

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

...Твердо убежден, что есть качества души, без которых человек не может стать настоящим воспитателем, и среди этих качеств на первом месте - умение проникнуть в духовный мир ребенка.

Сухоминский В. А.

Эти качества души в полной мере должны раскрыться в воспитателе при обращении к вновь поступившим детям.

Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие неутошно плачут, как только закрывается дверь за мамой или бабушкой? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, не вступают в контакт с воспитателем, долго не могут освоиться в группе, а другие с первых дней чувствуют себя «как рыба в воде»? Отрыв от дома и близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким, безтравматичным. Много здесь зависит от педагогов, берущих на себя ответственность за помощь родителям в психическом и физическом развитии их ребенка, за его душевный комфорт, радостное восприятие нового образа жизни. Необходимо понять, выяснить причины этих различий, понять интересы, стремления каждого поступающего в детский сад малыша, или, говоря словами В. А. Сухомлинского, «проникнуть в духовный мир ребенка», чтобы правильно и эффективно организовать процесс адаптации в условиях дошкольной организации.

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) результатом, или негативным (стресс), этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность ведения (способность легко и точно выполнять новые требования). С приходом в ясли у ребенка начинается новый этап в его жизни.

Прежде чем отдать ребенка под опеку воспитательниц яслей, необходимо провести соответствующую подготовку.

Как показывает практика, постепенный переход ребенка в ясли снижает риск возможных инфекций, облегчает привыкание к новым условиям. Учитывая индивидуальные особенности ребенка, мы, воспитатели, сможем быстро найти и индивидуальный подход к нему.

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено **три фазы адаптационного процесса:**

I. Острая фаза или период дезадаптации. Она 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 (длится в среднем один месяц).

II. Подострая фаза или собственно адаптация. 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 (длится три - пять месяцев).

III. Фаза компенсации или период адаптированности. Характеризуется ускорением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, дети начинают ориентироваться и вести себя спокойнее.

Кроме того, различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

-легкая адаптация: к 20-му дню пребывания в детской организации нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывает от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений;

-адаптация средней тяжести: поведенческие реакции восстанавливаются к 30-

му дню пребывания в детской организации. Нервно- психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился;

- **тяжелая адаптация:** характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от двух до шести месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений. Исследования показали, что этот вид адаптации может протекать в двух вариантах, каждый из которых имеет свои признаки:

1 -й вариант

Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в детской организации.

Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала.

Респираторные заболевания - более трех раз сроком более 10-ти дней.

Ребенок не растет и не прибавляет в весе в течение 1-2 кварталов.

2-й вариант

Дети старше трех лет, частоболеющие, из семей с гиперопекой со стороны взрослых, заласканные, занимающие центральное место в семье.

Поведенческие реакции нормализуются к 3-4-му месяцу пребывания в детской организации. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 2-3 квартала.

Замедляются рост, прибавка в весе.

Учитывая исследования ученых мы в своей практике используем критерии, разработанные Институтом педиатрии:

- нарушение сна;
- нарушение питания;
- проявление отрицательных эмоций в общении;
- частые заболевания;
- снижение веса.

Мы стремимся к тому, чтобы ребенок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации, и всячески предупреждаем и не допускаем проявлений тяжелой адаптации. Именно поэтому необходима такая организация жизни ребенка в детском саду, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Адаптация - это не только процесс привыкания ребенка к дошкольной организации на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни.

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 контакта между обстановкой, в которой ребенок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольной организации;
- от разницы в методах воспитания.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям.

Невыполнение основных педагогических правил при воспитании детей приводит к нарушениям интеллектуального, физического развития ребенка, возникновению отрицательных форм поведения.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями:

Упрямство (причины):

- перевозбуждение нервной системы ребенка сильными впечатлениями, переутомлением, переживанием;
- стремление к самостоятельности и независимости, неумелые попытки проявить свою волю;
- привычная форма поведения избалованного ребенка;

- своеобразная форма протеста против грубого и необоснованного подавления взрослыми его самостоятельности и инициативы.

Грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым (причины):

- отсутствие уважения взрослых к ребенку;
- реакция на несправедливое, грубое обвинение ребенка во лжи, лени, в неблагоприятном поступке;
- недостаточное развитие воли, неумение владеть собой;
- утомление от однообразной деятельности.

Лживость (причины):

- болезнь, страх наказания;
- желание привлечь к себе внимание, хвастливость.

Лень (причины):

- неразумная воспитательная тактика родителей стремление уберечь ребенка от лишнего трудового усилия. (Бывает также, что у родителей нет терпения подождать, пока ребенок выполнит их просьбу, и они все делают за него);
- воспитатель не поощряет усилий и стараний ребенка, а только критикует его недостатки.

Безусловно, в проведении любого процесса главная роль принадлежит воспитателю. Создавая у ребенка положительное отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно-образовательных задач уже в период привыкания ребенка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса.

Грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым (причины):

- отсутствие уважения взрослых к ребенку;
- реакция на несправедливое, грубое обвинение ребенка во лжи, лени, в неблагоприятном поступке;
- недостаточное развитие воли, неумение владеть собой;
- утомление от однообразной деятельности.

Лживость (причины):

- болезнь, страх наказания;
- желание привлечь к себе внимание, хвастливость.

Лень (причины):

- неразумная воспитательная тактика родителей стремление уберечь ребенка от лишнего трудового усилия. (Бывает также, что у родителей нет терпения подождать, пока ребенок выполнит их просьбу, и они все делают за него);
- воспитатель не поощряет усилий и стараний ребенка, а только критикует его недостатки.

Безусловно, в проведении любого процесса главная роль принадлежит воспитателю. Создавая у ребенка положительное отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно-образовательных задач уже в период привыкания ребенка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса.

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА ЧЕРЕЗ РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ

использование гибкого режима в организации адаптационного периода

Утро	Утренний прием
------	----------------

	Зарядка Игры с элементами фольклора Развивающие игры Формирование культурно-гигиенических навыков (прием пищи, одевание, гигиенические процедуры) Завтрак Игры-занятия, игры-упражнения в группе Игровые ситуации, общение Подготовка к прогулке
Прогулка	Игры с элементами фольклора Игры: сюжетно-ролевые; дидактические; подвижные; развивающие Игры с водой и песком Наблюдения, развлечения, беседы Опыты и эксперименты Закаливание: воздушные, солнечные ванны Формирование культурно-гигиенических навыков
Вторая половина дня	Разминка после сна. Закаливающие процедуры Полдник Элементы театрализованной деятельности Художественно-творческая деятельность Игры-драматизации, игры-инсценировки Прогулка: Общение детей Уход домой

Адаптационные игры для снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Задачи:

1. *Укрепить эмоциональные контакты между детьми и взрослыми в период адаптации.*
2. *Снять у детей эмоциональное и мышечное напряжение.*
3. *Развивать навыки общения*
4. *Тренировать психомоторные функции.*
5. *Развивать доверие и взаимопонимание между детьми и взрослыми.*

1. Как летит листочек

Дайте малышу листок газетной бумаги, помогите ему выполнить действия, о которых говорится в рифмовке:

Листочек взлетел,
 Листочек кружится,
 Листочек кружится,
 Под ноги ложится.
 Листочек рвется, рвется, рвется.
 Листочек мнется, мнется, мнется.

Под последние две строчки надо разорвать листочек на клочки, собрать их в кучку и, смятая превратить в подобие бумажного шарика.

2. Прыгай побыстрей

Педагог собирает детей в круг, предлагает взяться за руки, ритмично подпрыгивая вверх – вниз, приговаривая:

**Прыгай, прыгай побыстрей,
Прыгай, прыгай веселей.
Вверх – вниз,
Вверх – вниз.
Крепче за руки держись!**

3. В нашей группе

Педагог предлагает детям сесть в круг, хлопать в ладоши, приговаривая

**- В нашей группе, в нашей группе
Много маленьких ребят,
Много маленьких ребят
Вместе рядышком сидят.**

Называем по очереди всех детей:

**- А у нас есть ... Настя
- А у нас есть ... Петя и т.д.
Много маленьких ребят,
Много маленьких ребят
Вместе рядышком сидят.**

4. Доброе утро

Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:

- **Доброе утро, глазки!** (касаемся глаз кончиками пальцев)
Вы проснулись? (хлопки в ладоши)
- **Доброе утро, носик!** (дотрагиваемся до кончика носа)
Ты проснулся? (хлопки в ладоши)
- **Доброе утро, ушки!** (касаемся кончиками пальцев обоих ушек)
Вы проснулись?
- **Доброе утро, ротик!** (касаемся указательным пальцем губ)
Ты проснулся?
- **Доброе утро, ручки!** (кистями обеих рук делаем «фонарики»)
Вы проснулись?
- **Доброе утро, животик!** (круговое поглаживание ладонью по животу)
- **Ты проснулся?** (хлопки в ладоши)
- **Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!** (руки наверх, потягиваемся)

5. Перышки

Взрослый звонит в колокольчик, подзывает детей к себе.

- **Ребята, посмотрите, какое красивое, легкое перышко!** (на ниточке) Взрослый дует на перышко.
Оно летит и садится на ладонь взрослого.

- **Ах! Какое легкое перышко, оно умеет летать. Давайте подуем все вместе.**
- **А теперь легкое перышко полетело и село на ладошку Тане.**
Взрослый сажает перышко на ладошку ребенка.
- **Подуй на перышко. Ой! Полетело. К Сереже на ладошку село.**
Перышко перелетает с ладошки на ладошку.

