Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 17 комбинированного вида Колпинского района Санкт-Петербурга

**Статья на тему**

**Особенности адаптации к детскому саду**

**детей младшего дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Работу выполнил (а):**  Ф.И.О. слушателя:  Кузина Татьяна Сергеевна  **Работа выполнена по образовательной программе:**  Психолого-педагогические аспекты дошкольного образования |

**г. Санкт-Петербург**

**2024 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение | | 3 |
| 1. | ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ДЕТСКОМУ САДУ | 5 |
| 1.1. | Педагогическая и психологическая характеристика младшего дошкольного возраста | 6 |
| 1.2. | Детский сад, как условия, к которым адаптируется ребенок | 8 |
| 1.3. | Признаки адаптации и дезадаптации в младшем дошкольном возрасте | 8 |
| 2. | ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ТЕХНИК, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОВЫШЕНИЮ АДАПТИВНОСТИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНИКА К ДЕТСКОМУ САДУ | 13 |
| 2.1. | Социальный уровень адаптации: реализация педагогического опыта | 13 |
| 2.2. | Психологический уровень адаптации: реализация педагогического опыта | 17 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | | 19 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | | 20 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | | 23 |

ВВЕДЕНИЕ

Адаптация ребенка младшего дошкольного возраста к условиям детского сада – это многоаспектный процесс, осложненный обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и нахождением в первом в его жизни коллективе, а также, рядом специфических возрастных особенностей. До поступления в детский сад ребенок имеет малый круг социальных контактов, его поведенческий опыт ограничивается небольшим перечнем социальных ситуаций, в которых он только начал немного ориентироваться. Резкий переход в новую среду является для него стрессом. В этот период нередко отмечаются нарушения сна, аппетита, повышается заболеваемость, появляются трудности в эмоциональной сфере и поведении ребенка (Вершинина Л.В., Гриднева Г. В., Голубева Л. Г., Печора К. Л. И др.). При этом «ребенок может не выполнять даже привычных для него действий. Возникает впечатление, что он мало что умеет: не может ни одеться, ни умыться самостоятельно. Но надо знать, что психический и физиологический регресс – это нормальная реакция адаптирующегося организма» [17, с.13].

Поступление в детский сад – первый этап социализации ребенка. То, насколько удачно он сложится во многом определит его отношение к другим детям, ко взрослым, не являющимися членами семьи, и к самому себе, в обществе других людей. Сам процесс адаптации, его течение и результат становятся для ребенка опытом вхождения в коллектив, знакомства с новыми людьми, приспособления к новым обстоятельствам. Если адаптация проходит успешно, то в дальнейшей жизни ребенок будет проще относиться к жизненным изменениям, другими словами, будет более адаптивен. Таким образом, **актуальность** данного педагогического опытаобусловлена необходимостью внедрения в работу воспитателя педагогических практик, способствующих повышению адаптивности и распространению данного опыта в домашние условия, посредством привлечения родителей ребенка.

**Ведущей идеей предлагаемого подхода** является рассмотрение адаптации как многоуровневого процесса, включающего в себя социальную, психологическую, физиологическую составляющие. Каждый из этих уровней влечет за собой определенные трудности, возникающие у ребенка. Если помочь ребенку на каждом из них, то процесс адаптации будет протекать легче.

В возрасте около 3-х лет ребенок уже начинает проявлять признаки социальности, содержание которой у младших дошкольников связано с предметной деятельностью, и немного отражает отношения между людьми [1; 2; 3; 14; 15; 17; 20], следовательно, внедрение сюжетно-ролевой игры и простых ситуативных задач уже доступны ребенку и будут эффективны как элемент обучения.

Критериями адаптивности выступают: психоэмоциональное состояние ребенка, характер игровой и речевой активности, ориентировка в помещениях детского сада, соблюдение режима и правил поведения, принятых в детском саду, стабильность состояния здоровья. Хотя нарушения этих критериев считаются нормальными в процессе адаптации [1; 4; 12; 13; 17], при этом, признаки дезадаптированности определяются стойкостью, глубиной и длительностью их проявлений.

Мероприятия, направленные на облегчение процесса адаптации, включают в себя щадящий режим и целенаправленные, занятия, разрабатываемые воспитателем с учетом возрастных особенностей ребенка и должны быть доступны его пониманию. Основным условием их внедрения является достижение обратной связи от ребенка.

