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

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребёнка из семьи в дошкольное учреждение.

      Проблема адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения очень актуальна. От того, как пройдёт привыкание ребёнка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависит его физическое и психологическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и в семье.

     Важным событием последних лет стало принятие Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Основной ценностью нового нормативного документа стала его ориентация на психолого-педагогическое сопровождение ребенка в процессе социализации и индивидуализации дошкольников. Одной из базовых ценностей ФГОС ДО является поддержание и укрепление всех компонентов здоровья каждого ребенка: физического, нервно-психического и социально-психологического. Эта задача в условиях современного детского сада является приоритетной, особенно в адаптационный период, когда ребёнок находится в состоянии психического и эмоционального напряжения. Базовая ценность - здоровье превращается в воспитательную задачу, которая предполагает создание в стенах детского сада для вновь пришедших детей особой атмосферы, основанной на создании комфортных и уважительных условий для каждого ребенка.

      Поступление ребенка в детский сад является особым периодом жизни для всей семьи: и для ребенка, и для родителей. Для каждого ребенка - это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Ему предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. Четкий режим дня, отсутствие родителей, как правило, иной стиль общения, необходимость общения со сверстниками, новое помещение - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Эти новые факторы вызывают у детей защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими. И педагоги, и родители должны понимать, насколько ответственен момент адаптации ребенка к условиям детского сада и насколько серьезные последствия для здоровья ребенка он может спровоцировать.

      Положения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) акцент делают на создании наиболее благоприятных для ребенка психолого-педагогических условий, где особое внимание уделяется условиям взаимодействия педагога и ребенка. Таким образом, привыкание ребенка к детскому саду будет максимально безболезненным, при использовании комплексного подхода к решению проблем адаптации каждого малыша.

     Адаптация, в переводе с латинского означает «приспособление». Возможности приспосабливаться у ребенка младшего дошкольного возраста ограничены. Помочь ему адаптироваться к новым социальным условиям, должны взрослые. Многие родители, отдавая ребенка в детский сад, сами испытывают тревогу или, напротив, не понимают, насколько это серьезно, поэтому специалисты ДОУ должны помочь не только ребенку, но и семье.

    Особое внимание нужно уделить адаптации детей младшего дошкольного возраста, в котором многие дети впервые переходят из достаточно замкнутого семейного мира в мир широких социальных контактов. Установлено, что именно в этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. В этот период происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Находясь на этапе становления, они в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам.

      Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка значительных усилий, вызывают ряд психологических и педагогических проблем, как самого ребенка, так и окружающих его взрослых. Первое посещение ребенком дошкольного образовательного учреждения - это важное событие в его жизни. Когда ребенок приходит в ДОУ, он попадает в новые условия. Меняется режим, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, характер общения и т.п. Все это, как правило, приводит к изменению поведения ребенка, нарушению его аппетита, сна, эмоционального состояния. У некоторых детей происходит потеря уже имеющихся навыков.

      В основе работы с детьми в период адаптации лежат психологические особенности каждого возрастного этапа развития, кризисные периоды, а также психологические новообразования. Исследования педагогов, медиков (Н.М. Аксариной, Н.П. Жуковой и др.) показывают, что характер адаптации зависит от возраста детей и от индивидуальных особенностей их нервной системы.

      В настоящее время накоплен положительный опыт организации приема детей в дошкольные учреждения, даны рекомендации, как облегчить ребенку привыкание к новым условиям.

     Несмотря на положительные моменты в организации работы в детском саду постоянно встречаются дети, процесс адаптации у которых протекает сложно, вызывая устойчивое аффективное поведение и осложнения в развитии ребенка.

     Понимая под аффектом неадекватности защитную эмоциональную реакцию, помогающую человеку оградить себя от травмирующих воздействий, М.З. Неймарк указывает, что аффект может возникать в связи с неудовлетворением каких-то существенных для человека потребностей и может длиться очень долго (месяцами, годами).

