

Выступление педагогов Драган А.В. и Миковой Е.А. «Эмоциональное благополучие детей и педагогов в период адаптации»

В каком бы возрасте ребенок ни пришел впервые в детский сад, для него это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Это нетрудно понять - ведь ломается привычный стереотип жизни, в котором ребенок чувствовал себя спокойно и уверенно, так как успел к нему приспособиться и уже примерно знал, что за чем в течение дня последует и как это будет происходить.

Второй чрезвычайный психотравмирующий факт – разлука с матерью и другими близкими взрослыми, которые заботились о ребенке с рождения. Это порождает ощущение тревоги, неуверенности, незащищенности, к которому часто примешивается чувство покинутости, брошенности.

Независимо от возраста, каждый из детей проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребенка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: четкий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Очень важно, чтобы родители в этот период относились к ребенку очень бережно и внимательно стремились помочь ему пережить этот трудный момент жизни, а не упорствовали в своих воспитательных планах, не боролись с капризами.

Адаптация – это процесс приспособления или привыкания организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями.

Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации. От того, насколько ребенок в семье подготовлен к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, и дальнейшее развитие малыша. Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния.

Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Таким образом, его социальные связи оказываются нарушенными. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают подчас очень бурно, экзальтированно: малыш не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами. Меняется его активность и 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. Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования

чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням.

Врачи и психологи различают три степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую. Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации поведения, частота и длительность острых заболеваний, проявление невротических реакций.

При легкой адаптации в течение месяца у ребенка (у ребенка раннего возраста) и в течение 15-20 дней – у ребенка дошкольного возраста, нормализуется поведение по тем показателям, о которых мы говорили выше, он спокойно или радостно начинает относиться к новому детскому коллективу. Аппетит снижается, но ненамного и к концу первой недели достигает обычного уровня, сон налаживается в течение одной-двух недель. К концу месяца у малыша восстанавливается речь, игра, интерес к окружающему миру. Отношения с близкими людьми при легкой адаптации у ребенка не нарушаются, он достаточно активен, но не возбужден. Снижение защитных сил организма выражено незначительно и к концу 2-3-й недели восстанавливается. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации средней тяжести нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче и длительнее. Сон и аппетит восстанавливаются только через 20-40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, значительно снижается активность: малыш становится плаксивым, малоподвижным, не стремится исследовать новое окружение, не пользуется приобретенными ранее навыками речи. Все эти изменения держатся до полутора месяцев. Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: это может быть функциональное нарушение стула, бледность, потливость, «тени» под глазами, «пылающие» щеки, могут усиливаться проявления экссудативного диатеза. Особенно ярко эти проявления отмечаются перед началом заболевания, которое, как правило, протекает в форме острой респираторной инфекции.

Особую тревогу вызывает состояние тяжелой адаптации. Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль – не предохраняют организм от многочисленных инфекционных агентов, с которыми ему постоянно приходится сталкиваться. Это неблагоприятно сказывается на физическом и психическом развитии малыша. Другой вариант течения тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка настолько тяжело выражено, что граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, у ребенка может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке его накормить. Ребенок плохо спит, сон чуткий, короткий. Страдает общее состояние организма: наблюдается потеря в весе, беззащитность перед инфекциями, появляются признаки детской экземы или нейродермита. Улучшение состояния происходит крайне медленно, в течение нескольких месяцев. Темпы развития замедляются, появляется отставание в речи, игре, общении.

Современные психологи считают, что основными факторами, влияющими на процесс адаптации, являются:

Факторы, связанные с физическим состоянием ребенка.

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.

Фактор – возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. Этот фактор имеет глубинную связь с привязанностью ребенка к близким и возникающим на этой основе невротическими формами поведения. Мы знаем, что критическим возрастом для привыкания ребенка к детскому саду является первое полугодие второго года жизни. К этому возрасту у ребенка сформированы разнообразные привычки, а умения, самостоятельность и речь еще несовершенны. Поэтому жизнь малыша тесно связана с окружающими его взрослыми, разлуку с которыми он переносит крайне болезненно.

Степень сформированности у ребенка общения с окружающими и предметной деятельности. Обычно процесс адаптации протекает более благополучно у малыша, владеющего навыками ситуативно-делового общения. Легче всего адаптация протекает у малышек, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в дошкольное учреждение, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так, как он владеет необходимыми для этого средствами.

Большое влияние на течение адаптации оказывает отношение ребенка к ровесникам. Эмоции, 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 еще больше тягостит сложность адаптационного периода.