**Цель** данной работы заключается в выявлении особенностей адаптации младшего дошкольника к условиям детского сада.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи:**

1. На основе анализа педагогической, психологической литературы определить суть феномена адаптации ребенка к детскому саду;
2. Изучить психолого-психологические закономерности развития и поведения ребенка младшего дошкольного возраста;
3. Определить критерии адаптации и дезадаптации младшего дошкольника к условиям детского сада;
4. Провести педагогический анализ изменений поведения ребенка в условиях детского сада в период его адаптации и выявить ситуации, вызывающие наибольшие трудности у ребенка в этот период;
5. Разработать элементы игры, способствующие адаптивности на социальном и психологическом уровнях;
6. Охарактеризовать особенности процесса адаптации к детскому саду у воспитанников первой младшей группы ГБДОУ № 23 г. Колпино.

Для реализации адаптационных педагогических техник на первом этапе были подготовлены игровые элементы (ситуационные задачи и сюжетно-ролевые игры), которые включались в стандартные игры для детей младшего дошкольного возраста. Их направленность охватывает такие уровни процесса адаптации как социальный и психологический и подробно описаны в соответствующей главе статьи. Также, разрабатывалось вводное занятие для родителей с описанием их участия в процессе адаптации ребенка.

Второй этап. Для внедрения педагогических техник, повышающих адаптивность младших дошкольников, было проведено родительское собрание, на котором подробно раскрывались все этапы работы и план участия в ней родителей. Были выданы анкеты, которые должны были заполнить родители и подробные схемы бесед, которые необходимо проводить дома.

Третий этап работы заключался в педагогическом анализе полученного результата примененных техник воспитателем и родителями: обработка протоколов, в которых были отражены изменения поведения детей, анализ бесед с детьми.

**5. Приложения.**

В приложении приведены тематики бесед, которые проводились с детьми воспитателем и родителями.

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**К ДЕТСКОМУ САДУ**

Проблема адаптации ребенка интересовала ни одно поколение педагогов и психологов. Для понимания данного процесса определим основные феномены, о которых пойдет речь в главе.

Термин адаптация ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA" \o "Латинский язык) «adapto» – приспособляю) заимствован из медицины и означает «приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды. Процессы адаптации направлены на сохранение относительного постоянства внутренней среды организма» [7, с.15]. В психологии и педагогике адаптация связана с психологическим процессом приспособления ребенка (или взрослого) к изменившимся условиям среды: социальной или личностной (переживания в связи с теми или иными событиями). Психологическая адаптация имеет своей целью стабилизацию психического состояния и предполагает перестройку поведения, в соответствии с внешними требованиями. Уровень того, насколько человек приспособился к изменившимся условиям определяет его адаптивность или неадаптивность. «Под воздействием воспитания и обучения, условий образа жизни уровень адаптивности повышается или понижается» [11, с. 11].

Младший дошкольный возраст в периодизации развития – это условный период, начинающийся приблизительно около 3-х лет, и протекающий один-полтора года (индивидуально). Переход из раннего детства в младший дошкольный возраст возникает в связи с расширением круга социальных контактов и является критическим, потому что требует от ребенка освоение новых моделей поведения для взаимодействия с другими людьми, а также активное расширение словарного запаса, в тех же целях взаимодействия. Рассмотрим характеристики данного возрастного этапа подробнее.

* 1. **Педагогическая и психологическая характеристика младшего дошкольного возраста**

Для полноценной характеристики младшего дошкольного возраста обратимся к культурно-историческому подходу развития психики в онтогенезе в работах Л. С. Выготского и его последователей. Данный подход выбран в связи с тем, что он является экспериментально подтвержденным и наиболее авторитетным как в российской педагогике и психологии, так и во многих зарубежных странах. Итак, с позиций культурно-исторической теории психического развития ребенок, на всем этапе взросления, проживает разные периоды: стабильного развития и критические. Эти периоды сменяют друг друга и влияют на весь процесс развития и его поведение в целом.

**Кризис 3-х лет.** Критические периоды представляют собой противоречия социальной ситуации развития. Под социальной ситуацией развития понимается «характеристика возрастного периода… представляющего собой специфическое для данного возраста отношение между ребенком и средой» [22, электронный ресурс]. Эта ситуация определяет «объективное место ребенка в системе социальных отношений и соответствующие ожидания, и требования, предъявляемые ему обществом» [там же, электронный ресурс]. Другими словами, в докритический период ребенок был приспособлен ко всему, что его окружало. Его режим дня, количество членов ближайшего общества и требования, предъявляемые к его поведению, были ему понятны и привычны. Но, с поступлением в детский сад, социальная ситуация развития меняется, а значит терпит противоречия: социальный круг расширятся, требования нарастают, ребенок сталкивается с тем, что некоторые взрослые относятся к нему с меньшим вниманием чем ранее, его начинают обучать определенным навыкам и ожидать их выполнения в конкретный и ограниченный период.