      Аффективные реакции малышей зачастую приводят к адаптационным стрессам. Адаптационный стресс нарушает защитные силы организма ребенка, приводит к психомоторным, нервным нарушениям. На практике именно дети с нервными нарушениями плохо адаптируются к детскому саду.      Трудности адаптации ведут к снижению психологического тонуса, создают аффективный дискомфорт в контактах с окружающим миром, препятствуют нормальному развитию ребенка. Изучая особенности адаптации к дошкольному учреждению детей 1,5-2 лет, исследователи указывают, что в этот период могут возникнуть задержки развития, «пограничные нарушения», неврозы, аффективные состояния, которые находятся на грани здоровья и болезни. Особенно серьезным изменениям и соответственно более длительному восстановлению подвержена эмоциональная сфера детей, что и должно стать предметом особой заботы педагогов и родителей.

     Для адаптационного периода характерна эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Все это результат чрезмерной психологической нагрузки, неадекватной возрасту ребенка, получаемой им в детском саду или яслях.

      Л.Н. Галигузова, Е.О. Смирнова выделяют следующие причины стрессовых перегрузок:

1) длительное нахождение в большом коллективе детей, часть из которых может быть неприятна ребенку;

2) строгие дисциплинарные правила, за невыполнение которых следует наказание;

3) фрустрация каких-то потребностей ребенка;

4) общение сразу со многими взрослыми людьми, от которых зависит малыш, часть из которых может быть ему неприятна.

      Н.Д. Ватутина выделяет три группы детей, по-разному адаптирующихся к детскому саду в зависимости от различий в поведении и потребности в общении. Первая группа – это дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми, в ожидании только от них внимания, ласки, доброты, сведений об окружающем. Вторая – это дети, у которых уже сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, в совместных с ними действиях и получении от них сведений об окружающем. И, третья группа – дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях и в общении со взрослыми.

При поступлении в дошкольное учреждение плачут в основном дети, которых можно условно отнести к первой группе (потребность в общении только с близкими людьми). Они глубоко переживают расставание с близкими, так как опыта общения с посторонними не имеют, не готовы вступать с ними в контакт.

    Автор отмечает что, чем уже круг общения в семье, тем длительнее происходит адаптация ребенка в детском саду. Беспокойство, плаксивость сохраняются в поведении их довольно долго. Сформированный в замкнутых условиях семьи навык общения приводит к тому, что ребенок затрудняется переносить имеющийся у него опыт совместных действий со взрослыми в новые условия, и это усугубляет его растерянность.

    Дети, условно отнесенные ко второй группе, до поступления в детский сад приобрели опыт общения со взрослыми, не являющимися членами семьи. Это опыт общения с дальними родственниками, с соседями. Находясь в группе, они постоянно наблюдают за воспитателем, подражают его действиям, задают вопросы. Он вполне заменяет им близких членов семьи, от него они узнают, как действовать в том или ином случае, с тем или иным предметом.

     У детей третьей группы четко выявляется потребность в активных самостоятельных действиях и общении со взрослыми.

     Характерной особенностью детей, которые с большим трудом привыкают к условиям дошкольного учреждения, является слабая сформированность действий с предметами, которые осуществляются преимущественно на уровне манипуляций. Трудно адаптирующиеся дети не умеют сосредоточиваться на игре, мало инициативны в выборе игрушек, нелюбознательны. Малейшая трудность вызывает у них нежелание играть, капризы. Такие дети не умеют налаживать деловые контакты и предпочитают им эмоциональные.

    Таким образом, можно сделать вывод, что наряду с гигиеническими мероприятиями по укреплению здоровья, приведением режима дня в соответствие с условиями дошкольного учреждения, должна проводиться целенаправленная работа по формированию у ребенка соответствующей возрасту формы общения со взрослыми и развитию предметной деятельности.

     Преобладание эмоциональных контактов свидетельствует о необходимости развития более прогрессивной формы общения. Это не значит, что нужно прекратить личностное общение с ребенком и ограничиться лишь обучением его предметных действиям.

     Доброжелательность, внимание останутся стержнем общения, основой его дальнейшего развития. Нужно постоянно предлагать ребенку новый тип общения, который поможет ему увлечься предметным миром и овладеть способами взаимодействия с другими людьми.

     Чтобы ребенку легче было войти в новую социальную среду, наряду с занятиями в семье полезно поощрять его общение с другими людьми. Расширение круга общения в домашней обстановке будет воспитывать в ребенке доверчивость к людям, открытость, умение ладить с ними. Избавление от чрезмерной привязанности к родным поможет ребенку быстрее привыкнуть к новому окружению, легче адаптироваться к условиям дошкольного образовательного учреждения.

    Если родителям удалось сформировать у ребенка навыки самообслуживания, умение играть, общаться со сверстниками, если домашний режим дня малыша совпадает с детсадовским и наметился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.

   Для успешной адаптации ребенка к детскому саду Р. Калинина рекомендует создание таких **условий:**

***Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.***

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, положительное отношение к нему. Это зависит, прежде всего, от воспитателей, от их умения и желания создать атмосферу тепла, доброты, внимания в группе. Поэтому организация адаптационного периода начинается задолго до первого сентября с повышения профессионального уровня воспитателей, их психологического просвещения с помощью традиционных и новых методов обучения (педагогические советы, семинары, тренинги, консультации), развития у них таких качеств, как умение сопереживать, коммуникативные навыки, доброжелательность, организаторские и артистические способности, эмоциональная стабильность и т.д.

    Второй немаловажный момент – необходимость организации «Праздника знакомства». Воспитатели встречают детей и их родителей, знакомят их с группой, проводят игры, направленные на знакомство детей и родителей между собой.

***Формирование чувства уверенности в окружающем*** – одна из основных задач адаптационного периода. Для этого необходимо следующее:

- знакомство детей, их сближение друг с другом;

- знакомство с воспитателями, установление отношений между воспитателями и детьми, основанных на доверии;

- знакомство с группой и детским садом, «освоение» их;

- знакомство с персоналом детского сада;

- знакомство и дружба с детьми подготовительной к школе группы.

Все это, т.е. знакомство с окружающим, организуется в форме развивающих игр, проведение которых требует от взрослого знания и выполнения определенных условий, таких как:

- добровольность участия в игре (необходимо добиваться того, чтобы ребенок сам захотел принять участия в предложенной игре);

- непосредственное участие в игре взрослого, который своими действиями, эмоциональным общением с детьми вовлекает их в игровую деятельность, делает ее важной и значимой для них;

- многократное повторение игр (дети по-разному и в разном темпе принимают и усваивают новое);

- специальный наглядный материал (определенные игрушки, различные предметы и т.д.) должен использоваться только в данных развивающих играх (нельзя превращать его в обычный, всегда доступный, так он дольше останется для детей необычным);

- запрет на оценку действий ребенка типа «Неверно, не так» или «Молодец, правильно»;

- предоставление ребенку возможности проявить, выразить себя, свой взгляд на мир.

***Знакомство и дружба с детьми подготовительной к школе группы.***

    Как подтверждают исследования Н.Н. Подъякова, Н.Я. Михайленко, обучение игре, ее развитие происходит, как правило, не через взрослого, а через старших дошкольников. Старшие дети не только помогут воспитателю одеть малышей на прогулку, но и научат их разным играм, позаботятся о них на прогулке.

Таким образом, для того чтобы ребенок мог по возможности быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям, в семье необходимо готовить его к этому важному периоду в жизни. К сожалению, родители поздно вспоминают об этом, и подготовка ребенка к детскому саду в семье порой ограничивается словесными увещеваниями или рассказами о новой социальной среде. Родители не всегда осознают, что, приходя в детский сад, ребенок, попадая в новые условия, попадает на новую, более высокую ступень развития.

