**Адаптация к условиям ДОУ**

Ранний возраст - особый период становления организма и систем, формирования их функций. Поэтому для этого возраста характерен ряд особенностей.

Во- первых – это чрезвычайно быстрый темп развития, которое имеет скачкообразный характер. Периоды медленного накопления чередуются с критическими периодами: кризис одного года связан с овладением ходьбой, кризис двух лет – с переломным моментом в развитии речи, началом развития речемыслительной деятельности, а также с развитием наглядно-действенного мышления. В три года начинается развитие самосознания ребенка. В критические периоды может наблюдаться снижение в работоспособности, эмоциональные расстройства.

Во- вторых, особенностью развития в раннем возрасте является неустойчивость и незавершенность формирующихся навыков и умений. Под влиянием неблагоприятных факторов (стресс, перенесенное заболевание) может произойти утеря навыков, наблюдается явление ретардации («застревание» на более ранней ступени развития).

В-третьих, особенностью развития является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей.

Наконец, ребенка раннего возраста характеризует повышенная эмоциональность.

Поэтому так необходимо проявить максимум усилий, чтобы процесс адаптации у ребенка к условиям ДОУ прошел как можно мягче.

Необходимо внимательно наблюдать за процессом адаптации детей, внося данные своих наблюдений в специальный протокол. (Адаптационная карта). Также психологу в значительной степени может помочь оценочный лист, который заполняется родителями. После этого психолог делает вывод о результате адаптации каждого ребенка.

Успешность адаптации проявляется в поведенческих реакциях и в продолжительности адаптационного периода.

Можно выделить четыре основных фактора поведенческой адаптации:

- эмоциональное состояние;

- коммуникабельность;

- послеполуденный сон;

- аппетит.

Продолжительность процесса адаптации может ограничиваться одним днем, когда ребенок в первый день социализируется в ДОУ, или может быть сколь угодно долгой.

Первые признаки того, что ребенок адаптировался:

- хороший аппетит;

- спокойный сон;

- охотное общение с другими детьми;

- адекватная реакция на предложение воспитателя, логопеда, психолога;

- нормальное эмоциональное состояние.

Можно выделить четыре основных фактора поведенческой адаптации. Каждый из факторов может оцениваться от +3 до –3, т.е. от отличной адаптации до полной дезадаптации. Для удобства обработки данных и во избежании неправильной интерпретации приводим ниже краткие характеристики разных оценок (+1 , +2, +3, 0, -1, -2, -3). Суммарно по всем четырем факторам можно получить +12 или –12.

Уровень, т.е. успешность адаптации, выводится из взаимосвязи продолжительности адаптационного периода (А) и поведенческих реакций (П).

Определение поведенческой реакции

в соответствии с оценкой факторов адаптации

1. Эмоциональное состояние ребенка

+3 Весел, жизнерадостен, подвижен, активен.

+2 Улыбается, настроение хорошее, спокоен.

+1 Иногда задумчив, замкнут.

-1 Легкая плаксивость, хныканье.

-2 Плачет за компанию, плач приступообразный.

-3 Сильный плач, подавленное настроение.

2. Социальные контакты ребенка

+3 Много друзей, охотно играет с детьми.

+2 Сдержан, неохотно играет с детьми.

+1 Безразличен к играм, отстранен, замкнут.

-1 Невесел, с детьми не контактирует.

-2 Проявляет тревогу, бросает начатые игры.

-3 Недружелюбен, агрессивен, мешает детям играть.

3. Сон ребенка

+3 Сон спокойный, глубокий, засыпает быстро.

+2 Сон спокойный.

+1 Засыпает не скоро, спит спокойно, но не долго.

-1 Засыпает с хныканьем, тревожен во сне.

-2 Засыпает с плачем, долго, беспокоен во сне.

-3 Отсутствие сна, плач.

4. Аппетит ребенка

+3 Очень хороший аппетит, съедает все с удовольствием.

+2 Нормальный аппетит, ест до насыщения.

+1 Аппетит выборочный.

-1 Отвергает некоторое блюда, капризничает.

-2 Ест долго, неохотно.

-3 Отвращение к еде.