Все эти изменения не могут протекать спокойно, так как старых моделей поведения ребенку становится недостаточно, а новые он еще не освоил. В поведении это проявляется «упрямством, строптивостью, своеволием, протестом» [4, с. 207]. По свидетельству ученых «если кризис 3-х лет в силу каких-либо причин протекает вяло и невыразительно, то это приводит к глубокой задержке в развитии аффективной и волевой сторон личности ребенка в последующем возрасте» [6, с.15]. Следовательно, поведение ребенка, которое взрослые расценивают как непослушное и капризное, является естественным этапом адаптации ребенка к новым требованиям, которым он еще не в состоянии соответствовать.

**Новообразования младшего дошкольного возраста.** Постепенно, приспосабливаясь к новой ситуации ребенок расширяет свои поведенческие и речевые способности, которые в научной литературе называют новообразованиями. В младшем дошкольном возрасте основные новообразования сводятся преимущественно к воображению и игре. Кроме того, происходит интенсивное освоение ребенком способов социального функционирования. «Ребенок, младшего дошкольного возраста, пытается соответственно мере своей заинтересованности запомнить предлагаемый ему материал естественным или примитивным способом» [4, с. 596].

**Ограничения понимания требований взрослых младшим дошкольником.** Воображение ребенка на рассматриваемом этапе развития подчинено предметной деятельности и мало связано с отвлеченными понятиями, так как его мышление еще не способно к абстрагированию, является сугубо конкретным и мало способным к выводам и обобщениям. Неподчинение ребенка правилам в этом возрасте определяется ограничениями его понимания и отсутствием чувства перспективы. По этой причине ребенок может интуитивно соглашаться на объяснения родителей и воспитателей, при этом полностью забывать о них спустя непродолжительное время. Ограниченное чувство языка и недостаточное понимание значения слов не позволяет ему осмыслить большую часть информации, которую он слышит от взрослых, следовательно, недостаточное понимание правил общества приводит к тому, что ребенок искренне и непосредственно производит ранее заученные модели поведения вразрез новым требованиям.

**Механизмы освоения общественных правил.** Главным механизмом в обучении младшего дошкольника является его способность к имитации и подражанию поведения взрослых и других детей. В дошкольном возрасте, усваиваемые ребенком общественные модели поведения начинают воспроизводиться в игре с другими детьми. Игра станет ведущей деятельностью уже в старшем дошкольном возрасте, но к 3-м годам уже начинает проявлять признаки социальности, «содержание которой у младших дошкольников связана с предметной деятельностью людей, и немного отражает отношения между людьми…» [21, с. 105-136]. В игре ребенок имеет возможность имитировать наблюдаемые модели поведения и отношения к событиям, тем самым эффективно из заучивать.

Таким образом, младший дошкольный возраст характеризуется естественным протестом перед резко изменившимися социальными условиями развития, связан с активным развитием воображения и вынужденным освоением социальных стереотипов поведения, которые ребенок осваивает с помощью игры.

* 1. **Детский сад, как условия, к которым адаптируется ребенок**

До поступления в детский сад жизнь каждого ребенка определялась режимами их семей. Во-первых, малыш постоянно находился с матерью, которая поддерживала, выслушивала и учила его. Поступление в детский лишает его постоянного контакта с матерью отделение от которой известный психолог Д. Боулби называет «печалью детства». Ребенок становится лишен знакомого окружения, которое теперь составляют посторонние люди, от которых он не знает, чего может ожидать. Он пребывает в новой обстановке и должен привыкнуть к расположению комнат, размещению предметов и т.д.

Большие перемены ожидают ребенка во всем режиме дня, как в группе, так и дома. Так, до поступления в детский сад прием пищи происходил в разные часы. На подготовку к прогулке затрачивалось необходимое и, чаще всего неограниченное время. Утренний подъем, подготовка ко сну и сам сон имел разную длительность. Таким образом, поступление в детский сад представляет совершенно новый жизненный уклад с временны́м ограничением каждого вида активности. В младшей группе такая активность включает утреннюю встречу детей воспитателем, проведение гигиенических процедур перед завтраком, завтрак, занятия, направленные на развитие познавательной деятельности, подготовку к прогулке и саму прогулку, гигиенические процедуры перед обедом, обед, дневной сон, активный подъем, гигиенические процедуры, полдник, познавательно-игровую деятельность, подготовку к вечерней прогулке, прогулку и сборы детей домой. Каждая из этих деятельностей составляет от 15 до 30 минут (исключая прогулки). Таким образом, поступление в детский сад ставит перед ребенком совершенно новые задачи адаптации, с которыми ему предстоит справиться. Следовательно, сопровождение ребенка и облегчение адаптационного периода является одной из главных задач родителей и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

* 1. **Признаки адаптации и дезадаптации в младшем дошкольном возрасте**

С приходом в дошкольное учреждение, ребенку предстоит освоить множество правил и навыков, каждый из которых будет сопровождаться определенной психологической реакцией на изменения в его жизни. Эти реакции представляют собой действия ребенка и фон его настроения и являются критериями его адаптивности.

