

СТАТЬЯ
«МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЯ.
ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА В ДЕТСКОМ САДУ»

Е.Н. Ершова,
старший воспитатель
МБОУ Школа № 12 г.о. Самара

Ключевые слова: адаптация; этапы адаптации; степень адаптации; основные показатели адаптации; факторы, влияющие на адаптацию ребёнка к дошкольному учреждению.

Аннотация: автор рассматривает понятие «адаптация», этапы адаптации, факторы, влияющие на адаптацию ребёнка к дошкольному учреждению; предлагает методические рекомендации по данной теме.

Адаптация — установление наиболее правильных отношений между организмом и внешней средой. Нарушение этих отношений снижает приспособительные возможности организма ребёнка и ведёт к деформации функций тех или иных органов.

Различаются три степени адаптации: лёгкая, средняя и тяжёлая. Основными показателями их являются: сроки нормализации эмоционального самоощущения малыша; появление положительного отношения к воспитателям и сверстникам; проявление интереса к предметному миру; частота и длительность острых заболеваний.

Факторы, влияющие на адаптацию ребёнка к дошкольному учреждению:

1. Физическое состояние ребёнка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он легче справляется с трудностями. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой аппетит и сон дети испытывают, как правило, значительно большие трудности в яслях.

2. Возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. Этот фактор имеет глубинную связь с привязанностью ребёнка к близким людям и

возникающими на этой основе невротическими формами поведения. До трёх лет у малышей сохраняется сильная симбиотическая связь с матерью, и они ещё не готовы к разлуке с ней.

3. Степень сформированности у ребёнка общения с окружающими и предметная деятельность. Обычно процесс адаптации протекает более благополучно у малыша, владеющего навыками ситуативно-делового общения; способного длительно, разнообразно действовать с игрушками. Для ребёнка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет необходимыми для этого средствами.

4. Отношение ребёнка к ровесникам. Дети, которые с трудом привыкают к детскому саду, часто сторонятся сверстников, плачут при их приближении, иногда ведут себя агрессивно по отношению к ним. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми ещё больше отягощает сложность адаптационного периода.

Этапы адаптации:

1 этап. Установление доверительного контакта с родителями

Основная задача работы воспитателя на этом этапе: установить с родителями доверительный контакт, сформировать положительное отношение к учреждению.

1.1. Воспитатель должен познакомиться с медицинской картой ребенка, сведениями из личной карточки о ребенке у администратора.

1.2. До начала регулярного посещения ребенком дошкольного учреждения воспитатель должен назначить встречу с родителями (законными представителями) и познакомить их с правилами и требованиями учреждения.

1.3. Во время беседы воспитатель должен выстроить с родителями доверительные отношения, во время которой выяснить:

- как называют ребенка дома и как можно обращаться к ребенку в детском саду;
- медицинские противопоказания и особенности предписания врача;
- особенности физического развития и здоровья;
- особенности домашнего режима дня: как ребенок обычно засыпает днем (с мамой, игрушкой, самостоятельно), как ребенок обычно ест (кормят, докармливают, ест самостоятельно);

- уровень навыков самообслуживания при пользовании туалетом, одевания, еды и коммуникации;

- интересы ребенка, его привычки, особенности поведения; 1.4. Воспитатель просит родителей по их желанию заполнить анкету «Готовность ребенка к дошкольному учреждению».

1.5. Воспитатель приглашает ребенка с родителем посетить групповое помещение (выбрать шкафчик, рассмотреть игрушки и т.д.) в удобное для него время (в тихий час или вечернее время).

1.6. Воспитатель рекомендует родителям:

- приблизить домашний режим дня к режиму дошкольного учреждения;
- провести с ребенком беседу, позитивно рассказывая о детском саду;
- готовить дома те блюда, которые ребенок будет получать в детском саду;
- формировать навыки самообслуживания, стимулировать речевую активность ребенка.

2 этап. Установление доверительного отношения с ребенком во время прогулки.

