Проект:

«Адаптация ребенка к условиям детского сада»

С поступлением ребенка раннего возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: режим дня, отсутствие родителей в течение 9 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, психическая регрессия и т.д. В последнее время усиление образовательной нагрузки в дошкольном учреждении, делают проблему привыкания младшего дошкольника к условиям детского сада особенно актуальной.

Объект исследования - адаптация ребенка раннего возраста к дошкольному учреждению.

Предмет исследования - психологические аспекты адаптации ребенка раннего возраста.

Сложность приспособления организма к новым условиям и новой деятельности и высокая цена, которую платит организм ребенка за достигнутые успехи, определяют необходимость тщательного учета всех факторов, способствующих адаптации ребенка к дошкольному учреждению или, наоборот, замедляющих ее, мешающих адекватно приспособиться.

Цель работы - изучение процесса адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения.

Согласно поставленной цели, задачами исследования являются:

· Дать определение адаптации,

· Выявить характерные черты процесса адаптации детей раннего возраста к дошкольному учреждению,

· Проследить общие закономерности адаптации ребенка к детскому саду,

· Выделить индивидуальные варианты адаптации детей,

· Изучить критерии и приёмы успешной адаптации детей.

В последнее время проблема эмоционального развития детей дошкольного возраста всё чаще привлекает внимание педагогов и психологов. Эмоции проходят путь прогрессивного развития, приобретая всё более богатое содержание и всё более сложные формы проявления под влиянием социальных условий жизни и воспитания.

Проблема эмоционального развития исследовалась многими психологами и педагогами (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Я.З. Неверович, А.П. Усова, Е.А. Флёрина, Т.А. Маркова и др.)

Проблема адаптации детей раннего возраста к условиям общественного воспитания рассматривалась в исследованиях Н.М. Аксариной, Н.Д. Ватутиной, Р.В. Тонковой-Ямпольской. Мы согласны с позицией этих исследователей, подчеркивающих сложность процесса адаптации и важность правильной его организации для успешного решения всех вопросов всестороннего развития личности ребенка.

На наш взгляд, можно выделить два направления в изучении проблемы адаптации дошкольников к условиям дошкольного образовательного учреждения:

особенности протекания периода адаптации;

факторы и механизмы, влияющие на продолжительность и характер адаптации.

Первое направление связано с выделением целого ряда особенностей протекания периода адаптации, получивших название *симптомокомплекс*. К проявлениям симптомокомплекса адаптации ученые относят следующее: возникновение у ребенка преимущественно респираторных заболеваний; нарушение сна, значительное снижение аппетита; снижение речевой и игровой активности и др.

Второе направление исследует многообразные *факторы*, влияющие на процесс привыкания. Мы систематизировали факторы адаптации на основании их объективности и субъективности. Мы считаем, что уровень самостоятельности ребенка является важным субъективным фактором адаптации. В связи с анализом симптомокомплекса адаптации и факторов, влияющих на этот процесс, поставлен вопрос о необходимости изучения связи самостоятельности, сформированной у детей двух-трех лет в семье, и адаптации к ДОУ.

**Теоретические основы проблемы адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения**

**1 Понятие, значение и причины адаптации**

Под адаптацией (от лат. аdaptatio - приспособление, прилаживание) принято понимать способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды [16, с. 5]. Социальная адаптация - приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности [16, с. 6].

Адаптация неизбежна в тех ситуациях, когда возникает противоречие между нашими возможностями и требованиями среды. Выделяют три стиля, с помощью которых человек может адаптироваться к среде:

а) творческий стиль*,* когда человек старается активно изменять условия среды, приспосабливая ее к себе, и таким образом приспосабливается сам;

б) конформный стиль, когда человек просто привыкает, пассивно принимая все требования и обстоятельства среды;

в) избегающий стиль,когда человек пытается игнорировать требования среды, не хочет или не может приспосабливаться к ним.

