

## **Методические рекомендации для адаптации детей в комбинированных группах**

Поступление ребёнка (не подготовленного) в дошкольное учреждение – процесс сложный и для самого малыша и для родителей. Для ребёнка это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Малышу предстоит приспособиться к совершенно иным условиям. Четкий режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, контакт со сверстниками, новое помещение – все эти изменения создают для ребёнка стрессовую ситуацию. Все это может вызвать у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими. Эти трудности возникают в связи с тем, что малыш переходит из знакомой и обычной для него семейной среды в среду дошкольного учреждения. Отрыв от семьи, помещение в изолированную детскую среду с одним взрослым, да ещё в совершенно незнакомой обстановке, оказывается для ребенка неблагоприятной ситуацией.

### **ФАКТОРЫ И МЕХАНИЗМЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ХАРАКТЕР АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ:**

- ✓ уровень самостоятельности ребенка;
- ✓ опыт общения ребенка с окружающими, полученный им до прихода в детский сад;
- ✓ оксикозы и заболевания матери во время беременности;
- ✓ осложнения при родах и заболевания малыша в период новорожденности и первых трёх месяцев жизни;
- ✓ неправильность организации режима дня;
- ✓ состояние здоровья ребенка;
- ✓ возраст ребенка;
- ✓ достигнутый уровень психического и физического развития;
- ✓ степень закаленности;
- ✓ сформированность навыков самообслуживания;
- ✓ уровень потребности у ребенка коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками;
- ✓ личностные особенности самого малыша;
- ✓ взаимоотношения ребенка с матерью, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей;
- ✓ уровень тренированности адаптационных возможностей (с рождения).

Адаптация протекает у всех детей по-разному. В разных ситуациях один и тот же малыш может вести себя по-разному. Даже спокойный и общительный ребенок при расставании с близкими людьми начинает плакать и проситься домой,

нелегко привыкает к новым требованиям. Можно выделить примерно три группы детей по присущим им различиям в поведении и потребности в общении.

**Первая группа** – это дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми, в ожидании только от них внимания, ласки, доброты, сведений об окружающем. Если до поступления в детский сад ребенок постоянно находился с мамой или бабушкой, то утром, когда его приводят в детский сад, с трудом расстается с родными. Затем весь день ожидает их прихода, плачет, отказывается от любых предложений воспитателя, не хочет играть с детьми. Он не садится за стол, протестует против еды, против укладывания спать, и так повторяется изо дня в день. Плач при уходе близкого человека, возгласы : отрицательное отношение к персоналу, к детям группы, к предложениям поиграть – и бурная радость при возвращении мамы (бабушки или другого члена семьи) являются ярким показателем того, что у ребенка не развита потребность общения с посторонними, не готовы вступать с ними в контакт. Как правило, чем уже круг общения в семье, тем длительнее происходит адаптация ребенка в детском саду.

**Вторая группа** – это дети, у которых уже сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, в совместных с ними действиях и получении от них сведений об окружающем. Это опыт общения с дальними родственниками, с соседями. Придя в группу, они постоянно наблюдают за воспитателем, подражают его действиям, задают вопросы. Пока воспитатель рядом, ребенок спокоен, но детей он боится и держится от них на расстоянии. Такие дети, в случае невнимания к ним со стороны воспитателя могут оказаться в растерянности, у них появляются слезы и воспоминания о близких.

**Третья группа** – это дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях и общении со взрослыми. В процессе привыкания ребенка к условиям детского сада происходит расширение содержания и навыков общения.

Изменение содержания потребности в общении в период привыкания протекает примерно в рамках трех этапов:

I этап – потребность в общении с близкими взрослыми как потребность в получении от них ласки, внимания и сведений об окружающем;

II этап – потребность в общении со взрослыми как потребность в сотрудничестве и получении новых сведений об окружающем;

III этап – потребность в общении со взрослыми на познавательные темы и в активных самостоятельных действиях.