К ним относятся:

1. Фон настроения (психоэмоциональное состояние): капризность, слезливость, агрессивность, отречение, молчаливость, медлительность или гиперактивность, тревожность и беспокойство;
2. Ориентировка в помещениях детского сада, предназначенных его группе и места́ нахождения предметов (знание, где находятся умывальник, раздевалка, игровая зона, где лежат горшки, игрушки, где происходит прием пищи, дневной сон);
3. Характер игровой активности (нормальная или сниженная игровая активность);
4. Особенности речевой активности (повышенная, нормальная или сниженная речевая активность);
5. Характер физиологического поведения (стабильность, снижение или повышение аппетита; стабильность или трудности засыпания/пробуждения; стабильность или ухудшение состояния здоровья).

В период адаптации происходит перестройка деятельности физиологического аппарата, который приспосабливается к новому режиму, новым помещениям, даже температурным условиям в детском саду. Меняются социальная и психологическая сферы жизни ребенка. При этом, изменения в его поведении и даже регресс поведения являются вполне нормальными явлениями [2; 4; 8; 14; 17]. Поэтому, при определении признаков адаптации и дезадаптации необходимо учитывать длительность поведенческих девиаций. В этой связи ученые выделяют три степени адаптации ребенка, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Степени адаптации и их проявления в поведении ребенка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Степень адаптации** | **Длительность пребывания ребенка в ДОО** | **Проявления в поведении ребенка** |
| Легкая | До 14 дней | - кратковременное нарушение настроения;  - снижение игровой и речевой активности;  - ухудшение сна и аппетита;  - незначительные нарушения поведения. |
| Средняя | От 14 до 30 дней | - частые нарушения настроения;  - частое снижение игровой и речевой активности;  - стабильное ухудшение сна и аппетита;  - нарушения поведения;  - заметное ухудшение общего самочувствия/легкие заболевания (7-10 дней). |
| Тяжелая | От 30 дней до нескольких месяцев | - нарушение психоэмоционального состояния, ребенка, выраженные в тревоге, напряженности, беспокойстве, заторможенности, слезливости;  - неспособность уснуть во время дневного сна;  - отказ от еды;  - длительные заболевания с осложнениями. |

Выделенные критерии адаптации распределим в группы в соответствии с рассматриваемыми уровнями: психологическим, социальным, физиологическим.

*Физиологический уровень* включает в себя особенности сна, аппетита, общего самочувствия ребенка, частоту заболеваемости.

*Социальный уровень* охватывает характер взаимоотношений с воспитателем и детским коллективом (общение, совместная игра, причины конфликтов).

*К психологическому уровню* относятся: особенности расставания с родителем, выполнение требований, предъявляемых ребенку воспитателем, внутренний комфорт ребенка уровень самостоятельности во время различных форм активности в детском саду, а также территориальные характеристики – свободная ориентировка в обстановке и помещениях, принадлежащих группе.

1. **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ТЕХНИК, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОВЫШЕНИЮ АДАПТИВНОСТИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНИКА К ДЕТСКОМУ САДУ**

Организация педагогической деятельности в адаптационный период должна строиться с учётом ситуаций, вызывающих наибольшие затруднения у ребенка. Как уже было отмечено выше, сложности у малышей возникают на каждом шагу и связны с незнанием форм поведения в новых условиях или непониманием условий и требований. Чтобы облегчить задачи обучения детей, педагогические приемы традиционно преподносится в игровой форме. На этапе адаптации, детские игры должны быть максимально простыми, а также, целесообразно включать в них контекст затруднительных ситуаций. Это позволит ребенку приобрести определенный опыт поведения в них.

На социальном и психологическом уровне мы применяли упражнения, направленные на достижение доброжелательного контакта членов детской группы, сплочение детей. В некоторые из них внедряли игровые элементы, способствующие бо́льшему понимаю ребенком правил взаимоотношений и поведения в детском саду. Основным условием эффективности такой работы стало обязательное достижение обратной связи с ребенком, который должен был объяснить «своими словами», как о понимает инструкцию взрослого, что закреплялось в ситуационных играх.