Наиболее оптимальным является творческий стиль, наименее оптимальным - избегающий [13, с. 187].

В педагогической практике важное значение имеет учет особенностей процесса адаптации ребенка к изменившимся условиям его жизни и деятельности при поступлении в общественные учебно-воспитательные учреждения (детский сад, школа), при вхождении в новый коллектив. (Исследования К.Л. Печора (1998) [35, с. 32].

В условиях семьи ребёнок с первых дней жизни привыкает к определённому режиму, способу вскармливания, к микроклимату семейных отношений и установленным способам общения с ним. Постепенно, в соответствии с ритмом жизни семьи, у ребёнка вырабатываются определённые привычки и навыки, строится свой стиль поведения адекватно заданным условиям и требованиям окружающих его взрослых.

Изменения или нарушения в установленном порядке жизни малыша незамедлительно сказываются на его поведении. Это объясняется тем, что жизненный опыт ребёнка невелик и приспособление к новым условиям представляет определённую трудность.

Резкое и значительное изменение в жизни ребёнка, например переход в детское учреждение, приводит к серьёзным нарушениям его поведения и развитию отрицательных реакций. У ребёнка может измениться целый ряд сложившихся привычек, перестроиться ранее сформированный стереотип в режиме сна, кормления, приёмах общения со взрослыми. Этот переход требует торможения ряда сложившихся связей и быстрого образования новых, что для ребёнка данного возраста является трудной задачей. Процесс приспособления к новым условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

На характер адаптации влияет уровень здоровья ребёнка: ослабленные, часто болеющие дети значительно тяжелее переносят период привыкания.

Характер адаптационного периода зависит также от предшествующего опыта малыша, то есть от наличия или отсутствия тренировки его нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям жизни. Дети, которые живут в многодетных семьях, в семьях с многочисленными родственниками, значительно быстрее привыкают к новым условиям, чем дети, жизнь которых протекала в однообразной обстановке, была ограничена небольшим кругом взрослых.

Как видно из вышесказанного, главное для ребёнка - это взрослый. От того, как взрослые подойдут к малышу в период адаптации, как смогут организовать его жизнь в группе, зависит многое в его поведении.

Следует учитывать потребность ребёнка в общении. Выделяются примерно три группы детей по характеру различий в поведении и потребности общения.

Первая группа - это дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми. Они переживают, расставаясь с ними, много плачут. Адаптационный период у детей длится от 20 дней до 2-3 месяцев.

Вторая группа - это дети, у которых имеется некоторый опыт общения с незнакомыми людьми. Период адаптации их проходит в два этапа (второй и третий) и длится от 7 до 10-20 дней.

Третья группа - дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях, в общении со взрослыми на познавательные темы. Эти дети привыкают в течение 3-10 дней [7, с. 23-25].

На процесс адаптации ребенка влияют:

·  достигнутый уровень психического и физического развития,

·  состояние здоровья,

·  степень закаленности,

·  сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками,

·  личностные особенности самого малыша,

·  уровень тревожности и личностные особенности родителей [6, с. 122].

Таким образом, под адаптацией понимают процесс приспособления. Период приспособления имеет важное значение для развития ребёнка.

**2 Формы адаптации**

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Обычно видна надводная часть айсберга, а это поведение ребенка.

Адаптация проявляется, главным образом, на психоэмоциональном уровне у ребенка. Чтобы более детально и как можно объективнее судить об этом уровне, учёными специально разработан и уточнён целый ряд необходимых показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организованному коллективу, и создан эмоциональный профиль, или портрет (ЭП) ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад. Он включает следующие показатели.

I. Отрицательные эмоции

II. Страх - обычный спутник отрицательных эмоций, их "сослуживец", "компаньон" и "друг» Малыш боится, что родители предали его, что не придут за ним вечером, чтобы забрать домой..

III. Гнев. Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту

IV. Положительные эмоции - противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их

V. Социальные контакты. Как только малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль - и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у ребенка.