Основная задача работы воспитателя: формировать доверительные отношения с ребенком, устанавливая контакт глаз, стимулировать инициативу ребенка в общении, снимать эмоциональное напряжение с помощью игр на коленях, тактильных игр, игр на подражание, игр-шуток, игр с игрушками-забавами.

2.1. С начала регулярного посещения ребенком детского сада родители приводят ребенка на непродолжительное время на дневную и вечернюю прогулку, где воспитатель вовлекает ребенка в совместные игры, предлагает ему понаблюдать за тем, как за детьми приходят родители.

2.2. Когда ребенок начинает играть не вызывая беспокойства по поводу отсутствия рядом родителя, можно оставить ребенка на прогулку в полном объеме времени, отпустив родителя.

2.3. Если ребенок может находиться на прогулке без родителя, сохраняя положительное эмоциональное состояние, воспитатель рекомендует родителям постепенно увеличивать время пребывания ребенка в детском саду до полного объема времени его пребывания на утренней и вечерней прогулке.

На этом этапе можно предложить ребенку приходить в детский сад с домашней игрушкой, с помощью которой он сможет быстрее найти партнера для совместных игр и общения с детьми.

Воспитатель в этот период помогает ребенку найти партнера для совместных игр, расширяет для ребенка спектр его деятельности на прогулке: совместные ролевые и подвижные игры, игры-забавы, наблюдение, общение с другими детьми, знакомит с правилами безопасного пребывания на участке, пользования малыми формами, обозначает территорию участка для пребывания ребенка на прогулке.

Если ребенок плачет при расставании с родителями, но затем чувствует себя хорошо, это не является препятствием к увеличению времени пребывания. Воспитателю необходимо отслеживать, насколько у ребенка хватает сил обходиться без родителей и считать это время оптимальным для пребывания ребенка в учреждении.

В случае, если эмоциональное состояние ребенка приближается к критическому, воспитатель обязан позвонить родителям и попросить прийти за ребенком.

Воспитатель вместе со специалистами учреждения заполняет лист адаптации ребенка и сообщает родителю обо всех изменениях, которые происходят с ребенком (поведение, эмоциональное состояние).

3 этап. Установление доверительных отношений с ребенком в организованной и игровой деятельности в группе.

Основная задача работы воспитателя: продолжать формировать доверительные отношения с ребенком; формировать предпочтения ребенка в новой предметной среде (освоение месторасположения игрушек и игровых зон, стимулирование самостоятельного выбора игрушек и занятий, обучение обмену действиями как способу общения).

3.1. Воспитатель рекомендует родителям приводить ребенка в группу для совместных игр с детьми.

3.2. Желание ребенка в ролевое включение игровой деятельности, может быть сигналом участия ребенка в организованных занятиях.

Воспитатель в этот период помогает ребенку найти партнера для совместных игр, отмечает, в какие игры ребенок предпочитает играть, какая деятельность для него интересна.

Воспитатель должен обязательно отметить даже незначительные успехи ребенка на занятиях, обращая на это внимание других детей.

Желательно отдать ребенку его первый рисунок, аппликацию и поделку из пластилина домой, где он может показать их своим родственникам, похвалиться своими успехами, организовать из своих поделок домашнюю выставку.

4 этап. Установление доверительных отношений с ребенком во время приема пищи.

Основная задача работы воспитателя на этом этапе: помощь ребенку в освоении совместного с ровесниками способа жизнедеятельности - прием пищи (стимулирование желания принимать пищу вместе с другими детьми, формирование умения действовать сообща, подчиняться правилам жизни группы).

4.1. Когда ребенок с начала и до окончания прогулки находится в положительном эмоциональном состоянии, изъявляет желание играть и заниматься в детском саду, воспитатель предлагает родителям оставить ребенка на время обеда. Обедающего ребенка родитель может подождать в раздевалке, так чтобы ребенок знал о его присутствии.

4.2. Если ребенок безболезненно остается на обед, можно предложить родителям приводить ребенка до 8.30 на завтрак и оставлять ребенка до дневного сна.