* 1. **Социальный уровень адаптации: реализация педагогического опыта**

Социализация ребенка в младшей группе детского сада представляет собой вхождение в детский коллектив и в отношения с воспитателями. На данном возрастном этапе окружение малыша составляет для него целый мир других людей. Основным критерием адаптированности на социальном уровне является «установление оптимального взаимодействия ребенка и коллектива, усвоение норм и традиций группы, овладение новыми средствами и новым образом действия, вхождение в ролевую структуру группы» [17, с. 13].

Для поддержания ребенка на социальном уровне процесса адаптации мы применяли игры, направленные на знакомство и активацию общения в группе. Приведем несколько примеров.

*№1 «Снежный ком»*.

Описание упражнения. Традиционно, упражнение «Снежный ком» проводится с использованием мяча или клубка, который передают малыши, называя свое имя. Следующий ребенок должен повторить все названные имена. В младшей группе это упражнение даётся детям довольно сложно, поэтому мы немного упростили его. Описание упражнения подробно приведено в работе Н. Худяшовой [23, электронный ресурс].

Адаптационный элемент. Начиная игру традиционно, мы попросили детей называть только 2 предыдущих имени (*«Маша передала мячик Ване, а Ваня – мне. Меня зовут (имя ребенка)»* и затем меняли детей местами.

Значение: В силу малого объема внимания и памяти детей первой младшей группы детского сада, выполнение упражнения в его традиционной форме было проблематичным. При этом упражнение хорошо служит в целях знакомства, запоминания имен детей, сплочению группы. Введение упрощающего элемента позволило даже малышам выполнять его без затруднений.

*№2 «Кто в домике живет?»*.

Описание упражнения.Программное содержание этой игры связано с нахождением детьми игрушек, спрятанных в домик (коробку), направленно на понимание и выполнение ребенком элементарных инструкций, воспитание коммуникативных навыков. Описание традиционного упражнения подробно приведено в работе Н. А. Карпухиной [9, с. 46].

Адаптационный элемент. Мы предложили детям по очереди прятаться в домик, созданный сложением рук над головой в форме треугольника, а остальным детям хором спрашивать: «Кто в домике живет?» (*ребенок называет свое имя*), «А что (*имя*) ты любишь делать больше всего?», (*ответ ребенка, спрятавшегося в домик*). Ребенок выбирает следующего ведущего и тот должен рассказать про предыдущего (как его зовут и что он любит делать больше всего. Затем сам спрятаться в домик.

Значение. Введение в игру элемента рассказа о себе и повторение другими детьми этого рассказа позволяет им лучше запомнить друг друга и привносит позитивное впечатление о ребенке, связанное с его любимым занятием.

*№3 «У меня пропал друг».*

Описание упражнения. Мы использовали игру, предложенную Н. Худяшовой [23, электронный ресурс], она направлена на знакомство и установление контакта между детьми, а также способствует развитию у них речи и внимания. Игра заключается в том, что ведущий заявляет, что у него пропал друг, называет его имя и говорит, во что он одет. Детям необходимо рассмотреть друг друга и помочь ведущему найти пропавшего.

Адаптационный элемент. Мы адаптировали эту игру таким образом, чтобы ведущим в начале процесса адаптации выступал воспитатель. Во второй месяц занятий дети уже могли выполнять игру в традиционном варианте.

Значение. Формирование и доверительных, дружеских отношений малышей с воспитателем, повышение речевой и игровой активности ребенка, уверенного поведения в группе.

№4 *«Попроси игрушку».*

Описание упражнения. Игра направлена на сплочение детского коллектива, предложена К. Фопелем [19]. Группа делится на пары, один из участников берет в руки какой-либо предмет, игрушку, карандаш. Второй ребенок должен попросить у него этот предмет. В предложенном автором варианте игры дети постарше совершают умственную работу, чтобы сохранить игрушку, не отдавать ее, сформулировать отказ. Просящий ребенок придумывает формулировки, позволяющие просить игрушку снова, аргументируя, почему он должен ее получить.

Адаптационный элемент. Мы ввели в это упражнение следующее изменение, более подходящее нашим целям. Один из детей также просил игрушку, а второй должен был предложить поиграть вместе. После этого дети должны были придумать, как они будут это делать.

Значение. Предложение совместной деятельности для младших дошкольников, склонных к подражанию – это обучающий элемент, который позволяет запомнить формы совместного взаимодействия. А также – достичь эффекта сплочения детей.

Данные упражнения мы применяли в целях повышения социальной адаптивности детей. В исследовании приняли участие дети, которые уже начали оставаться в группе на целый день. Количество детей составило 16 человек. Возраст детей варьировал от двух лет и двух месяцев до трех лет и двух месяцев.