VI. Познавательная деятельность - обычно верный "друг" всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций

VII. Социальные навыки. Под прессом стресса малыш обычно изменяется настолько, что может "растерять" почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива он "вспоминает" вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

VIII. Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре лишь употребляя младенческие или облегченные слова.

IX. Двигательная активность. Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен.

X. Сон.

XI. Аппетит.

Необходимо также знать, что у ребенка во время адаптационного процесса внезапно, без каких-то видимых причин, возможно кратковременное повышение температуры.

Врачи и психологи различают 3 степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую.

Критерии степени тяжести адаптации:

·  эмоциональное состояние малыша;

·  его отношение со сверстниками;

·  отношения со взрослыми;

·  сон и аппетит;

·  частота и длительность острых заболеваний.

При легкой адаптации: все показатели нормализуются как правило к 3-4 неделям. При средней степени адаптации - к 5-6 неделям. При тяжелой адаптации - от 2-6 мес. и более.

Адаптация определяется следующими факторами:

·  Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой сон и аппетит дети, хуже справляются с трудностями адаптированного периода, у них возникают стрессовые состояния и как следствие они часто болеют.

·  Возраст ребенка на момент поступления в ДОУ [12, с. 2]

**3 Организация работы в адаптационный период детей раннего возраста**

В современной педагогике организация работы в адаптационный период раннего детства рассматривается комплексно. В нее включается работа с родителями, направленная на укрепление физического здоровья детей, увязывание домашнего режима дня с условиями новой среды, организованная работа медперсонала, администрации, воспитателей. Чтобы облегчить адаптационный период, рекомендуется постепенно включать ребенка в ясельную группу, создавать для него особый эмоциональный климат.

Дошкольно-образовательное учреждение, являясь первой ступенью образования, выполняет множество функций. Среди задач главной является всесторонне развитие личности ребенка [4, с. 3].

Содержание работы воспитателя детского сада, таким образом, включает в себя следующее:

·  формирование у детей представлений о занятиях как важной деятельности для приобретения знаний.

·  формирование нравственно-волевых качеств (настойчивости, ответственности, самостоятельности, старательности).

·  формирование у ребенка опыта деятельности в коллективе и положительного отношения к сверстникам, осознание значимости собственного активного участия в решении общей задачи; усвоение способов активного воздействия на сверстников как участников общей деятельности (умение оказать помощь, справедливо оценивать результаты работы сверстников, тактично отмечать недостатки).

·  формирование у детей навыков организованного поведения, учебной деятельности в условиях коллектива [11, с. 71].

Многочисленные исследования учёных (Э. Торидайк, В. Штерн) убедительно доказали, что привыкание малыша к новым условиям в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить его к этому ответственному периоду.

Содержание, цели и формы взаимодействия с семьёй находятся в зависимости от склонностей и интересов семьи и ребёнка и определяются характером участников взаимодействия. Сотрудничество предполагает:

·  психологическую адаптацию родителей к дошкольному учреждению, установление контакта родителей с педагогами дошкольного учреждения,

·  презентацию программы воспитания и обучения, раскрытие содержания, форм, способов работы с ребёнком данного возраста,

·  роль родителей в процессе коррекции, обучения и воспитания, подчёркивание их значимости в данном процессе,

·  изучение психологической атмосферы в семье, выявление причин, которые могут вызвать сложности при адаптации ребёнка,

·  изучение интересов семьи,

·  выяснение состояния здоровья малыша, изучение особенностей его развития,

·  помощь родителям в понимании своего малыша,

·  формирование коллектива родителей с учётом возраста их детей,

·  коррекционную работу [16, с. 30-31].

Большое значение имеет контакт родителей с воспитателями. Родители должны рассказать воспитателю об особенностях развития ребенка, о вредных привычках, о его сне, аппетите, любимом кушанье, любимой игрушке и т.д. Воспитатель ребенка детского сада должен стать другом и советчиком в семье. В период адаптации ребенок особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним и дома и в детском саду.

