Здравствуй, детский сад.

 Детский сад – новый период жизни ребенка. Для него это первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Дети раннего возраста эмоциональны и впечатлительны. Им свойственно быстро заряжаться сильными, как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. От того, насколько ребенок подготовлен в семье к поступлению в детское учреждение, зависит и течение адаптационного периода, и его дальнейшее развитие. И поэтому, так актуально на сегодняшний день тема сотрудничества воспитателей и родителей в период адаптации ребенка к дошкольному учреждению. Если педагоги и родители объединят свои усилия и обеспечат малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома – то это и будет залогом оптимального течения адаптации детей к детскому саду.

Термин "Адаптация" происходит от латинского adaptatio- приспособление. Под ним понимают приспособление организма к условиям среды или как уточняет А.В. Петровский – поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния ребенка. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне и аппетите. Разлука и встреча с родными протекает подчас очень бурно, экзальтированно: малыш не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречается слезами.

 Меняется и активность ребенка по отношению к предметному миру. Игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом. А.И. Баркан утверждает: "Да, с ребенком что-то происходит, словно он вдруг "развивается назад". У него регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре...".

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

 Врачи и психологи различают три степени адаптации:

- легкую;

- среднюю;

- тяжелую.

 Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации эмоционального самоощущения малыша, его отношение к взрослым и сверстникам, предметному миру, частота и длительность острых заболеваний.

 Возникновение у ребенка так называемого "адаптационного синдрома" является следствием его психической неготовности к выходу из семьи. В домашних условиях ребенок привыкает к определенному режиму, способу кормления, к микроклимату семейных отношений и установленным способам общения с ним. Резкое и значительное изменение в жизни ребенка, например переход в дошкольное учреждение, приводит к серьезным нарушениям его поведения и развитию отрицательны реакций. Это переход требует торможения ряда сложившихся связей и быстрого образования новых, что для ребенка данного возраста является трудной задачей.

 Итак, чтобы избежать стрессовых ситуаций, необходимо грамотно подойти к одной из проблем дошкольного учреждения – проблеме адаптации детей. Общая задача воспитателей и родителей – помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада.

 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, при вхождении в новый коллектив. Исследования К.Л. Печора доказали, что только 18,2% детей готовы к посещению дошкольного учреждения, 6% - не готовы, 75,8% - условно готовы. В связи с этим процесс привыкания к дошкольному учреждению проходит не всегда благополучно и сопровождается болезнями детей. Поэтому главной особенностью адаптации детей раннего возраста является их физическое состояние. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации, лучше справляется с трудностями. Ослабленные и часто болеющие дети значительно тяжелее переносят период привыкания. На состояние здоровья ребенка влияет течение беременности и родов матери, заболевания в первые месяцы жизни, частота заболеваний в период перед поступлением в дошкольное учреждение. Последующие заболевания неблагоприятно сказываются на иммунитете, могут затормозить психическое развитие. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводят к переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние и как следствие – заболевание.

 Следующей особенностью, влияющей на характер адаптации, является возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. Привязанность к матери – необходимое условие нормального психического развития ребенка. Она способствует формированию таких важных качеств личности, как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность.

 Не менее важная особенность адаптации – степень сформированности у ребенка общения с окружающим и действий с предметами. В раннем возрасте предметная деятельность становится ведущей, а общение происходит в основном по поводу действий с предметами. Такое общение называется ситуативно-деловым. В ходе делового общения у ребенка формируются особые связи с окружающими людьми. Конечно, ребенок скорее предпочтет игру с близким человеком, чем с незнакомым, но если он умеет налаживать контакты, то ему легче отвлечься от личности партнера, а следовательно легче взаимодействовать с посторонним

Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к яслям. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно и разнообразно действовать с игрушками и решать предметные задачи: собрать пирамидку, матрешку, элементы конструктора.

 Большое влияние на течение адаптации оказывает и отношение ребенка к ровесникам. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями установлении контакта со взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.

 Таким образом, состояние здоровья, умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности ребенка – вот основные особенности по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в ДОУ и благополучного привыкания к нему.

Успешная адаптация детей к условиям ДОУ во многом зависит от взаимных установок семьи и детского сада. Наиболее оптимально они складываются, если обе стороны осознают необходимость целенаправленного воздействия на ребенка и доверяют друг другу. Важно, чтобы родители были уверены в хорошем отношении педагога к ребенку, чувствовали его компетентность в вопросах воспитания, но главное – ценили и его личностные качества (доброту, заботливость, внимание к людям).

 Детский сад является тем педагогическим учреждением, которое может и должно дать родителям квалифицированные рекомендации по подготовке ребенка к условиям общественного воспитания. Но, к сожалению, нередко родители встречаются с персоналом детского сада лишь тогда, когда впервые приводят своего ребенка в группу.

При поступлении ребенка в детский сад особое значение имеет его физическая подготовленность. Организм детей первых лет жизни больше, чем в старшем возрасте подвержен заболеваниям, родители должны закалять их. Необходимо обеспечить малышу пребывание на свежем воздухе в любое время, проводить гимнастику, развивать навыки ходьбы, бега, лазанья. Важным средством закаливания являются воздушные ванны и водные процедуры, но их нужно выполнять в соответствии с существующими правилами.

