

## «Адаптация ребёнка к детскому саду» методические рекомендации для воспитателей

*Воспитатель: Голубенко Наталья Витальевна*



Адаптация – приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения, который предполагает избегания опасных, неблагоприятных ситуаций. Отрыв от семьи, помещение в изолированную детскую среду с неизвестными детьми и взрослыми, да ещё в совершенно неизвестной обстановке, оказывается для ребёнка именно такой ситуацией.

Как известно, адаптация – это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения. Инстинкт самосохранения предполагает избегания опасных, неблагоприятных для индивидуума ситуаций.

Отрыв от семьи, помещение в изолированную детскую среду с одним взрослым, выполняющим функции воспитателя, да ещё в совершенно неизвестной обстановке, оказывается для ребёнка именно такой неблагоприятной ситуацией.

Мы воспитатели и специалисты ДОУ должны создать такие условия в группе, которые воспринимались бы ребёнком как безопасные. Только

чувство защищённости может помочь ребёнку выработать саморегулирующиеся механизмы, позволяющие ему приспособиться к новым условиям.

Как облегчить адаптацию и помочь самым маленьким?

Новое воспринимается всегда сложно. Адаптация зависит от многих факторов: социальных, экологических, а также от индивидуальных психофизиологических особенностей организма ребёнка.

Физиологическая адаптация – изменение деятельности функциональных систем организма (дыхательной, пищеварительной, сердечнососудистой и других, направленное на приспособление к новым условиям внешней среды.

Факторы, влияющие на течение адаптационного периода

- возраст ребёнка
- состояние здоровья
- уровень развития
- личностные особенности
- умение общаться с взрослыми и сверстниками
- сформированность предметной и игровой деятельности
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада
- сформированность элементарных культурно-гигиенических навыков
- готовность родителей к пребыванию ребёнка в дошкольном образовательном учреждении
- шумовой фон в группе детского сада
- организация предметно - развивающего пространства группы и участка детского сада
- стабильность воспитательского состава
- компетентность педагога в вопросах, связанных с индивидуальным подходом в процессе воспитания и развития дошкольников

Психическая адаптация – перестройка динамического стереотипа в соответствии с новыми требованиями окружающей обстановки.

Социальная адаптация – установление оптимального взаимодействия личности и коллектива, усвоение норм и традиций группы, овладение новыми

средствами и новым образом действия; вхождение в ролевую структуру группы

Для того чтобы ребёнок смог адаптироваться, а не просто привыкнуть к детскому саду, необходимо помимо музыки, ароматерапии, массажа, игротерапии и т. п. проведение специальных педагогических и психолого-педагогических мероприятий.

РЕБЁНОК ощущает себя в безопасности, находясь рядом со своим близким и значимым взрослым, с которым он прожил вместе первый год своей жизни. Поэтому адаптация дошкольному учреждению проходит легче в том случае, если ребёнок первое время ходит в детский сад со своей мамой или бабушкой. В дошкольном учреждении для ребёнка практически всё новое. Он приспосабливается к новой обстановке, к новым людям, к новому режиму дня, питанию и многому-многому другому. Но главное помочь ребёнку свыкнуться с мыслью, что он будет жить один в этом новом для него мире.

Вначале идёт сравнение того, что ребёнок ожидает встретить или увидеть в детском саду, с той реальной действительностью, с которой он сталкивается, приходя в группу детского сада. От того, насколько соответствую, они друг другу, во многом зависит и характер адаптации.

Дети раннего возраста играют «рядом», а не «вместе». Пока ещё взрослый нужен ребёнку больше, чем его же сверстник. В первые дни дети практически не общаются сами, а наблюдают за поведением других детей и взрослых. Деятельность их большей частью хаотична и непродуктивна. Большую часть времени они присматриваются и прислушиваются, находясь в состоянии временной растерянности. Они мало говорят, не очень чётко воспринимают то, что говорят им другие ребята и взрослые. При этом дети легче воспринимают невербальные сигналы – интонацию говорящего, его мимику и жесты, нежели словесные инструкции.

С целью индивидуального подхода к каждому ребёнку целесообразно предложить родителям ответить на ряд вопросов, касающихся наследственной предрасположенности, особенностей роста развития, привычек, поведения и характера домашнего воспитания их ребёнка.

Как знакомить с детским садом и правилами жизни в нём?

Ребёнка следует познакомить с дошкольным учреждением до того, как он придёт на весь день. Вначале прийти на вечернюю прогулку, посмотреть, как дети играют, как расходятся по домам. Важно обратить внимание ребёнка на то, что родители ежедневно забирают детей домой, что никто из детей не остаётся на ночь, что ночью детский сад не работает. Это должно зафиксироваться в сознании ребёнка. А вот на следующий день дети вновь приходят в детский сад со своими родителями. Это следует сделать потому, что чувство времени у детей ещё не сформировано, и, попадая в детский сад,

многим из них кажется, что их уже никогда отсюда родители не заберут, что это теперь «навсегда».

Через несколько дней можно будет прийти на дневную прогулку. Зайти в группу вместе с детьми. Родители, находясь рядом с ребёнком, смогут объяснить ему всё то, что его интересует. А дома можно будет «проиграть» всё увиденное и услышанное.

Чем больше ребёнок будет знать о дошкольном учреждении, чем лучше будет знаком, тем легче пройдёт его период адаптации. Ребёнка следует познакомить со всеми помещениями группы. Доброжелательно и спокойно рассказать ему, для чего они предназначены, когда ими пользуются, можно ли входить туда самостоятельно или только с разрешения взрослых.

Что делать, когда «новенькие» капризничают?

Малыши в период адаптации капризничают и плачут. Это «заразное» явление. От одного ребёнка «цепная реакция» может охватить почти всю группу. В этих случаях одного постоянно плачущего ребёнка можно попытаться временно изолировать от группы. Свободный воспитатель или младший воспитатель, медицинская сестра, индивидуально занимаясь, могут поводить ребёнка по детскому саду, показать ему уголок сказок, музыкальный, спортивный зал, комнату детского творчества, какие-либо другие помещения, где можно спокойно посидеть и поговорить с ребёнком.

Следует снизить уровень требований, не ругать и не наказывать ребёнка. Лучше не сравнивать его самого, его поступки с другими детьми. Чем спокойнее вы отнесётесь к его капризам, чем доброжелательнее к нему будете, тем быстрее он преодолеет свою «капризность»

В первые дни время пребывания ребёнка в детском саду должно быть сокращено до нескольких часов. Не следует оставлять ребёнка на дневной сон, если он ещё не привык к группе.

Детей целесообразно забирать до обеда и дневного сна. Постепенно время пребывания в группе можно увеличивать.

Не следует разрешать родителям сидеть в соседнем помещении. От этого дети часто нервничают ещё сильнее. Кому из родителей можно находиться в группе, а кому нет, должен решать сам воспитатель, так как воспитателю приходится отвечать за порядок и психологический комфорт в группе.

В первые дни следует предлагать ребёнку помощь и оказывать её, когда нужно ребёнку. Если ребёнок не умеет или не хочет, например, сам одеваться, ему следует помочь, сказав, что в детском саду принято одеваться самим, я буду тебе помогать, но скоро ты сам научишься это делать. Воспитателю всегда необходимо помнить, что для младших дошкольников нужно регулярно



повторять последовательность операций при различных видах деятельности. Обучение проходит успешно при совместных видах деятельности.

Старайтесь добиваться хороших доверительных отношений с ребёнком. Помните, что это от этого во многие зависит характер адаптации. Если воспитатель будет ребёнку нравиться, то многие проблемы, связанные с приходом в детский сад, будут сняты.

Важно, чтобы воспитатель помог ребёнку не только познакомиться со всеми детьми группы, но и организовал такие виды совместной деятельности, которые помогли бы ребёнку почувствовать себя членом коллектива сверстников.

Общие организационные рекомендации.

Очень важно – обеспечить атмосферу психического комфорта и эмоционального благополучия. А для обеспечения физического комфорта в группе должно быть тихо, тепло, светло и чисто. Следует тщательно соблюдать все гигиенические нормы и требования. Ежедневно проводить влажную уборку и проветривание в отсутствие детей всех помещений групповой ячейки.

Одежда детей должна быть лёгкой и просторной. Следует предлагать и настаивать на том, чтобы родители приносили на смену хлопчатобумажную одежду. Одежда и обувь из натуральных волокон является экологически чистой. Через них кожа дышит, не происходит перегревания или переохлаждения.

При организации сна нужно следить за тем, чтобы воздух и постель были чистыми.

Питание. Хорошо использовать продукты, содержащие железо (гречневая каша, яблоки и пр.) ; в течение дня следует несколько раз предлагать ребёнку тёплое питьё.

### **«Адаптация ребенка к детскому саду» методические рекомендации для воспитателей**

В период адаптации аппетит в норме обычно бывает снижен, не нужно принуждать ребёнка есть, доедать всё до конца, если он что-то не доел. Ребёнку младшего возраста можно предложить помочь есть, если у него ещё недостаточно сформирован навык самостоятельной еды.

Факторы, оказывающие наиболее сильное влияние на процесс адаптации к дошкольному учреждению.

Не только психофизиологическое состояние самого ребёнка и его личностные особенности влияют на качество и степень выраженности адаптивных процессов, но и целый комплекс внешних по отношению к ребёнку факторов. Это новый коллектив. Какой он? На каких принципах строится взаимодействие его членов? Все ли члены этого коллектива здоровы физически и психически? Какие нормы этические и поведенческие царствуют в нём?

А личность воспитателя? Да ещё и не одного. Разве не нужно ребёнку приспособливаться в первую очередь к требованиям каждого взрослого! А какие эти требования, зависит и от общего культурного уровня педагога, и от его уровня профессиональной подготовки,

от характерологических особенностей и даже от состояния его здоровья.