Цель периода адаптации:** создать условия наиболее комфортной адаптации ребенка  к дошкольному образовательному учреждению.

**Задачи:**

-создавать для детей атмосферу психологического комфорта.

-определить комплекс социально-педагогических условий в период адаптации;

-выявить основные направления организации процесса взаимодействия всех специалистов ДОУ;

-формировать у детей навыки здорового образа жизни, содействовать полноценному физическому развитию детей:   
а) организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий каждому ребенку физический и психический комфорт;   
б) формировать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать простейшие навыки самообслуживания;   
в) обеспечивать понимание детьми смысла выполнения режимных процессов;   
г) воспитывать у детей потребность в самостоятельной двигательной активности.

-закладывать основы будущей личности:   
а) воспитывать у детей уверенность в самих себе и своих возможностях, развивать активность, инициативность, самостоятельность;   
б) закладывать основы доверительного отношения детей к взрослым, формируя доверие и привязанность к воспитателю;   
в) закладывать основы доброжелательного отношения детей друг к другу.

**Создание 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 пройдет адаптация. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно “одомашнить” группу, т.е. правильно организовать предметно-развивающую среду.

### *Этапы адаптационного периода*

**1 этап – подготовка родителями и воспитателями ребенка к условиям детского сада**

Вопрос о том, как подготовить ребенка к поступлению в детский сад, волнует многих родителей. Если малыша не готовить к этому важному в его жизни событию, поступление в детский сад может быть сопряжено для него с неприятностями, а порой и тяжелыми переживаниями, а также вегетативными явлениями.

Готовить ребенка к поступлению в детский сад лучше заранее. Для этого необходимо: с первых дней жизни ребенка укреплять его здоровье, приучать к режиму дня, в первую очередь необходимо привести в соответствие распорядок дня ребенка дома с режимом дошкольного учреждения.

В процессе подготовительного этапа нужно будет уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д.

В это же время необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности.

О поступлении в детский сад следует говорить с ребенком как о желанном, радостном событии. Первое посещение ребенком группы детского сада и первые впечатления

**2 этап – приход мамы с ребенком в группу детского сада.**

Здесь очень важна организация привычного приема и первые впечатления ребенка.

Основная задача мамы в данной ситуации – помочь малышу в создании положительного образа воспитателя. Вначале он держится настороженно, старается подсесть ближе к маме. Не следует торопить его, тормошить. Пусть привыкает. Мама помогает ребенку быстрее освоиться, поддерживает его интерес к окружающему: “Как мне здесь нравится!”, “Какие забавные зверушки сидят за столом!” и т.д. Освоившись, ребенок делает первые попытки пройтись по группе. Его тянет посмотреть, что же интересного делает воспитатель. Мама одобряет такие действия малыша, подбадривает его улыбкой, жестами. Взрослый со своей стороны тоже одобрительно улыбается, и ребенок начинает как бы играть: то приблизится к воспитателю, то побежит назад к маме.

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.

Первую неделю ребенок приходит в детский сад и остается в группе в течение 2-3 часов в присутствии мамы или других родственников. За это время он осваивает новые для него помещения, знакомится с другими детьми.

**3 этап – постепенное привыкание.**

Постепенная адаптация может включать несколько периодов.

***Первый период****:* “мы играем только вместе”.  
На данном этапе мама и ребенок представляют собой единое целое. Мама является проводником и защитником ребенка. Она побуждает его включаться в новые виды деятельности, и сама активно играет с ним во все игры. Такая стратегия поведения сохраняется до тех пор, пока ребенок не перестанет бояться и не начнет отходить от мамы.

***Второй период:*** “я играю сам, но ты будь рядом”.  
Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывают у него интерес. Любознательность и активность побуждают его отрываться от мамы на безопасное расстояние. Мама все еще является опорой и защитой. Ребенок уже может находиться в группе, подходить к детям, играть рядом с ними. В случае необходимости мама приходит ему на помощь, организует совместные игры.

***Третий период:*** “иди, я немножко поиграю один”.  
Рано или поздно настает момент, когда малыш сам начинает проявлять стремление к самостоятельной игре. Когда наступает такой момент, мама может ненадолго отлучиться. Главным моментом в этой ситуации является то, что мама предупреждает ребенка о том, что она ненадолго уйдет и скоро вернется. Важно обратить внимание ребенка на момент возвращения мамы.

***Четвертый период:*** “мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя”.  
И, наконец, наступает день, когда малыш соглашается остаться в группе один и спокойно отпускает маму. Воспитательница должна поддерживать в нем уверенность, что мама обязательно за ним придет после того, как он поспит и покушает.