Алгоритм социально-психологической адаптации ребенка к условиям ДОУ

Цель

Подготовка ребенка к самораскрытию личности, самореализации социальных и творческих способностей

Условия

Учет индивидуально-психологических особенностей

Учет факторов риска, усложняющих адаптацию

Организация общения детей в совместной деятельности

Формирование самоконтроля

Механизм

Мониторинг:

Психолог – ребенок

Психолог - родитель

Психолого-педагогические технологии диагностико-коррекционного, развивающего характера.

Адаптация

Одна из проблем, которая решается в дошкольном учреждении, – проблема адаптации детей. В период адаптации у ребенка возникает переделка ранее сформированных динамических стереотипов и, помимо иммунной и физиологической ломки, происходит преодоление психологических преград. Стресс может вызвать у малыша защитную реакцию в виде отказа от еды, сна, общения с окружающими, ухода в себя и др. Для более оптимального осуществления периода адаптации переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение необходимо сделать по возможности более плавным. Для этой цели нами разработаны психолого-педагогические параметры, которые дают возможность прогнозировать течение адаптации и предполагают индивидуальные подходы к детям в дошкольном учреждении и семье в период адаптации.

Подходы состоят из трех блоков:

1) поведение детей, связанное с удовлетворением органических потребностей;

2) уровень нервно-психического развития;

3) некоторые черты личности ребенка (схема).

Данные о ребенке проставляются в баллах либо просто записываются словами.

Анализ показывает, что уже в раннем возрасте (второй-третий годы жизни) наибольшее значение в период адаптации имеет уровень социализации, в частности наличие или отсутствие общения ребенка со сверстниками. Немаловажную роль играет формирование таких черт личности, как инициативность, самостоятельность, умение решать «проблемы» в игре.

Положительное влияние на течение процесса адаптации оказывает вопрос его организации.

В детском саду воспитатель фиксирует наблюдения за поведением каждого ребенка в листе адаптации до тех пор, пока не нормализуется его поведение. Если ребенок заболевает, это тоже отмечается в листе адаптации, и по возвращении малыша в дошкольное учреждение воспитатель проводит наблюдение за его поведением в течение трех дней.

Важно провести анализ течения процесса адаптации в группе. Для этой цели надо проанализировать, какова была готовность каждого ребенка к поступлению в детское дошкольное учреждение и как протекало привыкание под наблюдением воспитателей, психолога, врача.

Программа групповых занятий с детьми 3-4 лет

Занятие 1. Знакомство

«Ласковое имя». Ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, ведущий помогает.

«Если он медведь, назови его ласково». Ведущий дотрагивается до ребенка «волшебной палочкой», «превращая» его в какое-либо животное. Ребенок старается изобразить это животное, а остальные придумывают, как можно назвать его ласково — например, мишенька, мишутка, медвежонок и т.п. Используются известные детям животные: лиса, заяц, кошка, собака.

«Я - мама зайчиха». Ведущий изображает какое-либо животное со словами «Я - мама зайчиха» (лисица, волчица и т.п). Дети должны вслед за ведущим превратиться в зайчат, лисят, волчат - в детей своей мамы. Ведущий-мама показывает, как она любит своих детей.

«Тихий час для мышат». Ведущий предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра - обедают. Гладят свои животики - наелись. Показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать».

Включается музыка для релаксации.

Занятие 2. Веселые-грустные

«Здравствуй, я котик». Ведущий надевает на руку куклу-котенка (можно использовать обычную игрушку) и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, я котеночек» — «Здравствуй, я Сашенька».

«Котик ласкает». Ведущий из роли котенка по очереди ласкает каждого ребенка (лапками гладит их по головке) со словами «Хороший (ая) Сашенька, Машенька» и т.д. Затем дети по очереди надевают на руку котенка и ласкают друг друга. Ведущий помогает им произносить фразу «Хороший Сашенька...».

«Раз, два, три, зайцы - замри». По команде ведущего дети замирают в позах, которые он показывает: зайцев, петушков, котят и т.п. (3-4 раза).

Ведущий может спросить детей, не боятся ли они превратиться в волка, медведя, и после этого замереть в позах этих животных.

«У птички болит крылышко - пожалей птичку». Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Старается показать, что он грустит. Ведущий предлагает ребятам пожалеть птичку.

Первым жалеет сам ведущий-котенок, затем другие дети надевают котенка на руку и его лапками гладят «птичку» со словами «Птичка-Саша — хорошая».

«Тихий час для мышат».

Занятие 3. Страшный-веселый

«Здравствуй, я пластилинчик». Ведущий говорит ребятам о том, что в гости к ним пришел кусочек пластилина, хочет с ними подружиться, но сначала надо поздороваться.