На рисунке представлены изменения социального уровня адаптации.

Рисунок 1 – Динамика социального уровня адаптации в первой младшей группе ГБДОУ № 17 г. Колпино (в процентном соотношении)

Показатель частоты обращения к воспитателю возрастает ко второй неделе, что объясняется тем, что дети немного привыкли к воспитателю, при этом еще испытывали тревожность и самым безопасным для них было обращение именно к нему. К пятой неделе мы видим меньшее число обращений к воспитателю (с 87,5% до 43,7%) и рост показателя совместной игры с другими детьми (с 31,3% до 62,5%). Соответственно, снизился и показатель игры в одиночестве (с 68,7% до 18,7%). Это демонстрирует нам то, что большее время дети тратили на общение со сверстниками на не проводили его возле воспитателя, что свидетельствует о снижении тревожности у детей.

По показателю конфликтного поведения мы отмечаем его небольшой рост от первой ко второй недели, и колебание этого показателя на уровне 12,5%-18,7% на протяжении 3-е – 5-й недель. Исходя их наблюдений, конфликты в большинстве случаев носили краткосрочный характер и были связаны с нежеланием выполнять просьбы воспитателя или другого ребенка, причем их инициаторы постоянно менялись.

**2.2.Психологический уровень адаптации: реализация педагогического опыта**

Психологический уровень адаптации включает в себя формирование легкости расставания с родителем, соблюдение режима дня, усвоение требований, предъявляемых ребенку воспитателем, внутренний комфорт ребенка, территориальные характеристики – свободная ориентировка в обстановке и помещениях, принадлежащих группе, повышение самостоятельности ребенка во время внутригрупповых занятий.

Для работы с режимом дня ребенка были привлечены родители. Мы подготовили таблицы, во второй графе которых каждый из них отметил индивидуальные временные промежутки, требующиеся его ребенку на выполнение тех или иных действий (таблица 2 «Режим дня»). В последующих колонках, соответственно дню недели, заполнялось фактическое время, понадобившееся малышу. Основным требованием было ежедневное выполнение режима дня и заполнение таблицы.

Таблица 2 – Режим дня (для заполнения родителем, совместно с ребенком)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **ВРЕМЯ** | **Пн.** | **Вт.** | **Ср.** | **Чт.** | **Пт.** | **Суб.** | **Вс.** |
| Утренние туалетные процедуры |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самостоятельные сборы в ДС |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Расставание с родителем в ДС |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборы перед уходом домой |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка ко сну |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Засыпание |  |  |  |  |  |  |  |  |

Мы попросили родителей сокращать временные интервалы на 5 минут каждую неделю. Для того, чтобы ребенок выполнял задание с интересом мы ввели контролирующий элемент – попросили выбрать любимую детскую игрушку ребенка, на которую, согласно нашему заданию необходимо было надеть ручные часы. Игрушку нужно было принести в детский сад, где воспитатель в доступной ребенку форме давал следующую инструкцию: *«На этом листе написаны все дела, которые ты будешь выполнять дома. Каждое из них занимает какое-то время, ты должен будешь успевать выполнять его в срок. Например, собраться за 10 минут. А твой мишка (обезьянка и т.д.) будет следить, насколько быстро ты это делаешь»*. Вместе с мамой вы будете отмечать успехи в вашей таблице и показывать мне каждую неделю».

В конце недели мы проводили занятие, посвященное режиму дня. Дети приносили свои таблицы и игрушку, и мы обсуждали их успехи и неудачи, относительно этого задания. Периодически интересовались результатами у родителей.

Для решения задач территориального освоения ребенка в детском саду мы использовали упражнение, предложенное А.С. Русаковой «Строим пространство садика» [17, с. 109-116]. Это упражнение мы делали через день, начиная с первой недели нахождения детей в ДОУ. Сначала мы проводили экскурсию по детскому саду и рассказывали, для чего они предназначены (с третьей недели мы просили это делать одного из детей в каждом помещении). Затем возвращались в игровую комнату и строили пространство детского сада из подручного материала на полу. Мы использовали кубики и дощечки из деревянного детского конструктора, которые позволяли строить пространство сада вместе с детьми. Маленькие игрушки заменяли нам детскую группу, дети расставляли игрушечную посуду, дощечки – «кроватки», ванночку для умывания. Для детей, у которых не сформирован навык пользования горшком, использовали игрушечную посуду – «горшочки». Использовались следующие сюжеты: «Приход и расставание с мамой»; «Свободная игра детей»; «Поругались»; «Дневной сон»; «Время обеда» и т.д. Использование сюжета «Приход и расставание с мамой» служило решению формированию легкого расставания с мамой по утрам.

