**Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад№ 36 Невского района Санкт-Петербурга**

**Доклад**

«Особенности адаптации к детскому саду детей младшего дошкольного возраста»

**Выполнил:** воспитатель ГБДОУ

 детский сад №36 Невского района

Санкт-Петербург Боднар Н.В.

**2016**

Адаптация детей младшего дошкольного возраста в ДОУ следует уделять особо внимание, поскольку дети впервые переходят из достаточно замкнутого семейного мира в мир широких социальных контактов. Этот период является наиболее психологически сложным как для ребенка, так и для родителей и педагогов. От того, каким образом будет проходить процесс адаптации ребенка на первом этапе его вхождения в новое пространство (детский сад) во многом зависит успех его дальнейшей жизнедеятельности, его психологическое состояние и здоровье.

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.

И педагоги, и родители должны учитывать специфику адаптивного периода и понимать, насколько ответственен момент адаптации ребенка к условиям детского сада и насколько серьезные последствия для здоровья ребенка он может спровоцировать. Поэтому, одной первостепенных задач, которые должны решить сотрудники детского дошкольного учреждения и родители в период адаптации детей, является сохранение их психологического и физического здоровья.

Несмотря на то, что проблема адаптации изучается достаточно давно и имеется немало разработок в данной области, она все еще остается одной из самых важных и актуальных проблем в дошкольной педагогике, особенно учитывая возросшую образовательную нагрузку в дошкольных учреждениях и повышение возрастного порога посещения.

**1. Социальная и психологическая адаптация**

Психологический словарь А.В. Петровского М.Г. Ярошевского дает следующее определение понятию адаптация:

Адаптация (от лат. adapto — приспособляю) — приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды [7].

*Биологическая адаптация* - приспособление организма (биологического существа) к устойчивым и изменяющимся условиям внешней среды.

*Психологическая адаптация* частично перекрывается понятием социальной адаптации и представляет собой приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами.

Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется *социальной адаптацией*, которая осуществляется путем усвоения представлений о нормах и ценностях данного общества (как в широком смысле, так и применительно к ближайшему социальному окружению — общественной группе, трудовому коллективу, семье). Важнейшим средством достижения успешной социальной адаптации являются общее образование и воспитание, а также трудовая и профессиональная подготовка [10].

В стенах детского сада ребенок проходит первичную социализацию, то есть происходит его социально-психологическая адаптация. Процессы социализации и социально-психологической адаптации тесно взаимосвязаны, так как отражают единый процесс взаимодействия личности и общества.

Психологическая адаптация ребенка в детском саду заключается в его приспособлении к изменяющимся условиям среды и в выработке модели поведения, а также активном взаимодействии со взрослыми и сверстниками, участии в совместных играх и образовательной деятельности.

Основные проявления социальной адаптации ребенка - это приспособление к новым условиям, новой социальной группе, а также взаимодействие и общение ребенка со сверстниками, воспитателями.

Адаптация, представляя собой социально-психологический процесс, призвана приспособить ребенка к условиям детского сада. Адаптированным можно считать ребенка, у которого не нарушены психологическое равновесие, продуктивность и способность наслаждаться жизнью.

 «Цель и главная функция процесса адаптации ребенка к новым условиям - достижение стабильности эмоционально-психологического состояния, чувства безопасности и комфорта» [2].

**2. Особенности адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду**

Процесс адаптации ребенка к условиям детского сада протекает зачастую очень болезненно, поскольку ребенок попадает в незнакомую, чуждую ему социальную среду, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Резкая смена условий может привести к серьезным нарушениям в поведении ребенка и развитию отрицательных реакций. Процесс адаптации может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка.

Процесс приспособления к новым условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро; чаще всего адаптация ребенка к ДОУ сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Процесс адаптации ребенка к условиям детского сада нередко сопровождается следующими особенностями:

* *преобладанием отрицательных эмоций, нарушением настроения;*

В период адаптации условиям детского сада ребенок нередко испытывает такие отрицательные эмоции, как страх и гнев. Ребенок, попав в незнакомое место, боится неизвестной обстановки, незнакомых людей, а главное, что родители забудут про него и не заберут домой. Нередко стресс у некоторых детей вызывает гнев, возбудимость, агрессивность, у других детей наблюдается слезливость, капризность и подавленное состояние. нежеланием вступать в контакт со сверстниками и взрослыми;

Налаживание социальных контактов является важным шагом к завершению процесса адаптации.

* *снижением аппетита;*

Чаще всего аппетит адаптирующегося ребенка снижается, либо ребенок совсем отказывается от еды, так как им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии**.** У некоторых детей наблюдается обратная ситуация, когда ребенок начинает много есть, удовлетворяя свои потребности, либо борясь таким образом со стрессом.

* *нарушением сна;*

Сон ребенка в период адаптации либо совсем отсутствует, либо является беспокойным и прерывным. Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном. Утром их бывает очень сложно разбудить в нужное и заставить идти в садик. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему. Только, когда ребенок полностью адаптируется в деском саду, тихий час станет действительно тихим и ребенок будет спать спокойно.

* *нарушениями речи;*

Словарный запас ребенка скудеет на фоне стресса, он употребляет в речи простые слова и односложные предложения, что приводит к затруднениям в пополнении словарного запаса ребенка, которое необходимо для его возраста.

* *нарушением поведения;*

У некоторых детей наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков, которыми они хорошо владели. Дети не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки, их приходится кормить из ложечки. Однако в процессе адаптации ребенок вспоминает старые навыки и овладевает новыми.

* *изменениями в двигательной активности;*

Во время адаптационного периода у детей наблюдается либо заторможенность, либо гиперактивость двигательной деятельности. Здесь главное – различать активность, присущую темпераменту ребенка и активность, измененную в процессе адаптации.

* *снижением иммунитета, частыми болезнями;*

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии, легко заражаются друг от друга. Но именно в садике у ребенка формируется иммунитет, и ребенок, который часто болел в детском саду, может почти не болеть и болеть редко в подростковом и взрослом возрасте [4].

Не у всех детей период адаптации происходит одинаково. Некоторые дети адаптируются легко и быстро, для других же это серьезное и продолжительное испытания.

Критериями степени тяжести адаптации могут выступать: эмоциональное состояние малыша; его отношение со сверстниками; отношения со взрослыми; сон и аппетит; частота и длительность острых заболеваний.

Можно выделить 4 степени адаптации детей к условиям дошкольного учреждения:

- *легкую* (15-30 дней);

В этом случае ребенок легко вступает в контакт со сверстниками и воспитателями, умеет задавать вопросы, просить о помощи, проявляет живой интерес ко всему, что происходит в саду. Речь ребенка достаточно развита, эмоции хорошо различимы, настроение бодрое и спокойное, он доброжелателен к другим детям и играет с ними. Также ребенок придерживается правил, слушает воспитателей и адекватно реагирует на их замечания, корректирую затем свое поведение. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

*- среднюю* (30-60 дней);

При адаптации средней тяжести ребенок чуть с большим трудом вступает в контакты, иногда может нарушать установленные правила и нормы. Малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Родители зачастую не доверяют своему ребенку, часто делают замечания. Иногда ребенок заболевает в период адаптации, но осложнении не наблюдается, в отличие от тяжелой адаптации.

*- тяжелую* (от 2 до 6 месяцев).

Тяжелая адаптация сопровождается у ребенка рассеянным вниманием, нарушением речи, аппетита и сна, ребенок выглядит встревоженным и замкнутым, часто срывается и капризничает. Контакт с ним можно установить через родителей. Кроме того, малыш очень часто болеет, что связано в первую очередь с нежеланием ребенка идти в детский сад. Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. Родители ребенка либо слишком сильно его опекают, либо наоборот полностью игнорируют его потребности [3].

- *очень тяжелая* адаптация (более 6 месяце).

При очень тяжелой адаптации с ребенком крайне сложно установить контакт. Часто родители таких детей сомневаются, может ли ребенок вообще освоиться в детском саду и стоит ли его туда водить. Зачастую родители не хотят вступать в контакт с воспитателями, демонстрируют свою сверх компетентность во всех вопросах [4].

Адаптационный период можно считать завершенным, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные, при расставании с родителями ребенок не кричит и не плачет, выражает желание идти в садик, охотнее общается со сверстниками и воспитателями, соблюдает правила, нормы и режим. У малыша появляются друзья, любимые игрушки, игры, занятия, нормализуется эмоциональное состояние. Ребенок начинает хорошо есть и спать, спешит в детский сад и с радостью рассказывает о нем.

Если по каким-то причинам процесс адаптации срывается, то у ребенка могут проявляться такие невротические реакции, как рвота, пристрастие к личным вещам, наличие страхов, неуправляемое поведение, стремление спрятаться от взрослых, истерические реакции [5].

**3. Подготовка детей к поступлению детский сад**

Основная работа по подготовке ребенка к детскому саду производится дома, и главную роль в этом играют родители, которые должны создаться для ребенка условия, наиболее приближенные к среде дошкольного учреждения. Малыш должен привыкнуть к режиму, спать, есть, гулять в те часы, которые приняты в соответствующей возрастной группе детского сада.

Чтобы подготовить ребенка к поступлению в детский сад, родители должны:

* установить правильный режим сна и отдыха для ребенка

Необходимо приучить ребенка ложиться спать вовремя и спать днем, смоделировав ситуацию «тихого часа»;

* сформировать у ребенка навыки самообслуживания и гигиены

Малыш должен уметь самостоятельно пить из кружки, есть ложкой из тарелки, проситься на горшок, мыть руки с мылом, одеваться, убирать игрушки, застилать кровать. Самостоятельность должна доставлять ребенку удовольствие;

* Проводить профилактику ОРВИ и гриппа

Профилактику следует проводить за 2-3 месяца до поступления в дошкольное учреждение. Наиболее целесообразно для этого использовать закаливающие мероприятия. Перед тем как начать закаливание, следует проконсультироваться с вашим участковым педиатром. В первые недели посещения ДОУ по рекомендации врача можно использовать некоторые медикаментозные препараты для укрепления защитных сил организма;

* Воспитать у ребенка доброжелательное отношение к людям, сверстникам и взрослым

Необходимо научить ребенка самому подходить к играющим детям, знакомиться и проситься в игру. Возникновение отрицательных эмоций в ходе общения неизбежно, но они не должны проявляться в форме враждебного поведения или припадков гнева. Для нормальной социальной адаптации важно быть не агрессивным, но уметь постоять за себя.

Для успешной адаптации ребенку необходимы и адекватные контакты со взрослыми людьми: умение попросить и принять помощь от них. Кроме того, очень важно, чтобы малыш слушал и выполнял просьбы взрослых.

* Настроить ребенка на положительный лад

Родители должны рассказывать ребенку, что такое детский сад и зачем туда ходят дети. Объяснить ему, что посещение детского сада- естественная вещь, показатель взросления, что это очень здорово. Нельзя в присутствии ребенка отзываться о детском саде плохо и негативно. Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитательницей. Важно создавать положительный образ детского сада. Вместе с тем, отправляя ребенка в садик, не сулите ему райской жизни, будьте честны с малышом, однако делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, что там он заведет новых друзей и многому научиться.

* Приучать ребенка оставаться на длительное время не с родителями

За несколько недель до поступления в ДОУ можно малыша с бабушкой или с другими родственниками. Родители должны показать малышу, что они всегда возвращаются в условленное время, как и обещали.

* Предупредить воспитателей о привычках и особенностях ребенка.

**4. Организация жизнедеятельности детей в период адаптации к детскому саду**

 Для многих родителей проблема адаптации ребенка к дошкольному учреждению стоит достаточно остро. Ребенок переживает сильный стресс в этот период, поэтому родители должны сделать все, чтобы помочь снизить негативное влияние. Чтобы адаптация была менее болезненной, необходим комплексный подход к решению данной проблемы, совместная работа как родителей так и воспитателей-педагогов.

Для успешной адаптации детей к детскому саду воспитатели должны:

* 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. Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте с взрослым. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках взрослого дают ему чувство защищенности, помогают быстрее адаптироваться.

* «Одомашнить» группу, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности

Необходимо создать уют, мебель расставить лучше таким образом, чтобы образовывались маленькие комнатки, где ребенок сможет чувствовать себя комфортно, побыть один. В оформлении помещения должен присутствовать зеленый цвет, который благоприятно влияет на эмоциональное состояние, например, зеленая окраска стен, зеленая мебель, цветы. Обязательно в группе должен быть спортивный уголок, где малыш сможет выплеснуть свою энергию или негативные эмоции.

* Создать возможность для детей выразить свои чувства.

Например, психологами и физиологами доказано, что изобразительная деятельность, один из лучших способов выразить свои чувства и эмоции. То есть необходимо создать в саду уголок изобразительного творчества, или развесить на стенах бумагу, либо же доски, где дети смогут рисовать фломастерами, маркерами или мелками.

* Не забывать об индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Воспитатель должен знать и помнить, кто что любит и не любит, у кого какие особенности и затруднения. Об этом воспитателям должны рассказать, прежде всего, родители малыша. С одной стороны, воспитателю необходимо обращаться к детям индивидуально, по имени, но при этом подчеркивать принадлежность ребенка к группе, чтобы он чувствовал себя частью коллектива. Воспитателю необходимо обратить внимание детей друг на друга, добиться, чтобы они запомнили, как кого зовут, по возможности могли обращаться по имени друг к другу и воспитателю. Для этого существуют специальные игры, направленные на знакомство, запоминание имен, а также ритуалы приветствия и прощания с каждым ребенком. Постоянные повторения помогают детям быстро запомнить, как кого зовут, а игры (под руководством воспитателя) способствуют возникновению первых контактов, физических и игровых.

* Максимально учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Это связано с типичными для адаптационного периода сложностями со сном, аппетитом, нестабильностью гигиенических навыков и т. Д. Во время адаптационного периода необходимо учитывать все индивидуальные привычки ребенка, даже вредные, и ни в коем случае не перевоспитывать его. Если ребенок плохо ест, недопустимо его кормить насильно и даже просто настаивать на "доедании" всей порции: в этом возрасте легко возникает и закрепляется невротическая рвота. Если не засыпает, надо дать игрушку, посидеть с ним, успокоить, разрешить не спать, а просто закрыть глазки и тихо полежать. Детей с неустойчивыми гигиеническими навыками следует чаще приглашать в туалет. Напоминать им об этом надо и на прогулке. Они должны иметь запас сменной одежды и белья. Обычно эти проблемы снимаются к концу первого месяца посещения детского сада, но после длительного отсутствия могут ненадолго возникнуть вновь.

* Уделять особое внимание игровой деятельности

Воспитатель должен показывать простые действия с игрушками, доступные сюжеты, проигрывать их с разными игрушками. Постепенно малыши начинают повторять их, дополнять, вносить изменения — возникают первые игры. А ребенок, который в состоянии занять себя игрушками, находится в хорошем настроении, не плачет, легче входит в контакт с другими детьми, сначала повторяя за ними те или иные действия, затем — общаясь уже вне игровых ситуаций [6].

* Важно отобрать такие формы и методы работы с детьми и их родителями, которые были бы интересны для них и вызвали положительные эмоции.
* В первую неделю посещению детского сада допускать нахождение ребенка в группе не целый день, также допускать присутствие мамы на прогулках, чтобы ребёнка постепенно привыкал к группе, быть один без родных достаточно длительное время [9].

Важным событием 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 [1].

Положения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования 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.

Период адаптации очень сложный не только для детей, но и для их родителей. Успешная адаптация ребенка зависит не только от работы воспитателей в детском саду, действия родителей в период адаптации также крайне важны.

Родители в период адаптации должны придерживаться некоторых рекомендаций:

- Для скорейшей нормализации состояния ребенка очень важна спокойная обстановка дома, поэтому необходимо чаще бывать с ребенком на свежем воздухе, играть с ним в спокойные игры, не кричать и не ссориться в присутствии ребенка, не включать на большую громкость телевизор, радио. Не следует ходить с ним в гости во время привыкания к условиям детского сада, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему малыша;

- утром, приводя ребенка в ясли-сад, необходимо информировать персонал группы об изменениях в его поведении и состоянии, замеченных во время пребывания дома;

- забирая ребенка из детского сада, расспросите его о прошедшем дне, приласкайте и похвалите за успехи. Слушайте ребенка, не перебивая, радуйтесь его успехам и не ругайте за неудачи. Посещайте родительские собрания;

- интересуйтесь у воспитателей, как вел себя ребенок, как он ел, как менялось его состояние и настроение на протяжении дня;

- внимательно выслушивайте рекомендации и советы воспитателей. Не критикуйте воспитателя и не спорьте с ним в присутствии детей;

- проявите больше терпения и внимания к ребенку. В адаптационный период он может становиться раздражительным, особенно требовательным к вниманию взрослых. Спокойное, ласковое, бережное отношение к ребенку поможет ему справиться с эмоциональным дискомфортом, вызванным пребыванием в новой обстановке.

Главное - любить своего ребенка таким, какой он есть, проявлять к нему терпение и внимания, прислушиваться к его желаниям, придерживаться рекомендаций воспитателей, и тогда период адаптации пройдет для ребенка менее болезненно.

Первое посещение ребенком дошкольного образовательного учреждения, важное событие в его жизни. Когда ребенок приходит в детский сад, 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.

Поступление в детский сад изменяет почти все условия жизни маленького ребенка. Именно сотрудники детского сада и родители, объединив свои усилия, обеспечивают малышу эмоциональный комфорт. Главная цель родителей и воспитателей – воспитать здоровых и всесторонне развитых детей.

Семья должна служить ребенку благоприятной средой, где он будет чувствовать себя полностью защищенным. Родители должны целенаправленно готовить ребенка к поступлению в детский сад, а когда ребенок уже будет его посещать - дать ему то, чего он не получает в группе, обеспечить малышу заботу и внимание. Также в семейном воспитании необходимо учитывать психологические особенности дошкольного возраста.

Необходима целенаправленная организация жизни младшего дошкольника в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, безболезненному приспособлению ребенка к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

**Список литературы**

1. Из Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155).
2. Петровский. А.В. Психологический словарь /Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — 2-е изд., испр. и доп. — М., — 494 с. 2014
3. Тонкова-Ямпольская Р.В. Внешняя среда и психическое развитие ребенка / Под ред. Р.В. Тонковой-Ямпольской. - М.: Педагогика, 2004. - 232 с.
4. Буре, Р.Н. Социальное развитие ребенка / Под ред. О.Л. Зверевой. - М.: Просвещение, 2000. - 226 с.
5. Гринева И.А. Первый раз в детский сад/ И.А .Гринева, М.Ю. Жомир. – Воронеж, 2007.
6. Бабенко А. Помочь ребёнку адаптироваться в детском саду // Дошкольное воспитание. - 2000. - №11.

7. Васильева, Н. К вопросу о социально-психологической адаптации / Н. Васильева // Дошкольное воспитание. - 2010. - № 8/

1. Вахнина, Н. Первый день в детском саду / Н. Вахнина // Дошкольное воспитание. - 2012. - № 7
2. Напольских Т.М. Сопровождающая работа педагога-психолога в период адаптации детей младшего дошкольного возраста в детском саду/[Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/572955/ (Дата обращения: 8.11.2015).
3. Мир психологии. Адаптация /[Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://www.persev.ru/adaptaciya (Дата обращения: 7.11.2015).