«Превратись в пластилинчик». Ведущий выбирает одного ребенка, предлагает представить, что он кусочек пластилина и из него можно что-либо вылепить. Но сначала пластилинчик нужно размять. Ведущий разминает, растирает ребенка-пласти-линчика и «лепит» из него какое-либо животное. Остальные ребята угадывают, какое животное было вылеплено.

«Страшный - веселый стульчик». В центр группы ставятся два стульчика. Ребенок в роли какого-нибудь животного поочередно садится то на один стульчик, то на другой, изображая то страшное, то веселое животное.

«Чего боялся зайчик?» Ведущий рассказывает детям: «Жил-был маленький зайчик. Все было у него хорошо: были любимые мама, папа, братик, сестра, дедушка и бабушка. Но одно было у зайчика плохо — он чего-то боялся. Чего он боялся? (Дети отвечают.)

Итак, зайчик боялся (перечисляется то, что скажут дети) лисы, волка и медведя». Далее ведущий спрашивает, что случилось с зайчиком, дети придумывают свои рассказы.

«Ау». Один ребенок поворачивается спиной к группе — он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему: «Ау!» Водящему необходимо догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

«Тихий час для мышат».

Занятие 4. Радуется-боится

«Хорошие ушки—красивые глазки». Ведущий предлагает детям показать, где у них находятся хорошие ушки, красивые глазки, быстрые ножки. Затем погладить себя со словами «хороший мальчик» и «хорошая девочка».

«Кто погладит козочку?» Ведущий «лепит» из одного ребенка какое-либо животное (например, козочку), спрашивает у детей, понравилось ли оно им, и предлагает желающим его погладить.

«Кто когда радуется и боится». Дети превращаются в кошечку, которая радуется. Ведущий спрашивает детей, когда она радуется. Затем в кошечку, которая боится. Обсуждается, когда и кого она боится. После этого они превращаются в радостных и испуганных детей — Таню и Гошу..В конце упражнения делается вывод о том, когда дети обычно боятся и когда радуются.

«Помяукай и похрюкай». Ведущий предлагает детям помяукать радостно, испуганно, грустно. Затем так же похрюкать, полаять и т.п.

«Тихий час для мышат».

Занятие 5. Радость, страх, злость

«Пластилинчик» (см. занятие 3).

«Как выглядят чувства». Ведущий показывает детям поочередно картинки с изображением ребенка, который злится, радуется, боится. Просит их угадать чувство ребенка (если дети не могут этого сделать, то он помогает им), а затем изобразить это чувство (при этом сам ведущий тоже изображает его).

«Покажи чувства язычком». Ведущий просит детей высунуть свои язычки, а затем показать, как язычок радуется, злится, боится.

«Покажи чувства руками». Дети, ориентируясь на образец ведущего, показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают, кусают друг друга (злятся), сжимаются в кулачки и дрожат (боятся).

«Листочек падает». Ведущий поднимает в метре над столом лист бумаги, затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. Затем просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Ведущий снова поднимает лист бумаги — дети поднимают руки вверх. Ведущий отпускает лист, он опускается на стол. Детям нужно опустить руки на стол плавно, в одно время с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз.

«Тихий час для мышат».

Занятие 6. Узнаю чувство по голосу

«Кто самый похожий?» Детям предлагается показать, как спит кошечка, собачка, волк, медведь, и выбрать самую похожую фигуру.

«Кто лучше разбудит?» Один ребенок ложится на коврик в центре группы — он «уснул». Ведущий просит детей по очереди будить «спящую кошечку» по-разному (словами и прикосновением), но ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кому удалось разбудить наиболее ласково.

«Что чувствует кошечка?» Ведущий на ушко загадывает ребенку одно из изученных чувств (радость, страх, грусть). Он изображает его при помощи мяуканья. Остальным необходимо догадаться, какое чувство было загадано. В итоге делается вывод, что чувство можно узнать по голосу.

«Что хочет сделать Колина мама?» Ведущий принимает на себя роль Колиной мамы (важно, чтобы ребенка с таким именем не было в группе) и произносит слова «Подойди ко мне» с разной интонацией. Дети должны догадаться, что хочет сделать мама: приласкать Колю или отругать?

«Тихий час для мышат».