Требования, предъявляемые ребенку в детском саду мы оформили в перечень тем для бесед. Их мы проводили с детьми на групповых занятиях 2 раза в неделю. А также мы дали их родителям и попросили беседовать со своими малышами дома (Темы приведены в Приложении А). Результаты работы с психологическим аспектом адаптации отражены на рисунках 2 и 3.

Рисунок 2 – Временные показатели соблюдения режима дня в первой младшей группе ГБДОУ № 17 г. Колпино *(усредненные данные в минутах)*

Как видно на диаграмме, к пятой неделе посещения детского сада значительно сократилось время расставания с родителем (с 24 до 15 минут). У шестерых малышей отмечено употребление формулировок из ситуационных игр: *«Теперь маме пора на работу, чтобы успеть выполнить все свои дела и вернуться за мной*»; *«Мамочка, нам пора прощаться, потому что когда мамы опаздывают на работу, то они очень переживают» и др.*

Уже со второй недели время сборов сократилось на 4 минуты. А к пятой неделе – на 7 минут. Дети стали более самостоятельны и реже засиживались на скамейках возле шкафчиков, без труда находили свои шкафчики уже к 4-й неделе.

Медленнее всего изменения происходили с процессом приема пищи, более половины малышей не начинали обед без нескольких напоминаний. К пятой неделе время немного сократилось с 38 минут до 22.

Незначительными оказались показатели длительности засыпания. В группе оказалось 5 малышей (42,7%), которым стабильно требовалось около 20 минут. У этих же детей мы регистрировали медлительность во время приема пищи. А их родители не могли сократить время режима. Которое также оставалось нестабильным, как и до поступления в детский сад. При этом, они проявляли подвижность и активность в речевой и игровой деятельности и хорошо ориентировались в обстановке детского сада. Мы продолжаем следить за их поведением и не отмечаем каких-либо иных нарушений помимо медлительности в бытовых навыках.

Психоэмоциональное состояние ребенка во многом зависит от того, насколько привычна и безопасна обстановка, в которой он находится. В силу профессиональных ограничений мы не применяли дополнительных вмешательств в психическое состояние ребенка, при этом мы создали спокойную, доброжелательную атмосферу, позволяющую выдерживать щадящий режим и уделяли особое бережное внимание каждому ребенку на протяжении всего процесса адаптации. Активное участие родителей позволило закреплять полученный в стенах детского сада эффект. Мы отмечали в протоколах особенности поведения и эмоциональный фон детей. Полученные результаты представлены на рисунке 3.

Рисунок 3 – Динамика психоэмоционального состояния детей в период адаптации к детскому саду в первой младшей группе ГБДОУ № 17 г. Колпино

Как видно на графике, психоэмоциональный фон за период адаптации претерпел значительные изменения. Сократились инциденты слезливости, дети стали реже капризничать без видимых причин. Существенно сократилось время засыпания и возникающие с ним трудности.

Показатель игнорирования замечаний и просьб оставался нестабильным. При этом, мы отметили, что после введения практики достижения обратной связи от детей (в том числе и родителями), приходилось существенно менять формулировки обращения, делать их проще и доступнее, так как выяснилось, что дети, чаще всего не понимали, что от них требуется, даже в элементарных инструкциях. В результате, к пятой неделе мы наблюдем значительное снижения показателя с 56,2% до 25%. Частые обращения к воспитателю без повода присутствовали достаточно часто, но, на графике продемонстрирована их стойкая постепенная тенденция к снижению от 1-й к 5-й неделе.

Из всех примененных педагогических техник, наиболее сложными для усвоения детьми являлись те, которые требовали выработки навыкав быстро собраться, умыться, начать прием пищи.

У 11 из 16 детей нашей группы, с которыми мы проводили занятия, процесс адаптации протекал успешно. Уже к 4-й неделе их психоэмоциональное и физическое состояние характеризовались стабильностью, они стали больше общаться с другими детьми в группе в объеме, соответствующем возрастным возможностям, свободно обращались к воспитателю.

У пятерых малышей мы отмечали колебания настроения и трудности засыпания на протяжении всех пяти недель и дальше, спустя 2,5 месяца ситуация с засыпанием улучшилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс адаптации к детскому саду требует от воспитателей и родителей повышенного внимания к детям и щадящего режима на протяжении первого и второго месяца пребывания малышей в группе.

Адаптация протекает на трех уровнях: физиологическом, социальном и социальном, которые взаимообусловлены и тесно связаны между собой. Поведенческие расстройства являются естественным процессом, а признаки дезадаптации диагностируются в связи с их длительностью, интенсивностью и глубиной нарушений.