Дети зачастую трудно адаптируются к новым микро социальным условиям. В этой работе выделяются следующие направления:

·  подготовка детей к поступлению в детский сад и прогнозирование адаптации к нему;

·  организация жизнедеятельности детей в период адаптации;

·  контроль за состоянием здоровья детей в период адаптации и коррекция возникающих нарушений.

Обязательным этапом подготовки ребенка является обучение родителей. В детском саду оформляется информационный стенд для родителей со сведениями о том, какие документы нужны для поступления; желательна организация консультаций врачей, психологов и педагогов этих учреждений по фиксированным дням. Возможна организация родительских конференций по темам "Подготовка детей к поступлению в детский сад", "Особенности течения адаптации к детскому саду и профилактика нарушений здоровья в это период", оформление памяток, сайтов.

Следует подчеркнуть необходимость формирования у ребенка навыков самообслуживания (самостоятельный прием пищи, одевание, пользование горшком, мытье рук и умывание). Для облегчения адаптации ребенка к детскому коллективу рекомендуются прогулки и игры совместно с другими детьми, посещение групповых занятий, участие в детских коллективных мероприятиях.

В течение периода адаптации воспитатель ведет тщательный контроль за поведением ребенка. Этому помогает ведение листа адаптации. Основными объективными показателями окончания периода адаптации являются глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, активное поведение ребенка, соответствующая возрасту нормальная прибавка массы тела. Нормализация всех показателей является сигналом к переводу ребенка на физиологический возрастной режим. При этом еще в течение недели следует обеспечить ребенку более пристальное наблюдение, так как перевод его на обычный режим иногда может вызывать резкое ухудшение эмоционального тонуса.

Таким образом, организация работы в адаптационный период с детьми раннего возраста предполагает комплекс мер: мероприятия по подготовке детского сада к приёму новых детей; организационная работа администрации, воспитателей, психолога, помощников воспитателей; работа медперсонала; работа с семьёй. Работа должна проводиться планово, организованно, при полном взаимодействии всех вышеперечисленных людей.

По мнению Кощеевой для успешной адаптации необходимо:

·  Правильно организованный приём детей в дошкольное учреждение

·  Создание эмоционально - благоприятной атмосферы в группе

·  Работа с семьёй

·  Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направленная на формирование эмоциональных контактов "ребёнок - взрослый" и "ребёнок-ребёнок" [16, с. 14].

Анализ литературы показывает, что адаптация к детскому саду - это сложный процесс, сопровождающийся для ребенка стрессом и другими негативными последствиями, поэтому именно в этот период любимая игрушка может выступить как фактор, сглаживающий процесс адаптации.

Таким образом, введение любимой игрушки в процесс адаптации к дошкольному образовательному учреждению помогает ребенку преодолеть различные негативные переживания, свойственные детям в данный период (страх, одиночество, разлуку с родителями, изменения обстановки и режима дня). Ежедневное присутствие любимой и давно знакомой игрушки смягчает прохождения процесса адаптации ребенка раннего возраста к ДОУ и дает ребенку чувство защищенности и безопасности [30, с. 85-86].

В последние годы стали применять метод "песочной терапии", согласно которому первые контакты детей происходят в песочнице. Идею "терапии песком" предложил швейцарский психолог и философ К.Г. Юнг, основатель аналитической терапии [29, с. 70-78].

Таким образом, современная педагогика предлагает множество методик успешной адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада.

**Заключение**

Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций (динамического стереотипа) крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей. Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее адаптируются к новым микросоциальным условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья.

На характер адаптации ребенка влияют:

1) Уровень психического развития ребенка.

2) Взаимоотношения ребенка с матерью.