Анализ современных материалов по проблеме выявил настоятельную необходимость скорректировать организацию адаптационного периода с учетом иерархии потребностной структуры ребенка в условиях социализации. Следует сразу же пояснить, что иерархическая лестница применительно к данной проблеме предполагает последовательное расположение задач не в смысле их соподчинения, а в порядке очередности их решения при жестком условии: без успешного решения задач предыдущей ступени невозможно эффективное движение вверх.

Каждому, кто работает в дошкольном учреждении, известно: начало учебного года - трудная пора для детей раннего возраста, так как это период адаптации к новым для них условиям. Малыши тяжело переносят разлуку с мамой, приходят в отчаяние, оказавшись в незнакомой обстановке, в окружении чужих людей. Тяжело и родителям, которые видят неутешное горе своего всегда жизнерадостного малыша.

В настоящее время существенную помощь в положительном решении данной проблемы оказывают научно-практические разработки психологов, которые вооружают педагогов знаниями о ведущей роли взрослого в развитии ребенка раннего возраста, об особенностях его психического развития, уровнях общении с взрослым и др.

Характер и длительность адаптации зависят и от жизненного опыта малыша. Ребенок из большой семьи, где есть дедушка и бабушка, тетушки и дядюшки, живущий среди шумной ватаги братьев и сестер, умеющий  беспроблемно выстраивать собственный стиль поведения с каждым членом семьи, точно зная, чего от кого можно ожидать, и в группе с удовольствием идет на контакт с незнакомыми людьми, с интересом обследует незнакомую обстановку. Так же легко и быстро адаптируются дети, которых родители часто оставляли на попечение соседки, отвозили на недельку погостить у бабушки или брали с собой в шумную компанию друзей, где малыша кто-нибудь кормил, укладывал вздремнуть на часок. Нет проблем с адаптацией у детей, живущих в коммунальных квартирах. Здесь ребенок набирается житейского опыта, самостоятельно обходя родные пенаты. Он отлично ориентируется в обстановке и безошибочно знает, какую дверь лучше обойти стороной, а в какую можно упорно стучать кулаком и даже ногой, ожидая, когда впустят и окажут радушный прием. Такие дети, попав в группу, сразу же ориентируются на  поведение взрослого и по его реакции  понимают, что здесь делать можно, а чего нельзя. Им нравится обилие разных  помещений и разнообразие игрушек.

Отличается поведение детей, родители которых живут семейным мирком: отгородившись от всего света; их круг общения резко ограничен. Во время прогулок мама обходит стороной шумные детские площадки, опасаясь подхватить какую-нибудь детскую болезнь.

**Прогноз адаптации - это первая встреча с мамой и малышом:**

       -осуществляется прямой контакт с ребенком, в процессе которого наблюдаются такие параметры, определяющие успешность адаптации, как общий эмоциональный фон малыша, взаимоотношения с незнакомым взрослым, а также уровень развития предметной деятельности;

     - выявляются умения и навыки ребенка, облегчающие адаптационный период, через анкетирование родителя.

Данная встреча помогает определить степень тяжести адаптации малыша и сориентировать воспитывающих взрослых на ожидаемый результат.

**Прогноз вероятной степени адаптации ребенка.**

*1. Легкая адаптация.*

Ребенок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить свое внимание на чем-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когдатот к нему обращается. Ребенок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет ненадолго занять себя сам, настроение бодрое или спокойное, эмоции легко распознаются.

Родители уверены в себе, с доверием относятся специалисту, проявляют инициативуи самостоятельность.

*2. Адаптация средней тяжести.*

Ребенок вступаетв контакт, наблюдая за привлекательными действиями взрослого. Напряженность постепенно спадает, ребенок может вступать в контакт по своей инициативе. На замечания и поощрения реагирует адекватно. Родители часто не доверяют ребенку, пытаются дисциплинировать малыша, делая ему замечания: не берт, не разбрасывай, веди себя хорошо. Такие родители редко находятся в слиянии с ребенком, со специалистом они могут быть откровенны или держаться на дистанции. Кик правило, советы и рекомендации принимают, задают много вопросов, избегая высказывать свою точку зрения.

*3. Тяжелая адаптация.*

Контакт с ребенком удается установить только через родителей, С ребенком за время первой встречи, возможно, не удастся установить контакта. Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем не задерживаясь, выглядит встревоженным, замкнутым. О  развитии речи можно узнать только со слов родителей. Замечания или похвала оставляют ребенка безучастным, либо он пугается и бежит за поддержкой к родителям. Те либо игнорируютпотребности ребенка, либо опекают его во всем. Часто родители авторитарны, вступают в конкуренцию со специалистом, демонстрируют свою компетентность во всех вопросах.

***Срок адаптационного периода в детском саду необходим всем, даже абсолютно здоровым и подготовленным к его посещению детям, чтобы не подвергать их физическое здоровье серьезным испытаниям, а психику — стрессу.***

**Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период.**

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю.

Ребенокдолжен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека(как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональноеобщение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой 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.

**Условия, необходимые для сравнительно спокойной адаптации.**

 • Ребенок не должен ощущать потерю защиты и неудовлетворенность в базисной потребности в безопасности, поэтому присутствие кого-либо из членов семьи (мамы или бабушки) необходимо вплоть до окончания периода адаптации.

• Старший воспитатель и психолог на основе наблюдений за детьми должны разрабатывать рекомендации для мам и воспитателей группы, помогать им успешно решать задачи на ступенях иерархической лестницы, выстраивая личностно ориентированную линию поведения с каждым ребенком.

• Необходимо придерживаться вариативной и гибкой системы постепенного введения детей в новые условия жизни, основанной исключительно на оценке поведенческих и познавательных характеристик каждого из них. Первое знакомство с дошкольным учреждением, как правило, проходит на прогулке (в утреннее или вечернее время) и длится не более 30-40 минут. В день можно принимать до четырех детей (по одному человеку на начало прогулки и к ее окончанию). У каждого малыша свой ритм адаптации. С учетом этого время пребывания ребенка в детском саду увеличивается постепенно: сначала он приходит только на прогулку, затем к началу утренних занятий и уходит домой к концу прогулки. Завтрак, обед и дневной сон должны проходить в домашней обстановке. Со временем ребенок будет обедать в дошкольном учреждении, а потом - завтракать, а к окончанию адаптационного периода и спать днем вместе со сверстниками.

• На время адаптационного периода следует несколько скорректировать режим дня. Первые 15-20 дней выводить детей на прогулку сразу после завтрака, заменить предусмотренные по сетке игры-занятия на развлечения, подвижные игры, наблюдения за животными в живом уголке и на прогулке.

• Воспитателю следует работать спокойно, без напряжения, доброжелательно встречать нового ребенка и его маму. В трудные моменты проведения режимных процессов нужно опираться на непосредственную помощь мам, находить возможность в присутствии детей делать подарки-самоделки, дарить их всем детям.

• С целью снятия эмоционального дискомфорта и напряженного состояния ограничить число взрослых, посещающих группу (завхоз, музыкальный работник и др.).

***Организационно-технологический  компонент  модели включает в себя следующие этапы:***

***- подготовительный***(изучение личностных особенностей ребенка и ситуации его развития; обнаружение проблем ребенка. Для осуществления адресной социально-педагогической поддержки необходимо создать модельное представление о ситуации, т.е.  получить знание о проблеме ребенка во всем ее объеме, выявить причинно-следственные связи, определившие источник проблемы, ее содержание и масштабы);

 - ***поисково-проектировочный*** (проектирование модели решения проблем ребенка; разработка оптимальной программы поддержки по адаптации к ДОУ при взаимодействии  специалистов ДОУ с семьей ребенка);

***- деятельностный***(реализация программы поддержки с включением в работу детей и их ближайшего социального окружения; взаимодополняющая деятельность специалистов (педагогов, психолога, медицинских работников) и ребенка);

 - ***рефлексивный*** (обсуждение совместной деятельности по разрешению проблемы; анализ проделанной работы и ее результативности).

### Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни.

Они связаны с его физическим и психологическим состоянием, тесно переплетены и взаимно обусловлены.

**Во-первых, это состояние здоровья и уровень развития.**

Здоровый, развитый по возрасту малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов. Он эффективнее справляется с трудностями. На состояние его здоровья влияет течение беременности (токсикозы, болезни матери) и родов у нее, заболевания в периоде новорожденности и в первые месяцы жизни, частота заболеваемости в период перед поступлением в ДОУ. Последующие заболевания неблагоприятно сказываются на иммунитете, могут затормозить психическое развитие.

Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводят к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода. У него возникает стрессовое состояние и, как следствие, заболевание.

**Вторым фактором является возраст, в котором малыш поступает в детский сад.**

С ростом и развитием изменяется степень и форма привязанности ребенка к постоянному близкому взрослому. В первом полугодии жизни малыш привыкает к тому, кто его кормит, укладывает спать, ухаживает за ним. Во втором — усиливается потребность в активном познании окружающего мира, и эти возможности расширяются. Ребенок уже может самостоятельно перемещаться в пространстве, свободнее действует руками. Между тем он еще очень сильно зависит от взрослого, который ухаживает за ним. У него возникает сильная эмоциональная привязанность к человеку, постоянно находящемуся рядом, обычно к маме.

В возрасте от девяти-десяти месяцев до полутора лет она выражена более сильно. С течением времени у малыша появляется возможность речевого общения и свободного перемещения в пространстве. Он активно стремится ко всему новому, и зависимость от взрослого постепенно ослабляется. Тем не менее ребенок по-прежнему остро нуждается в чувстве защищенности, опоры, которое дает ему близкий человек. Потребность в безопасности у него так же велика, как в еде, сне, теплой одежде.