    Задача воспитателей и родителей – облегчить для ребенка адаптационный период, способствовать наиболее полному развитию его психики, которая изначально построена на определенных закономерностях взаимодействия его со взрослыми. Воспитатели и родители должны обеспечить благоприятные условия для развития ребенка и сделать все возможное, чтобы ребенку захотелось идти в детский сад.

*Список литературы:*

*1. Кошелева А.Д., Ильина И.Ю. Аффективное поведение и его проявление в младшем дошкольном возрасте/ Проблемы изучения и развития личности дошкольника. Пермь, 1995.*

*2. Калинина Р., Семенова Л., Яковлева Г. Ребенок пошел в детский сад…// Дошкольное воспитание, 1998, №4.*

*3. Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад. М.: Просвещение, 1983.*

*4. Галигузова Л.Н., Смирнова Е.О. Ступени общения: от года до семи лет. М.: Просвещение, 1992.*

*5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://doshkolnik.ru/adaptacia/11314-adapteciya.html*

Приложение 1

Рекомендации воспитателю в период адаптации детей к ДОУ.

1. Во время адаптационного периода нужно использовать гибкость в режимных процессах: принимать детей сначала на 2 часа, затем удлинять время пребывания с учетом того, как быстро ребенок привыкает.

 2. Новых детей следует принимать на адаптацию постепенно, в неделю не более двух малышей.

3. К детям нужно проявлять индивидуальный подход, особенно к очень чувствительным, замкнутым, сильно плачущим.

4. Воспитатель должен быть снисходительным к плачу детей, отзывчивым на просьбы их родителей, внимательным, спокойным, способным обеспечить группе благополучный эмоциональный климат.

5. Воспитатель должен быть хорошим актером: уметь вовремя рассказать сказку, спеть песенку, знать много произведений устного народного творчества: потешек, пестушек, колыбельных песен, чтобы при случае отвлечь ребенка; использовать игры-забавы в качестве сюрпризного момента.

6. Важное место должно занимать сотрудничество с родителями. Нужно так построить работу, чтобы с обеих сторон к ребенку предъявлялись единые требования.

7.  Наглядная информация должна быть яркой, насыщенной, нести смысловую нагрузку и быть актуальной на данный момент.

8.  Детские работы необходимо выставлять для обозрения родителям, чтобы они могли видеть, чем занимается ребенок в группе, и обсудить с ним успехи.

9.  При необходимости следует направить родителей за помощью к другим специалистам детского сада (старшему воспитателю, музыкальному руководителю, медсестре и др.).

10.  Использовать элементы телесной терапии (брать ребёнка на руки, обнимать, поглаживать).

Приложение 2

Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребёнка

Как вести себя с ребёнком:

* Показать ребёнку его новый статус (он стал большим);
* Не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
* Обратить внимание на положительный климат в семье;
* Следует снизить нервно – психическую нагрузку;
* Сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребёнка, специфике режимных моментов и т. д.;
* При выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.

Как не надо себя вести:

* Отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
* Не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребёнка;
* Препятствовать контактам с другими детьми;
* Увеличивать нагрузку на нервную систему;
* Одевать ребёнка не по сезону;
* Конфликтовать дома, наказывать ребёнка за капризы.

Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад:

1.      Установите тесный контакт с работниками детского сада.

2.      Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно.

3.      Не оставляйте ребёнка в саду более чем на 8 часов.

4.      Сообщить воспитателям о привычках и склонностях ребёнка.

5.      С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.

6.      Поддерживайте дома спокойную обстановку.

7.      Не перегружайте ребёнка новой информацией.

8.      Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

Что делать, если ребёнок плачет при вставании с родителями:

1.      Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.

2.      Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.

3.      Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.

4.      Принесите в группу свою фотографию.

5.      Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).

6.      Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.

7.      После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.

8.      Устройте семейный праздник вечером.

9.      Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.

10.  Будьте терпеливы.