Изучив литературу мы можем обозначить следующий портрет ребёнка, поступившего в детский сад.

1. Эмоции ребенка.

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой). На фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для агрессии служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать депрессивные реакции и "заторможенность" детей, как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Некоторые дети ещё долго будут плакать при расставании, и это не говорит о

том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

2. Контакты со сверстниками и воспитателем.

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

3. Познавательная активность.

Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

4. Навыки.

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребенок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).

Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

5. Особенности речи.

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются "облегченные" слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

6. Двигательная активность.

Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

7. Сон.

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

8. Аппетит.

В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается

восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

9. Здоровье

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Часто случается так, что причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Таким образом, состояние здоровья ребенка, умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности – основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в детский сад и благополучного пребывания в новых условиях.

Психологи считают, что для облегчения адаптационного периода необходимо:

Предварительное знакомство воспитателя с ребенком и родителями;

Прежде всего, воспитателю нужно хорошо осознавать необходимость совместной работы с родителями, которая должна начинаться до прихода ребенка в ясли. Воспитателю следует познакомиться с родителями, наладить контакт с малышом. Данную встречу можно организовать на территории детского учреждения. Главное – это заинтересовать малыша новой для него ситуацией, вызвать у него желание еще раз прийти в детский сад, предупредить появление страха перед посторонними людьми и новой средой.

Перед поступлением ребенка в дошкольное учреждение следует обсудить с родителями ряд проблем: узнать распорядок дня ребенка, познакомиться с распорядком дня в яслях. Обратит внимание родителей на то, чтобы они поощряли в ребенке стремление к самостоятельности, поддерживали желание самому есть, одеваться, приучали к элементарным навыкам самообслуживания. Необходимо выяснить, как ребенок относится к посторонним взрослым, умеет ли общаться с другими детьми. Если есть трудности в этой сфере, посоветовать родителям чаще водить его на детские площадки, приглашать в гости сверстников.

Участие матери в процессе адаптации. Признаком завершения периода адаптации является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребенка, его увлеченная игра с игрушками, доброжелательное отношение к воспитателю и сверстникам.

Создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе. Педагог-профессионал владеет арсеналом приемов, позволяющих затормаживать отрицательные эмоции малышей. Он может предложить:

- ✓ игры с песком и водой (дать детям небьющиеся сосуды разного объема, ложки, воронки, сита, пусть малыш переливает воду из одной емкости в другую или вылавливает сачком шарики, рыбок);
- ✓ монотонные движения руками (нанизывание колец пирамидки или шариков с отверстием на шнур);
- ✓ сжимание кистей рук (дайте малышу резиновую игрушку-пищалку, пусть он сжимает и разжимает кисть руки и слушает, как пищит игрушка);
- ✓ рисование фломастерами, маркерами, красками;
- ✓ слушание негромкой, спокойной музыки.

Основная задача игр в этот период – наладить доверительные отношения с каждым ребенком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду. В данный период нужны и индивидуальные, и фронтальные игры, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием.

Определение психологической готовности ребенка к поступлению в дошкольное учреждение. Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в беседе и процессе анкетирования можно узнать о характерных особенностях ребенка, интересах, склонностях, и сделать прогноз готовности его к поступлению в дошкольное учреждение.

Построение взаимодействия в триаде «ребенок – родитель - педагог». Это ведет к качественному изменению процесса адаптации ребенка к условиям образовательного учреждения и построению единого ценностного образовательного пространства в системе взаимодействия семьи и детского сада.

Рекомендации родителям и педагогам ДОУ для успешной адаптации ребенка к детскому саду

Рекомендации родителям

1. Создайте условия для спокойного отдыха ребёнка дома. В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, а также принимать у себя слишком много друзей.

2. В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и о саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.

3. В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка.

4. Постарайтесь, чтобы ребенка окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Сейчас ему нужна ваша поддержка!

6. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность. Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в садик.

7. Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме, и т. д.). Прижимая к себе что – то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнок гораздо быстрее успокоится.

8. Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, всё это и затевается, чтобы ребенок понял: мама обязательно за ним вернется!

9. Организуйте утро так, чтобы день и у Вас, и у малыша прошел спокойно. Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» Вашу неуверенность и ещё больше расстраивается.

10. Дома и в детском саду говорите с ребенком спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в детском саду – раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая всё, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берёт с собой в садик.