Виды адаптации	Описание	Поведение в ДОУ
Активная адаптация	ребенок нервничает и переживает с первого похода в садик, активно реагирует на уход родителей	бурная реакция может длиться до 2-х недель, с постепенным ее уменьшением.
Отложенная адаптация	ребенок сначала добровольно и с радостью идет в садик, позже отказ от сада и скандал, далее начинается адаптация как у других детей с первых дней посещения садика.	от 3-х дней до 3-х недель нет проблем, далее начинается процесс адаптации.
Пассивная адаптация	скрытая, за счет психических составляющих, проявляется только дома	составляющих, проявляется только дома в садике нет проблем, однако дома наблюдается ухудшение сна, запоры, увеличение утомляемости, капризность, нервозность.
Проваленная адаптация	нагрузка на организм и психику ребенка больше, чем есть возможность, подстроится к изменениям и условиям жизни, причины - не подходит данный сад, данный подход, методы воспитания, группа или воспитатель либо возраст ребенка неподходящий	состояние ребенка не меняется или ухудшается в течение 1-2 месяцев, следует обратиться к специалистам

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

- На время адаптационного периода, постарайтесь не посещать с ребенком шумные места(цирк, зоопарк, кафе и т.д).
- Уменьшите просмотр телевизора, время проведения с планшетом.
- Обратите внимание на себя и свое эмоциональное состояние, то, как вы относитесь к детскому саду, воспитателю ваш ребенок чувствует и копирует; помните, чем спокойнее и эмоционально- положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации; «Все будет хорошо!»- ваш девиз, не нужно паниковать или, наоборот, идеализировать жизнь в саду, поймите, это необходимость и действуйте уверенно.
- Будьте терпимее к его капризам, «не пугайте»,не наказывайте детским садом.
- Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- Обнимайте и целуйте ребенка как можно чаще, скажите, что любите его и справитесь вместе.
- Не ругайте ребенка, за то, что поведение нарушилось, помните, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.
- Не говорите “не бойся”, “не плачь”, “не расстраивайся”, ребенок уже боится и переживает и такими фразами он услышит только то, что вы его не понимаете и не можете помочь; также может появиться негатив, я боязливый, пугливый, плохой.
- В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям, поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.
- Играйте с ребенком в детский сад, расскажите, как там интересно, что у каждого ребенка есть свой шкафчик и своя кроватка, там много интересных игрушек, в которые дети все вместе играют.
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок (насколько это возможно), одежда обязательно должна быть удобной для ребенка.
- Тщательно одевайте ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.

- Хорошо ввести режим садика дома; если ребенок просыпается сам за час до того времени как нужно идти в сад, замечательно, но в ситуации, когда днем ваш ребенок уже не спит, то нужно научит его это время спокойно лежать в кровати.
- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
- Прочитайте меню детского сада и введите в рацион питания малыша новые для него блюда.
- Мотивируйте ребенка для похода в садик (“в садике скучает без него/ее машинка/кукла”).
- Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.
- Старайтесь не делать перерывов в посещении детского сада (исключение – болезнь).
- Готовьте ребенка к тому, что мама с папой идут на работу и это неизбежно, а после работы забирают ребенка домой.
- Не старайтесь уйти незаметно, если вы будете пропадать в разное время, ребенок будет бояться, что вы можете исчезнуть в любое время.
- Придумайте ритуал для прощания и встречи, повторяйте его каждый день.
- Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи, так он быстрее привыкнет расставаться.
- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день; первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
- В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем.
- Возможно договориться о времени, когда можно будет посетить группу, чтобы там не было других детей: воспитатель смог бы познакомиться с малышом, а ребенок – изучить нового для него взрослого человека.
- Совершите вечернюю экскурсию в детский сад и покажите ребенку, что всех детей вечером мамы и папы забирают домой, никто в детском саду не остается, это поможет ребенку избежать чувства, что "его бросили", когда он первое время начнет оставаться в саду без мамы.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ НА ВРЕМЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