Во время проведения адаптационного периода воспитателю не следует требовать от ребенка, чтобы он съедал завтрак и обед полностью против своего желания. Можно докармливать ребёнка, если необходимо (в том числе и помощнику воспитателя).

Воспитатель должен рассказать родителю, какие блюда он отказался съесть, а какие ел с удовольствием, уточняя вкусовые предпочтения ребенка.

5 этап. Установление доверительных отношений с ребенком во время приема организации сна.

Основная задача работы воспитателя на этом этапе: помощь ребенку в освоении совместного с ровесниками способа жизнедеятельности - дневной сон (стимулирование желание участвовать в дневном сне вместе с другими детьми, формирование умения действовать сообща, подчиняться правилам жизни группы)

5.1. Воспитатель заинтересовывает ребенка спальней комнатой. Родители вместе с воспитателем заранее сообщают ребенку, когда он останется полежать в своей кроватке (например: завтра или через день).

Не нужно настаивать, чтобы ребенок разделся или лег в кроватку: достаточно, если в первые дни, оставаясь на тихий час, он полежит на кровати одетым. Можно предложить принести из дома игрушку, которая будет лежать в кроватке вместе с ребенком.

5.2. Если ребенок безбоязненно принимает участие в дневном сне, воспитатель предлагает ребенку переодеться в пижаму. Можно попросить родителей, чтобы это была новая пижама. Воспитателю необходимо высказать свое положительное отношение к пижаме ребенка. Во время окончания сна для ребенка, который проходит адаптацию, можно организовать постепенное пробуждение и присутствовать около ребенка, так как ребенок может испугаться незнакомого помещения.

Если ребенок плачет и ни на что не отвлекается, воспитатель может позвонить родителям и попросить забрать ребенка. Однако, это необходимо сделать лишь после того, как воспитатель исчерпал все возможные способы успокоить или отвлечь ребенка.

В случае, если эмоциональные реакции ребенка резко отрицательные, воспитатель обращается за помощью к специалистам учреждения и рекомендует родителям забирать ребенка после обеда.

Через 5-10 дней можно повторить попытку оставить ребенка на тихий час.

6 этап. Установление доверительных отношений с ребенком во второй половине дня.

Основная задача работы воспитателя на этом этапе: помощь ребенку в освоении совместного с ровесниками способа жизнедеятельности - прием пищи (полдник), дополнительные занятия и игры во второй половине дня (стимулирование желание

участвовать в деятельности вместе с другими детьми, формирование умения действовать сообща, подчиняться правилам жизни группы)

6.1. После дневного сна, если ребенок не высказывает беспокойство и тревожность по поводу отсутствия родителей, ребенку предлагается полдник.

Полдничавшего ребенка родитель может подождать в раздевалке, так чтобы ребенок знал о его присутствии.

6.2. Ребенок остается в детском саду, чтобы принять участие в совместных играх с детьми после полдника, дополнительных занятиях по выбору и желанию ребенка.

6.3. Ребенка оставляют на полный день пребывания в детском саду.

В период адаптации воспитатель должен максимально учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка, создавая атмосферу эмоционального комфорта и ощущение безопасности. Нельзя требовать от ребенка одномоментного отказа от привычек (даже отрицательных) до окончания периода адаптации, однако можно предпринимать попытки отвлечь ребенка от них.

Если необходимо на протяжении адаптационного периода воспитатель вместе со специалистами заполняет лист адаптации.

После длительного перерыва в посещении детского сада (более 2 недель - болезни, каникул и т.п.) ребенок проходит период адаптации заново.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок спокойно расстается с родителями;
- С аппетитом ест;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Нашел себе партнеров для совместной деятельности;
- Эмоционально общается с окружающими;
- Играет.

Правильно организованный период адаптации залог последующего комфортного пребывания ребенка в детском саду и его физического и психологического здоровья в целом.

Список литературы

1. Лапина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождение, комплексные занятия. - Волгоград: Учитель, 2010.-127с.

2. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет/авт.-сост.Е.В.Шитова. – Волгоград: Учитель, 2011.-169с.