Наиболее проблематичными ситуациями для детей в нашей группе являлись – расставание с матерью, засыпание, общение со сверстниками (чаще противоположного пола), и освоение навыков самостоятельного поведения (умывание, прием пищи, переодевания).

Занятия, направленные на повышение адаптивности, начали восприниматься малышами с середины второй недели их регулярного проведения, они активно выполняли задания по построению пространства садика, сами начали проводить экскурсии по помещениям. Ориентироваться в помещениях без труда дети начали со второй недели пребывания в детском саду.

Применение сюжетно-ролевых игр показали хороший педагогический эффект. Дети повторяли фразы из игр при расставании с мамой, трудности с расставанием значительно сократились.

У большей части детей нашей группы (8 человек) адаптация протекала в средней степени и завершилась к 5-й неделе. У 3-х малышей наблюдалась легкая степень адаптации и пятеро воспитанников продемонстрировали тяжелую степень, которая проявлялась в нарушениях засыпания, выраженной тревожности, напряженности, расстройствах психоэмоционального состояния, которая у троих из них полноценно завершилась к третьему месяцу. У двоих детей периодически возникали нарушения настроения и трудности засыпания, других проявлений дезадаптации у нах не отмечалось.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, Е.Е. Проблемы адаптации родителей и детей к детскому саду // Дошкольная педагогика. – 2007. - №2. – С.58-60.
2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. - М., 1968. - 464 с.
3. Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных связей [Текст] / Пер. с англ. В.В. Старовойтова – 2-е изд. – М.: Академический Проект, 2006 – 336 с.
4. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
5. Вахнина, Н. Первый день в детском саду // Дошкольное воспитание. – 2012. - №7. – С.13-18.
6. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 320 с.
7. Головин, С.Ю. Словарь практикующего психолога. – Минск, 2006 – 976 с.
8. Доронова, Т. Адаптация ребенка к ДОУ: новые подходы // Обруч. – 2006. - №5. – С. 32-34.
9. Карпухина, Н. А. Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ЧП Лакоценин С. С., 2008 – 272 с.
10. Клюева Н. В.. Касаткина Ю. В. Учим детей общению. – Ярославль: Академия развития, 1996 – 240 с.
11. Коджаспирова, Г. М., Коджаспиров, А.Ю. Словарь по педагогике. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 448 с.
12. Кузнецова, Г. Группа «Адаптация» - пространство счастливого детства / Г. Кузнецова, Т. Двуреченская, Г. Крысанова, Н. Соболева // Дошкольное воспитание. – 2010. - №9. – С. 46-56.
13. Лукина, Т.А. Ребенок идет в детский сад: адаптация родителей // Ребенок в детском саду. – 2008. - №3. – С. 46-49.
14. Обухова, Л.Ф. Детская (возрастная) психология. Учебник. – М.: Российское педагогическое агентство. 1996. – 374 с.
15. Пиаже, Ж. Речь и мышление ребенка. – М.: «ПЕДАГОГИКА-ПРЕСС», 1994. –
16. Подласый, И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов/ И. П. Подласый. – М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. - 365 с.
17. Русакова, А. С. Адаптация ребенка к детскому саду. Советы педагогам и родителям: Сорник. – СПб.: Речь, образовательные проекты; М.: Сфера 2010. – 128 с.
18. Слободчиков, В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
19. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать. Психологческие игры и упражнения: - М.: Генезис. 2003 – 160 с.
20. Эльконин, Б.Д. Психология развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Б.Д. Эльконин. – – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005 – 144 с.
21. Эльконин Д. Б. Детская психология : учеб. пособие / Д. Б. Эльконин – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 384 с.
22. Психологический словарь[Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=926>
23. Худяшова Н., Игры на знакомство и активацию детей [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://serpantinidey.ru/post/69/igri-na-znakomstvo-i-aktivizaciyu-detey-igri-za-stolom>

Приложение А.

**Перечень вопросов – тем для обсуждения с детьми, в целях повышения социального и психологического уровней адаптации**

1. Что тебе нравится в детском саду?
2. Расскажи о других детях из твоей группы?
3. Какая у вас воспитательница?
4. В какой последовательности и чем вы занимаетесь в детском саду?
5. Что нужно сделать, если тебя обижают?
6. Что нужно сделать, если ты захотел в туалет?
7. Где у вас в Детском саду находятся горшки?
8. Где лежат игрушки и когда их можно брать, чтобы поиграть?
9. Как вы собираетесь на прогулку?
10. Где можно гулять и как нужно себя вести на прогулке?