**Третьим фактором, сугубо психологическим, является степень сформированности у ребенка общения с окружающими и предметной деятельности.**

Переход к режиму ДОУ труден даже для здоровых малышей. Для уменьшения негативных проявлений организма детей, возникающих в период адаптации их к детскому учреждению, родителям, по возможности, лучше взять на этот период часть отпуска, чтобы в первые дни приводить малыша домой пораньше. Также следует установить доверительные отношения с воспитателями и другими сотрудниками ДОУ.

### Рациональная и заблаговременная подготовка к поступлению в дошкольное учреждение сводит к минимуму риск развития тяжелой [адаптации](http://www.deti-club.ru/category/semia_psihology/adaptacia-k-detskomu-sadu).

Она включает следующие мероприятия:

**1. Обеспечение оптимального состояния здоровья ребенка.**

Для этого необходимо перед оформлением в ДОУ провести углубленный осмотр малыша всеми необходимыми для данного возраста специалистами с определением уровня его физического и нервносихического развития, а также лабораторные исследования (анализы крови, мочи, кала на яйца глистов). При выявлении каких-либо отклонений в состоянии здоровья и развитии необходимо выполнить оздоровительные и коррегирующие мероприятия.

**2. Предварительная вакцинация в соответствии с возрастом ребенка, позволяющая предупредить заражение ребенка инфекционными заболеваниями.**

Однако надо иметь в виду, что формирование иммунитета после проведенной вакцинации также вызывает напряжение адаптационных систем организма. Вследствие этого направлять ребенка в ДОУ можно не раньше, чем через две-три недели после последней прививки.

**3. Максимальное приближение домашнего режима и питания к детсадовскому.**

Это позволит заблаговременно, в привычной, домашней обстановке создать у ребенка новые стереотипы. Данные мероприятия помогут уменьшить адаптационную нагрузку при поступлении в ДОУ. Изменять режим ребенка надо не менее чем за две недели до начала его посещения, а лучше — значительно раньше.

**4. Разъяснительная работа с родителями.**

Необходимо объяснить им важность предстоящего изменения в жизни ребенка, ознакомить с педагогическими подходами, используемыми в детском учреждении, дать рекомендации по коррекции неправильного семейного воспитания, если таковые имеются. Следует также объяснять родителям нежелательность оформления в ДОУ ребенка до двух лет, а в некоторых случаях — до трех, так как в этом возрасте у него особенно высока потребность в постоянных контактах с близкими людьми.

Возраст с шести месяцев до полутора лет крайне нежелателен для радикальных изменений в жизни ребенка и его окружении.

**Привыкание ребенка к условиям ДОУ, особенно в младшем возрасте, желательно сделать плавным:**

* в течение первой недели оставлять его в группе не более чем на 3—4 часа до обеда или после сна дома;
* при негативных эмоциональных реакциях дать ребенку отдохнуть от посещений детского учреждения в течение двух-трех дней.

Родители могут поиграть с ним дома в детский сад, сделать так, чтобы ребенок почаще находился в среде старших детей, которые умеют самостоятельно выполнять простые вещи: одеваться, ходить в туалет, есть ложкой, убирать свои вещи.

Персоналу группы желательно ознакомиться с домашними условиями жизни ребенка и в первые дни придерживаться привычных для него стереотипов и подходов. Более легкой адаптации способствует постепенное заполнение групп, позволяющее уделить достаточное внимание каждому ребенку в период привыкания к новым условиям.

Во время адаптационного периода рекомендуется ***завести на всех воспитанников карты адаптации, в которых отмечаются особенности их состояния и поведения***. При осмотре следует особое внимание уделять носоглотке: даже легкое покраснение зева и умеренные выделения из носа служат поводом для перевода на домашний режим до полного выздоровления. Профилактические прививки в этот период не проводятся.

### Правильная подготовка детей к поступлению в дошкольное учреждение и мягкое ведение адаптационного периода позволяют малышам достаточно легко, без существенных издержек для физического и нервно-психического здоровья приспособиться к новым условиям.

**Список литературы.**

1.Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. Воронеж: Учитель, 2006г.   
2. Волков Б.С., Волкова,Н.В. Психология общения в детском возрасте. - М.: Педобщество, 2003г.

3. Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад: Пособие для воспитателей дет сада/ - М.: Просвещение, 2003г.

4.Печора К. Л., Пантюхина Г. В., Голубева Л. Г. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Владос, 2004г.

5.  С. Теплюк.  Улыбка малыша в период адаптации.//Дош. воспитание №3 2006г.