Занятие 7. Узнаю чувство по походке

«Карандашик-кисточка». Ведущий показывает детям, как изображать карандашик — напряженная, вытянутая вперед рука. А кисточка — мягкая изогнутая рука. По сигналу ведущего «Карандашик!» дети напрягаются, изображая карандаш, «Кисточка!» — расслабляются. Через некоторое время в упражнение можно включить вторую руку.

«Я иду на день рождения». Ведущий выбирает двух детей. Одному из них на ушко дает задание показать, как зайчик идет на день рождения к ежику, другому — как зайчик идет домой и прячется от лисы. Дети угадывают, какой из зайчиков идет на день рождения, какой прячется от лисы. Затем определяют, что первый зайчик чувствовал радость, а второй — страх. Делают вывод, что чувство можно узнать по походке (хорошо, если лица детей при этом закрыты масками).

«Вот так». Ведущий рассказывает историю, сопровождая ее действиями (дети повторяют действия ведущего): «Жил на, свете мальчик. Он любил радоваться (вот так). Радовался солнцу, когда просыпался, радовался папе и маме и говорил им радостно: «Доброе утро!» (вот так). И радостно шел в детский сад (вот так). Но однажды по дороге в сад он увидел большую собаку и испугался (вот так), закричал «А-а-а» (вот так) и побежал быстрее к садику. Но собака-то быстрее бегает, чем мальчик. Тем более что это была большая собака, а он маленький мальчик. Собака догнала маленького мальчика и... лизнула его, и вильнула весело хвостом. Мальчик остановился и рассмеялся (вот так). И мы с вами тоже можем немного посмеяться (вот так)».

«Тихий час для мышат».

Занятие 8. Забота

«Превратились — кошечки — радость». Ведущий называет животное и чувство, ребятам необходимо показать это чувство из роли названного животного.

«Игрушечный магазин». Ведущий выбирает несколько детей и «превращает» их в игрушки (на ушко шепчет, кто в какую игрушку превращается). Ребята изображают свои игрушки. А остальные угадывают. В продвинутой группе можно предложить выполнить какие-либо действия с этими игрушками.

«Поехали, поехали». Ведущий предлагает ребятам отправиться в путешествие: на поезде, самолете, пароходе, велосипеде, пешком. Все вместе дети показывают и. озвучивают самолет, поезд и т.п

«Маша упала». Ведущий выбирает ребенка, которому нужно понарошку упасть и заплакать. Ребенок садится на стульчик, а все остальные по очереди подходят к нему и утешают его.

«Встану я утром». Ведущий читает текст, а дети показывают к нему действия: «Встану я утром, глазки протру, бочок почешу, сильно потянусь, надену ботинки, шнурки завяжу, открою я дверку, выйду из дома и пойду... Куда я пойду?» Дети отвечают: «В детский сад». Затем ведущий продолжает: «В детском саду я позанимаюсь, потом поиграю, потом поем, хорошо посплю, приду я домой и к маме на ручки, поглажу ее». Все вместе дети кричат: «Ой, как хорошо!».

«Тихий час для мышат».

Занятие 9. Поссорились-помирились

«Добрые-злые». Дети делятся на две группы. Одна группа показывает, злых животных, другая — добрых. Затем группы меняются, в конце все вместе изображают добрых.

«Пальцы - звери добрые, пальцы - звери злые». Дети превращают свои пальцы поочередно в добрых кошечек и злых мышек, в добрых волчат и злых зайчат и т.п.

«Звери поссорились». Ведущий выбирает двух ребят на роли зайчика и ежика. Предлагает детям показать, как ежик и зайчик поссорились. Потом ссорятся волк и медведь. Делается вывод, что ссорятся всегда двое, значит, и мириться нужно двоим.

«Кто больше знает мирилок». Ведущий играет роль слоника, который по очереди ссорится с каждым из ребят. Детям необходимо придумать, как по-разному помириться со слоником (например, мизинчиком или словами «Мир, мир навсегда, ссор, ссор никогда»).

«Утро—вечер». Дети «превращаются» в цветы. Когда ведущий говорит: «Пришел вечер, цветочки закрылись и заснули», — дети кладут руки на колени и опускают головы. А когда ведущий говорит: «Но вот пришло утро, цветочки проснулись и потянулись к солнышку», — дети поднимают голову и тянут руки вверх. Так повторяется несколько раз.

«Тихий час для мышат».