Одним из факторов, который очень важен для процесса привыкания, является режим дня в семье. Несовпадение домашнего режима с режимом детского учреждения отрицательно влияет на состояние ребенка, он становится вялым, капризным, безразличным к происходящему. Для самочувствия ребенка в адаптационный период большое значение имеет то, в какой мере сформированы у него необходимые культурно-гигиенические навыки и привычки, навыки самообслуживания (одевания, еды и другие). Между тем не во всех семьях уделяется достаточное внимание формированию указанных навыков и привычек. Проводя беседы с родителями будущих воспитанников детского сада, педагог должен обращать их внимание на этот момент. Воспитателю и самому необходимо проявлять терпение и настойчивость в воспитании у детей культурно-гигиенических навыков. Иначе у ребенка может сложиться отрицательное отношение ко всем режимным процессам.

Для того чтобы родители лучше представляли в каких условиях будет находиться их ребенок, необходимо пригласить их посетить детский сад вместе с малышом, посмотреть место для прогулок, групповые комнаты, игрушки и т.д. При этом воспитатель должен постараться уделить как можно больше внимания ребенку, чтобы он понял, что если рядом не будет мамы, то ее на время заменит внимательная и добрая "тетя". Даются советы мамам, чтобы они приучали малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию.

 Чтобы успешно прошла адаптация, используются стихи, песенки, потешки. Во время укладывания обязательно напевают колыбельную песенку. Это помогает быстрее расслабиться особенно плаксивым детям. Также лучше засыпают дети с любимой игрушкой, принесенной его родителями.

 Таким образом, доверие малыша и его родителей к воспитателю само по себе не приходит: педагог завоевывает его добрым, неравнодушным отношением к ребенку, великодушием и милосердием. Прибавим к этому культуру общения, тактичность и взаимопонимание – и картина доверия будет достаточно полной. Физическая подготовленность малыша, правильный режим дня в семье, сформированность культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, умение общаться со взрослыми и детьми – вот условие эффективной адаптации детей к ДОУ.

 В нашем детском саду разработана целая система мероприятий по предупреждению дезадаптации при приеме в ДОУ. Для оптимизации процесса адаптации к условиям дошкольного учреждения необходима четкая и последовательная работа всех сотрудников детского сада с привлечением родителей своих воспитанников. Эта работа начинается задолго до приема детей в группу. В июне месяце проводим родительское собрание, в котором принимают участие заведующий детским садом, методист, психолог и, конечно, воспитатели групп детей раннего возраста. Специалисты раскрывают особенности работы детского сада, групп детей раннего возраста, знакомят с направлением педагогической деятельности образовательного учреждения, отвечают на вопросы родителей. Еще до поступления малыша в группу воспитатель устанавливает контакт с семьей. Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.

Это помогает нам правильно общаться с детьми в адаптационный период, помочь легче привыкнуть к новым для них условиям. Очень редко можно встретить родителей, которые с приближением того момента, когда их ребенок должен пойти в ясли, не испытывают волнения. Насколько быстро адаптируется малыш в детском саду? Какие отношения сложатся с воспитателем? Не будет ли он часто болеть? Чтобы помочь родителям подготовить своего малыша к условиям детского сада, даем квалифицированные рекомендации (советы по соблюдению режима дня в семье, сформированность необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания, умение ребенка вступать в общение со взрослыми и детьми и др.). Для всех родителей изготавливаем памятки на тему: "Как подготовить ребенка к детскому саду". В родительском уголке помещаем консультации по укреплению здоровья детей, советы психолога по адаптации "В детский сад без слез – мечта или реальность".

Результат показал, что у родителей, которые прислушивались к мнению сотрудников детского сада, дети смогли адаптироваться быстрее.

 На следующем этапе проводим первое знакомство родителей и ребенка с детским садом. В нашем учреждении им предлагается:

- экскурсия по детскому саду;

- консультации психолога;

- посещение "Дня открытых дверей";

- анкетирование.

 Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы, ребенок тоже начинает тревожиться. Поэтому наша задача успокоить, прежде всего, взрослых. Приглашаем их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказываем, чем ребенок будет заниматься, во что играть, вместе обсуждаем, как облегчить период адаптации. Родители должны быть уверены, что мы выполним их просьбы относительно питания, сна и одежды ребенка.