11. Пусть ребёнка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребёнок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

12. Обязательно говорите, что вы придёте, и обозначьте, когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Ребенку легче знать, что за ним придут после какого – то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребёнка, говоря, что вы придёте очень скоро, даже если ему, например, предстоит оставаться в детском саду полдня.

13. Придумайте свой ритуал прощания. Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока!». После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребёнок переживает.

Рекомендации педагогам

Установление индивидуального режима для каждого вновь поступившего ребенка:

- дозировать пребывание ребенка в группе сверстников;
- сохранить все привычки ребенка на период адаптации;
- предоставлять свободу ребенку в выборе дистанции и позиции общения, игр и занятий (причиной запрета могут стать только опасные для жизни и здоровья игры и предметы);
- использовать прием подкрепления и интерпретации спонтанных действий ребенка и желание дать ответ в любой доступной форме;
- предоставлять ему свободное нерегламентированное поведение в группе;
- обеспечить игровую деятельность педагога с другими детьми рядом с новым ребенком;

- подключать детей группы к эмоциональной поддержке новичков;
- установить эмоциональный, в том числе эмоционально-тактильный, контакт с ребенком с помощью определенных игр;
- организовывать такие ситуации, где действия ребенка будут успешны, хвалить его за то, что он включился в игру, хвалить даже тогда, когда у него ничего не получается;
- использовать подвижные игры, сказко- и музыкотерапию;
- смехотерапию (побольше шутить, проводить игры-забавы, организовать просмотр мультфильмов и т. д.).

В своих рекомендациях вы упомянули использование игр в период адаптации, и сейчас мы Вам предлагаем проиграть игры, которые помогают в установлении доверительного контакта между педагогом и сверстниками.

Игра «Платочек» (для младшего возраста)

Оборудование: большой яркий шелковый платок (желательно, чтобы платок не электризовался).

Ход игры: Перед началом игры приготовьте платок: желательно, чтобы он был приятным на ощупь, красивой расцветки. Допустимо сначала пользоваться полупрозрачным платком (в этом случае ребенок может наблюдать из-под него за тем, что происходит вокруг и не испугается внезапной темноты и потери видимости). В дальнейшем можно использовать непрозрачные платки. Удобно играть в эту игру, расположившись на диване или сидя на ковре.

Предложите малышу поиграть с платком. Наденьте платок себе на голову со словами:

— Сейчас я спрячусь. Ну-ка, найди меня!

Ребенок с удовольствием стянет платок у вас с головы. После этого предложите спрятаться малышу — накиньте платок ему на голову.

— Где же наш Ваня? Ваня, ты где? Ау!

После этих слов стяните платок с головы ребенка, приобнимите его, порадуйтесь вместе с ним встрече. Игру можно повторять многократно

Игры для детей 5-7 лет

Игра "Ладонь" для детей старшего дошкольного возраста

Ребенку (Педагогу) предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посередине ладошки написать "Я", а на каждом пальчике ладошки нарисовать что-либо хорошее, доброе, напоминающее ему о доме, семье. Предложить ребенку рассказать о себе и своей ладошке, что ему дорого, что интересно и повесить ладошку в шкафчик, как напоминание о том, что его родные рядом с ним.

Подводя итог выступления хотелось бы сказать..

Семья – социальная общность, которая закладывает основы личностных качеств ребёнка. При жизни в определенных, устойчивых условиях ребёнок постепенно приспосабливается к влияниям окружающей среды: к определенной температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи и т.д. Поступление в детский сад изменяет почти все условия жизни маленького ребёнка. Именно сотрудники детского

сада и родители, объединив свои усилия, обеспечивают малышу эмоциональный комфорт.

От того, насколько ребенок в семье подготовлен к переходу в детское учреждение, зависит течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, а также, дальнейшее развитие малыша. Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению его эмоционального состояния.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и педагогов, сотрудников ДООУ. Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей.

Задача педагога успокоить взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

Важным фактором, влияющим на характер поведения ребёнка в процессе привыкания, является личность самого педагога, который должен любить детей, быть внимательным и отзывчивым по отношению к каждому ребёнку, уметь привлечь его внимание. Педагог должен уметь наблюдать и анализировать уровень развития детей и учитывать его при организации педагогических воздействий, должен уметь управлять поведением детей в сложный для них период привыкания к условиям детского учреждения.

Период адаптации – тяжелое время для малыша. Но в это время тяжело не только детям, но и их родителям, и педагогам. Поэтому очень важна совместная работа педагогов ДООУ с родителями.