6. Попрыгунчик

Продекламируйте малышу этот стишок, сопровождая слова действиями, а потом предложите малышу, присоединиться к вам:

- **Стоит в поле теремок**
(сядьте на корточки и накройте голову руками)
- **Кто в тереме живет?**
- **Дверка открывается**
(медленно приподнимаете руки над головой)
- **Кто там появляется?**
Ш-ш-ш-ш, ба-бам!
(подпрыгиваете, вытягивая руки вверх)
- **Попрыгунчик там!**

7. Топ, топ, стоп

Возьмите ребенка за руку и идите, приговаривая:

- **Топ, топ, топ, топ, топ, стоп.**
На слово «стоп» останавливаетесь. Дальше идете в припрыжку.
- **Гоп, гоп, гоп, гоп, гоп, стоп.**
Опять останавливаетесь на слове «стоп».

8. Зайчик

Для игры подойдет любая мягкая игрушка.

Прочтите стишок, сопровождая его действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик поскать. (потрясите игрушку вверх, вниз)
Огляделся, (поверните голову игрушки влево – вправо)
Повертелся, (вращайте игрушку)
Посмотрел наверх и вниз, (наклоните игрушку назад и вперед)
Пробежался, (бегите с игрушкой)
Забоялся...
Где ты, зайчик, отзовись? (спрячьте игрушку за спину)

9. Ладушки – хлопучки

Взрослый декламирует стишок, выполняя действия:

- **Ладушки – ладушки,**
Звонкие хлопучки,
Хлопали в ладошки,
Хлопаем немножко. Да!
(громко хлопаем в ладоши)
- **Кашу варили,**
Ложечкой мешали.

(взрослый помогает ребенку водить пальчиком правой руки по ладошке левой)

- **Куколку кормили. Да!**

- **Кошечке давали. Да!**

(протягиваем левую ладонь вперед)

- **Кулачки сложили,**

Кулачками били,

Тук, тук, тук, тук, тук,

Тук, тук, тук, тук, тук. Да!

(сжимаем пальцы в кулаки и решительно постукиваете ими друг о друга)

- **Ладонки плясали,**

Деток забавляли,

Ля-ля-ля, ля-ля-ля,

Ля-ля-ля, ля-ля-ля. Да!

(делаем фонарики)

- **Ладушки устали,**

Ладушки поспали,

Баю-бай, баюшки,

Баю-бай, ладушки. Да!

(складываем ладони рук и подкладываем их по щеку)

10. Утреннее приветствие

Дети и воспитатель встают в круг.

Все поднимают руки вверх. Воспитатель говорит:

- **С добрым утром, солнце! Мы тебе рады.**

- **Все мы проснулись, за руки взялись!**

Дети берутся за руки.

Воспитатель, обращая взгляд поочередно к каждому ребенку, продолжает:

- **И Таня здесь...** (дети вслед за воспитателем повторяют)

- **И Саша здесь... и т.д.**

Затем воспитатель оглядывает каждого ребенка и говорит: **«Все здесь?»**.

Дети встают на цыпочки, подняв руки вверх, и хором говорят: **«Все здесь!»**.

Медленно опускаются на корточки.

11. Покажи нос

Дети стоят напротив воспитателя, который говорит им:

- **Раз, два, три, четыре, пять,**

Начинаем мы играть.

Вы смотрите, не зевайте

И за мной все повторяйте,

Что я вам сейчас скажу

И при этом покажу.

Далее воспитатель называет вслух и показывает на себе какую – либо часть лица, тела:

«**Уши – уши**» - все показывают уши.

«**Глазки – глазки**» - все показывают глазки.

«**Ручки – ручки**» - все показывают ручки и т.д.

12. Поймай зайчика

Воспитатель показывает детям солнечный зайчик на стене, обращая внимание на то, что он прыгает, замирает, потом вдруг неожиданно убегает.

Солнечные зайчики,

Прыг, прыг, скок.

Прыгают, как мячики,

Прыг, прыг, скок.

Затем предлагает малышам догнать зайчика, иногда, давая им возможность ловить световое пятно.

Если зайчик «устал», спрятался в норку, детям предлагается тоже отдохнуть, закрыть глазки, поспать «понарошку».

13. Зайнька – паинька

Взрослый встает напротив ребенка и просит его повторить движения зайки:

Будем зайнькой?

Ну-ка, зайка, поклонись, серенький поклонись.

Вот так, вот так, поклонись. (кланяются в разные стороны)

Зайнька, повернись, серенький повернись.

Вот так, вот так, повернись. (поворачиваются, руки на поясе)

Зайнька, топни ножкой, серенький топни ножкой.

Вот так, вот так, топни ножкой, серенький топни и ножкой.

Вот так, вот так, топни ножкой. (топают по очереди каждой ножкой)

В конце игры воспитатель хвалит «зайку», поглаживает по головке: «Молодцы!». Поглаживает ручки и ножки. по желанию ребенка игра повторяется.