 Организуя прием вновь поступающих детей, придерживаемся следующей системы: заранее подготовиться к приходу новеньких, продумать, где он будет сидеть за столом, где спать. В первые дни пребывания малыша в дошкольном учреждении, необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Для этого мы стараемся создать атмосферу тепла и уюта. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация. По итогам первичной диагностики определяем круг детей, нуждающихся в помощи при прохождении адаптации. Поэтому нами планируется индивидуальная работа с труднопривыкающими к режиму детского сада детьми. Этим детям уделяется максимум внимания, т.к. малыши впервые переходят из достаточно замкнутого семейного круга в мир широких социальных контактов. С детьми проводим индивидуальные игры, чтобы заинтересовать ребенка и как можно больше приблизить его к себе. Первые несколько дней ребенок находится в детском саду с мамой. В ее присутствии он чувствует себя уверенно и спокойно. Мама может помочь нам одеть других детей, принять участие в игре, участвовать в процессе кормления своего малыша и других детей, нуждающихся в помощи взрослых. Целесообразно впервые приводить ребенка только на прогулку – так ему проще познакомиться с воспитателем и другими детьми, а также не быть свидетелем слез и отрицательных эмоций малышей при расставании с мамой. На мой взгляд, адаптация детей пройдет легче, если малыши большую часть времени будут проводить на прогулке, т.к. имеют возможность находиться в привычной, естественной обстановке. Игры с песком имеют занимательное свойство – «заземлять» негативную энергию, стабилизировать эмоциональное состояние, освободиться от напряжения и беспокойства. "Мини-песочница" также есть и в групповой комнате. Создавая картину из песка с помощью маленьких фигурок, ребенок чувствует себя комфортно, проявляет творческую активность.

 В период адаптации временно сохраняем привычные для ребенка приемы воспитания (перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом и т.п.). Необходимо всячески удовлетворять острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослыми. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание его на руках дает малышу чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.

 Чтобы снизить напряжение, переключаем детей на деятельность, которая приносит им удовлетворение. Это, в первую очередь, игра. В процессе игры они приобретают новые знания и навыки, познают окружающий мир, учатся общаться. Поэтому акцент в выборе игр для детей раннего возраста мы делаем на сенсорные и моторные. Сенсомоторный уровень является базовым для дальнейшего развития высших психических функций (мышления, внимания, речи, памяти, восприятия).

 Особенно эффективно в период адаптации использование малых фольклорных форм. Чтобы успокоить малышей, установить с ними эмоциональный контакт, мы используем потешки, пестушки, песенки. Во время расставания с родителями стараемся переключить внимание ребенка на игрушку (кошку, собачку, петушка), сопровождая ее движениями, чтением потешки ("Петушок, петушок – золотой гребешок...", "Киска, киска, киска, брысь..." и другие). Особенно дети любят, когда во время чтения потешки,

используется его имя ("Кто у нас хороший? Кто у нас пригожий? Ванечка хороший, Ванечка пригожий!"). В течение дня ребенок в период адаптации скучает по дому, маме. И тогда мы используем потешки – уговорушки для новичков:

"Кто тут плачет. Ой-ой-ой!

Говорят Ванюша мой?

Нет, не плачет наш Ванек,

Зря вы говорите.

Улыбается уже – посмотрите!".

 Не меньше удовольствия детям раннего возраста приносит рисование. Оно нравится всем без исключения малышам. Рисуя, ребенок испытывает удовлетворение от осязательных и двигательных ощущений, радуется зрительному восприятию цветовых пятен. Вызывая интерес к действию с бумагой и красками, мы успешно решаем проблему адаптации.

В этот период, совершенно не важно, умеет ли малыш держать карандаш или кисть. Важно, что обращая внимание на их след, ребенок на некоторое время забывает о расставании с мамой. Наряду с традиционными наши воспитанники знакомятся с нетрадиционными техниками рисования – пальчиком, ладонью, ватными палочками, "ляпушками". Такие занятия вызывают у детей эмоциональный подъем.

 На этапе адаптации используем также различные пальчиковые игры. Основная задача в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением внимания к каждому малышу. Короткие стишки или потешки, сопровождающие игру пальчиков забавляют детей, вызывают у них радость.

 Рано или поздно настает момент, когда ребенок начинает проявлять самостоятельность, активно вступает во взаимоотношения с воспитателем, принимает участие в организованных педагогом играх. У него появляются любимые игрушки, он запомнил и выполняет простейшие правила. Именно этот период является завершающим в процессе адаптации. Но для ее укрепления необходимо продолжительное время. Наблюдения за деятельностью ребенка в режимные моменты, в самостоятельной деятельности и на занятиях, составление индивидуальных адаптационных листов помогло нам сделать вывод в результатах адаптации каждого ребенка. Еще раз отмечу, что успешная адаптация детей невозможна без тесного сотрудничества с семьей. На мой взгляд, мы достигли главного:

- ранней безболезненной социализации малышей раннего возраста к условиям общественного воспитания;

- более тесного сотрудничества детского сада и семьи.

 Анализ работы ДОУ за последние несколько лет показывает, что процесс привыкания детей проходит очень успешно. Степень адаптации в основном легкая и средняя. Положительным является то, что дети раннего возраста, а особенно второго года жизни, привыкают к детскому саду безболезненно. Эти данные позволяют судить правильно поставленной работе по организации и проведению адаптации детей к условиям детского сада. На мой взгляд, мы достигли главного:

- ранней безболезненной социализации малышей раннего возраста к условиям общественного воспитания;

- более тесного сотрудничества детского сада и семьи.

Успешная адаптация детей способствует социализации ребенка в будущем и активному всестороннему развитию.