- Необходимо присматриваться к индивидуальным особенностям каждого ребенка и стараться вовремя понять, что стоит за молчаливостью, спокойствием, пассивностью некоторых детей.
- Исключить интеллектуальные и физические перегрузки.
- Периодически включать негромкую, спокойную музыку, но строгая дозировка и определение во время звучания обязательны.
- Лучшее лекарство от стресса – смех, необходимо создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся, используются игрушки-забавы, мультфильмы, приглашаются необычные гости – зайчики, клоуны, лисички.
- Необходимо исключить однообразие жизни детей, т. е. определить тематические дни.
- Старайтесь не осуждать опыт ребенка, никогда не жаловаться на него родителям в осудительной форме и не разговаривайте с родителями при ребенке.
- Ежедневно беседуйте с родителями, вселяйте в них уверенность, рассеивайте беспокойство и тревогу за своего ребенка.
- Организуйте жизнь ребенка в дошкольном учреждении так, чтобы малыш наиболее адекватно, почти безболезненно приспособился к новым условиям, чтобы у него формировались положительные отношения к детскому саду и навыки общения,
- Как правило, дети с ОВЗ труднее адаптируются к новым условиям. Они чаще болевают, труднее переживают разлуку с близкими людьми.
- Случается, что ребенок не плачет, не выражает внешне негативных проявлений, но теряет вес, не играет, подавлен. Его состояние должно беспокоить воспитателей не меньше, чем тех детей, которые плачут, зовут родителей.
- Так же, особого внимания требуют дети со слабым типом нервной системы.
- Эти дети болезненно переносят любые перемены в их жизни. При малейших неприятностях их эмоциональное состояние нарушается, хотя свои чувства они бурно не выражают. Их пугает все новое и дается оно с большим трудом. В своих движениях и действиях с предметами они не уверены, медлительны. Таких детей к детскому саду следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей. Воспитатель должен поощрять, подбадривать и помогать им.
- Игнорирование воспитателем особенностей типов нервной системы ребенка в период адаптации к дошкольному учреждению может привести к

осложнению в его поведении. Например, строгость к детям не уверенным, малообщительным вызывает у них слезы, нежелание находиться в детском саду. Резкий тон обращения вызывает у легковозбудимых детей излишнее возбуждение, непослушание.

- Поведение ребенка под влиянием сложившихся привычек также приобретает индивидуальный характер.
- Если он не умеет, есть самостоятельно, то в детском саду отказывается от еды, ждет, чтобы его накормили.
- Так же, если не знает, как мыть руки в новой обстановке – сразу плачет; если не знает, где взять игрушку – тоже плачет; не привык спать без укачивания – плачет и т.д. поэтому очень важно знать привычки ребенка, считаться с ними, а плохие постепенно исправлять.
- Незнание привычек ребенка значительно осложняет работу. Педагогические воздействия становятся стихийными, нецеленаправленными и часто не дают необходимого результата.
- Все привычки и навыки каждого вновь поступившего ребенка сразу узнать трудно, да они и не всегда проявляются в новых условиях.
- Воспитателю необходимо помнить, что ребенок с ОВЗ, имеющий необходимые навыки, не всегда может перенести их в новую обстановку, ему необходима помощь взрослого.
- В домашних условиях ребенок привыкает к характеру применяемых педагогических воздействий, выраженных не только спокойным ровным тоном, но и в тоне строгой требовательности. Тем не менее, строгий тон воспитателя или няни может вызвать испуг. И наоборот, ребенок, привыкший к громким раздраженным указаниям, не всегда выполнит тихие спокойные указания воспитателя.
- Опыт общения ребенка с окружающими, полученный им до прихода в детский сад, определяет характер его адаптации к условиям детского сада. Поэтому именно знание содержания потребностей ребенка в общении является тем ключиком, с помощью которого можно определить характер педагогических воздействий на него в адаптационный период.

**Только чувство защищенности может помочь ребёнку выработать саморегулирующиеся механизмы, позволяющие ему приспособиться к новым условиям.**