Период адаптации к изменению микросоциальных условий, в том числе при поступлении в дошкольное учреждение - сложный, своеобразный критический период в жизни ребенка, который определяется переживаемым психологическим и биологическим стрессом. Наиболее актуальна проблема адаптации у детей раннего возраста, часто болеющих, перенесших перинатальную гипоксию, которые характеризуются несовершенством, незрелостью адаптационных механизмов и иммунной системы. Адаптация у таких детей нередко протекает в виде "адаптационной болезни" с выраженными поведенческими, сомато-вегетативными нарушениями и снижением резистентности, что обусловливает значительное возрастание восприимчивости в этот период к вирусно-бактериальным инфекциям.

Личность - сложная структура уже на уровне дошкольного возраста, наиболее плодотворным ее исследование может быть лишь при наличии комплексного подхода к ней. Осуществить такой подход нам помог комплекс различных социально-психологических методов, а также ряд других приемов и методов, позволивших анализировать особенности развития личности ребенка в трудных, неблагоприятных условиях.

К биологическим факторам анамнеза относят:

·  заболевания матери во время беременности и родах,

·  заболевания малыша в период новорожденности и до поступления в ДДУ.

К социальным факторам анамнеза относят:

·  неправильный режим дня ребенка;

·  недостаточный дневной и ночной сон;

·  вредные привычки;

·  неправильная организация бодрствования;

·  неумение общаться со взрослыми и детьми;

·  несформированность предметной и игровой деятельности ребенка.

Первый этап подготовки детей в ДОУ необходимо начинать со сбора информации о потенциальных воспитанниках (эту информацию можно получить в детской поликлинике, на педиатрических участках), организация родительских собраний. На таких мероприятиях решаются многие проблемы, связанные с поступлением ребенка в детский сад: родители могут детально ознакомиться с организацией жизни малышей в детском саду, режимом питания, режимом дня, с образовательной программой, с воспитанием у малышей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, с особенностями адаптационного периода, показателями адаптации и т.д.

Второй этап подготовки малыша к жизни в детском саду - знакомство с педагогами и сотрудниками детского сада. Формы этой работы:

·  индивидуальные консультации;

·  проведение совместных прогулок неорганизованных детей с детьми группы;

·  открытые детские праздники ("Новый год", "Весна красна", "Масленица" и т.п.);

·  знакомство родителей с соответствующей литературой из "Библиотеки детского сада".

Главное на этом этапе - это привыкание ребенка к режиму детского сада. Резкая смена режима дня малыша влияет на его здоровье. Поэтому родители в этот период должны осуществлять рекомендованные педагогами и медиками мероприятия, которые способствуют укреплению здоровья малыша.

Основные принципы работы по адаптации детей следующие:

1. Тщательный подбор педагогов в формируемую группу.

2. Постепенное заполнение групп (прием 2-3 малышей в неделю).

3. Неполное пребывание ребенка в начальный период адаптации (2-3 часа, возможность пребывания с мамой).

4. Гибкий режим пребывания ребенка в детском саду (свободное время прихода, дополнительные выходные дни).

5. Сохранение в первые 2-3 недели имеющихся у малыша привычек.

6. Ежедневный контроль за состоянием здоровья, эмоциональным состоянием, аппетитом, сном ребенка в первый месяц (с этой целью на каждого ребенка заполняется так называемый "адаптационный лист").

В заключении необходимо подчеркнуть, что тип личности ребенка существенно обусловлен определенными условиями воспитания в семье, особенностями отношении, общения с ребенком, организации его деятельности, характером оценок близких, стилем жизни семьи и местом, которое в нем занимает ребенок.

В дошкольном возрасте на фоне благоприятной обстановки воспитания в детском саду могут создаться условия, когда влияние среды становится "патогенным" для развития личности, поскольку ущемляет его. Подобная ситуация возникает в случаях, когда имеется противоречие: между требованиями сверстников и объективными возможностями ребенка в игре (последние оказываются ниже требований) или между ведущими потребностями ребенка (сформированными в семье) и сверстников.

Современная педагогическая наука предлагает множество методик и приёмов для успешной адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада.