

## Адаптация детей раннего возраста «Шаги навстречу»

Каждому, кто работает в дошкольном учреждении, известно: начало учебного года — трудная пора для детей раннего возраста, так как это — период адаптации к новым для них условиям. Малыши тяжело переносят разлуку с мамой, приходят в отчаяние, оказавшись в незнакомой обстановке, в окружении чужих людей. Тяжело и родителям, которые видят неутешное горе своего всегда жизнерадостного малыша. Нелегко приходится и персоналу групп: дети плачут, цепляются, не дают работать, а воспитателю нужно все успеть, все сделать по режиму, хоть на время успокоить малыша, дать остальным передохнуть от крика новенького.

Адаптационный период — серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние детей. Этот период не проходит бесследно даже при его благоприятном окончании, а оставляет след в нервно-психическом развитии ребенка. Да и воспитатели групп не всегда оказывают вновь поступившим детям квалифицированную помощь и психолого-педагогическую поддержку.

Между тем период адаптации настолько серьезен в жизни ребенка, что для его облегчения требуются действия со стороны взрослых. Решение этой задачи ложится в первую очередь на педагогов и психологов ДОУ.

**Цель** — расширить и структурировать имеющиеся у педагогов знания о работе с детьми 2—3 лет в период адаптации.

**Материалы:** по 5—6 теннисных мячиков для каждого участника, доска, маркеры или мел, Петрушка, погремушки, плюшевые мишки, колокольчик, мяч, бумага, ручки, бейджи.

**Ход:** Добрый день, дорогие коллеги! Я рада вас всех сегодня видеть. Надеясь, что время, проведенное вами, будет интересным и полезным. Посмотрите, какой сегодня день. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу и подумайте: как хорошо, что мы сегодня здесь вместе! Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы всегда здоровы. Что мы пожелаем сегодня ... (*называются имена при существующих, вспоминая их заслуги*). А что вы хотите пожелать мне? (*От веты участников*.) Вдохните глубоко и со вдохом забудьте обиды, злобу, беспокойство. Выдохните свежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу. Мы собрались сегодня с вами, чтобы поговорить о маленьких детях, которые только-только пришли к нам в садик. Чтобы лучше их понять, на нашей встрече мы сами иногда будем становиться детьми. Придумайте себе такое имя, каким бы вы хотели называться сегодня. Представьтесь, пожалуйста, и запишите новое имя на бейдже. А я буду иногда играть роль воспитателя — Анны Ивановны.

### Упражнение «Погружение в детство»

**Цель** — активизировать впечатления раннего детства, прочувствовать эмоциональное состояние ребенка в возрасте 2—3 лет.

А теперь сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо

чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, при слушайте к своему дыханию — оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах.

Представьте себя в детстве, то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день. Воздух терпкий, пряный, пахнет тополиными почками. Деревья покрываются первыми листочками и такие высокие, что кажется, своими верхушками доходят до неба. Вам два или три года. Вы идете по улице. Как вы выглядите? Посмотрите, что на вас надето: какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете его теплую нежную руку.

Получается у вас представить себя маленьким ребенком? Расскажите, что вы чувствуете? Давайте запишем ваши чувства (*записывать можно в тетрадь или на доске*).

### **Упражнение «Я иду в детский сад»**

*Цель* — прочувствовать эмоциональное состояние ребенка, пришедшего первый раз в детский сад.

Снова закройте глаза. Представьте, что мама ведет вас первый раз в детский сад. Вы входите в ярко освещенную комнату, видите высокую тетю, незнакомых мальчиков и девочек. В комнате очень шумно. Рядом с высокой тетей стоит девочка, плачет и зовет маму. Тетя ласково зовет вас войти, вы оборачиваетесь, чтобы взять маму за руку... А мамы нет...

Что вы почувствовали в этот момент? О чем подумали?

### **Упражнение «Теннисные мячи ки»**

*Цель* — прочувствовать тяжесть эмоционального переживания ребенком начала посещения детского сада.

Посмотрите на шарики в моей корзинке — это трудности, с которыми сталкивается ребенок, пришедший в детский сад. Я раздаю их вам (*теннисные шарики раздаются по кругу*). Я раздаю вам такие трудности:

– ощущение одиночества от отсутствия близких людей в течение «бесконечного времени», и «неизвестно, заберут ли меня домой»;

– незнакомая обстановка;

– незнакомые взрослые, мальчики и девочки;

– недостаточно развитые навыки самообслуживания (не умеют или не аккуратно кушают, не умеют или стесняются попроситься на горшок, не умеют одеваться и т. п.);

– новый режим дня.

Удобно ли вам держать в руках столько шариков? Что вы чувствуете, если они падают? Что вам хочется сделать?

Друзья, давайте вместе назовем те изменения, которые происходят в поведении и настроении малыша, пока он привыкает к детскому саду.

**Отрицательные эмоции** — неизбежные спутники психического состояния малыша при адаптации к детскому саду. Ребенок напоминает собой прищельца: то он сидит как окаменевший, не отвечает на вопросы, не идет на контакт, то вдруг начинает бегать по группе. Он вырывается из рук воспитателей и нянь, постоянно подбегает к дверям, дожидаясь прихода родителей.

**Слезы.** Малыш часто плачет — от временного хныканья до постоянного, почти

непрекращающегося плача. А иногда даже плачет «за компанию» с другими детьми.

**Страх.** Ребенок боится много го: незнакомой обстановки, новых лю дей — воспитателей, порой и сверстни ков. А больше всего боится, что мама не придет за ним и не заберет его об ратно домой. И страхи эти служат ис точниками стресса, спусковыми меха низмами стрессовых реакций.

**Гнев, агрессия.** Это стрессовые ре акции, выливающиеся во всевозможные конфликты и даже драки между ново испеченными воспитанниками в детса довской группе. Нужно понимать, что в это тяжелое для себя время ребенок очень раним, поэтому вспышки гнева порой проявляются «из ничего», без поводов. Поэтому разумнее будет их игнорировать, разбирая проблемные ситуации в спокойные моменты.

**Развитие вспять.** Часто бывает, что малыш, прекрасно обученный всем *социальным навыкам*: самостоятельно есть, мыть руки, одеваться и справлять нужду в специально отведенном для этого месте, — напрочь забывает о своих возможностях. И кормят его теперь с ложечки, и штанишки мокрые меняют.

**Речевое развитие** не только тор мозится, но и временно деградирует. Вдруг выясняется, что ребенок помнит только глаголы и междометия...

Познавательная активность и обу чаемость новым знаниям затормаживаются: лишь ненадолго малыша вос питатели могут завлечь чем-то новым, но интерес быстро проходит.

Что уж говорить о *коммуникабельности*. Даже если ребенок ранее лег ко сходиллся со сверстниками, сейчас у него не хватает моральных сил весь день находиться в группе назойливых, невыносимых, вечно орущих и не уме ющих себя вести детей. Только когда он станет привыкать к своему новому кругу общения — налаживать новые контакты, тогда адаптационный кризис пойдет на убыль.

**Сон и аппетит.** Дневной сон, к которому малыш привык дома, в саду во время адаптации сбивчив, порой ре бенок не ложится спать вообще. Аппетит тоже оставляет желать лучшего, если не отсутствует совсем.

Малыш, оказавшись в новой обста новке с незнакомыми детьми и взрос лыми, испытывает волнение, тревог/, страх, гнев. Ребенок переживает: «Как я без мамы? Не бросили ли меня?» Детям кажется, что если мама ушла, то это навсегда, так как особенность детской психики в том, что дети жи вут текущим моментом. Привыкание к детскому саду — процесс непростой. Адаптивные возможности дошкольника ограничены, и если привыкание про текает тяжело, малыш может заболеть. Чтобы снизить эмоциональное на пряжение, необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие, — на игру, а также создать условия для возникновения доверия между вос питателем и ребенком.

Основная задача игр в этот пери од — формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспита телю.

Ребенок должен увидеть в воспита теле доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и ин тересного партнера в игре. Эмоцио нальное общение возникает на осно ве совместных действий, сопровожда емых улыбкой, интонацией, проявлени ем заботы к каждому малышу.

Лучше, если первые игры будут фронтальными, чтобы ни один ребе нок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый.

Расскажите, какие игры вы исполъ зуете для создания теплой атмосферы в группе. (*Ответы участников.*) Да вайте поиграем в эти игры.

## Игра «Хоровод»

А теперь, ребята, давайте возьмем ся за ручки, поведем хоровод.

*«Воспитатель» берет за руки участников и ходит по кругу, при говаривая:*

Вокруг розовых кустов,

Среди травок и цветов

Водим, водим хоровод.

Как заканчиваем круг;

Дружно прыгаем мы вдруг. ГЕЙ! (*Взрослый и «ребенок» вместе подпрыгивают.*)

## Птички

Дети изображают птичек. Взрослый обозначает гнезда для них. По сигналу взрослого «Птички захотели полетать!» птички вылетают из гнездышек, машут крыльями, приседают, клюют зерна, летают по всему обозначенному участку. По сигналу «Птички, в свои гнездыш ки!» птички занимают свои гнезда.

## Вороны

Дети изображают ворон, они стоят стайкой и подражают движением воспитателя, который поет или говорит нараспев:

Вот под елочкой зеленой *Дети бегают по комнате, размахивая*

Скачут весело вороны. *руками, как крыльями, и произносят:*

Кар-кар-кар! *«Кар-кар-кар!»*

Целый день они кричали, *Продолжают бегать.*

Спать ребяткам не давали.

Кар-кар-кар!

Только к ночи умолкают *Садятся на корточки, руки — под щеку*

И все вместе засыпают. *и засыпают, тихо произносят: «Кар-*

*Кар-кар-кар! кар-кар»*

**Пчелки** Дети изображают пчел, они бегают по комнате, размахивая крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (помощник воспитателя). Воспитатель-пчела говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

Пчелки, домой!

Пчелки летят в определенный угол комнаты — улей. Медведь, переваливаясь с ноги на ногу, идет туда же. Пчелки и взрослый говорят:

Этот улей — домик наш, Уходи, медведь, от нас, Ж-ж-ж-ж!

Машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя. Медведь уходит, а пчелки опять вылетают на поляну. Они могут угостить в конце игры медведя медом.

## Игра «Передай колокольчик»

Ребята, посмотрите, что это такое? Правильно, колокольчик! Послушайте, как он звенит. Динь-динь-динь! Тот, кого я позову, будет звонить в колокольчик. Маша, иди возьми колокольчик. (*Участник становится на место «воспитателя».*) Маша, позвени колокольчиком. А теперь позови другого мальчика или девочку. Позови по имени или покажи рукой.

## Пальчиковая гимнастика

### Ладшки

Воспитатель выполняет действия в соответствии со словами:

Дай похлопаю ладошкой  
По твоим совсем немножко.  
Подставляй-ка их скорее.  
Шлеп да шлеп — повеселее!

Воспитатель выполняет действия в соответствии со словами.

### Погладим котёнка

— Киса, кисонька, кисуля... —

Позвала котенка Юля. —

Не спеши домой, постой! —

И погладила рукой.

Одной, потом другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.

### Игра «Кто в кулачке?»

Друзья мои, посмотрите на мои ручки! У меня есть пальчики. (*«Воспитатель» раскрывает кисти рук и шевелит пальцами.*) Ну-ка покажите свои ручки! А пальчики! Теперь я сожму плотно кулачки — так, чтобы большие пальцы оказались внутри. (*Показывает участникам, как это сделать.*) Сожмите кулачки!

Кто залез ко мне в кулачок? *Сжать пальцы в кулак.*

Это, может быть, сверчок?

Ну-ка, ну-ка вылезай! *Выставить вперед большой палец.*

Это пальчик? Ай-ай-ай!

• А какие вы знаете пальчиковые игры, которые нравятся детям? (*От ветки участников.*)

Для того чтобы ребенок почувствовал себя спокойнее, нужно направлять его внимание на телесные ощущения — потрогать, погладить. Включение телесных ощущений снижает тревогу ребенка и позволяет установить контакт.

Сначала это контакт через совместно переживаемые телесные ощущения (я чувствую то же, что и ты), а затем и через непосредственные телесные прикосновения, когда мы касаемся ручки ребенка, а он касается нашей ладони. Если ребенок прикоснулся к взрослому, если нам удалось установить и удержать с ним зрительный контакт; можно считать, что первый этап установления отношений пройден. Если не удастся самостоятельно установить отношения с ребенком, надо попытаться сделать это через родителей.

### Упражнение «Тополиный пух»

**Цель** — снятие беспокойства, тревоги.

Я предлагаю вам выбрать себе пару. Один из вас будет играть роль ребенка, другой — воспитателя. Пусть «ребенок» примет удобную для него позу. «Воспитатель» начнет с мягких, нежных, медленных прикосновений к телу. Пусть

ваши прикосновения будут хаотичными. Прикоснитесь к голове, затем к пяточке. Пока одна ваша ладонь лежит на теле «ребенка», другая плавно переносится на новое место, например на локоть, а затем на животик. А теперь поменяйтесь ролями.

Успешность и действенность этого упражнения зависит от соблюдения следующих принципов.

– Не суетитесь: любые прикосновения, любые взаимодействия с телом должны быть спокойными, внутренне умиротворенными.

– Все прикосновения, движения, взаимодействия с телом должны быть минимальными по силе и амплитуде.

– Очень важна внутренняя готовность к работе с телом. У вас должны быть не только нежные руки, но и спокойное, уравновешенное состояние. Вы — одно целое с ребенком, который чутко реагирует на малейшие изменения вашего настроения. Лучше не делать того, к чему вы не готовы. Живите в том, что вы делаете. Лишь в этом случае упражнение будет максимально эффективным.

Воспитатели, исполнявшие роль детей, проговаривают: «Я не ребенок — я... (имя собственное)».

• Что вы почувствовали, когда были «ребенком» и «воспитателем»? Какая роль вам была больше по душе? Что понравилось?

Важны не только телесные поглаживания, но и душевные. Психологические поглаживания необходимы каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным.

Дорогие коллеги, подскажите, а как можно успокоить плачущего малыша. (Ответы участников.) Очень интересные идеи! А еще нам могут помочь потешки и жужжильки. Например:

Го-ро-шин-ки,  
Не-про-шен-ки,  
Откуда вы взялись?  
Трамваем или поездом  
До Маши добрались?  
Нет, портить настроение никто вас не просил!  
А может, мы не плакали, А дождик моросил?  
А по речке Слез  
Ходит па-ро-ход,  
Вытирает нос, Только нос — не тот:  
Нос у нас был маленький, Нос у нас был — пуговкой,  
А теперь вот — аленький, Да еще распух вот он!  
Ну да это не беда, Слезы высохнут — тогда  
Будет снова нос как нос, Просто нос не любит слез!  
*Н. Пикулева*

**В группе нужно создавать эмоционально-благоприятную атмосферу.**

Необходимо сформировать у ребенка положительные установки, желание идти в детский сад. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и доброжелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует тепло, исчезнут его волнения и страхи, легче пройдет адаптация. Чтобы ребенку было приятно ходить в детский сад,

нужно «одомашнить» группу:

- хорошо, если в группе будет «домик», где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть (уголок уединения);

- желательно рядом с домиком разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние ребенка;

- в группе необходим и спортивный уголок, который бы удовлетворил их потребность в движении;

- изобразительная деятельность для ребенка не столько художественно-эстетическое действие, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества поможет решить эту проблему (фломастеры-маркеры вызывают интерес ребенка) либо стена творчества;

- игры с песком и водой;

- по мере привыкания к новым условиям сначала восстанавливается аппетит, потом сон. Можно взять любимую игрушку, что-то, что вышивала или делала мама. Включить успокаивающую музыку, колыбельные песни (можно спеть самому);

- необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую потребность в эмоциональном контакте с взрослыми (ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание на руках дает чувство защищенности; не игнорировать вопросы детей);

- проводить интересные игры, занятия;

- создание в группах уголков психологической разгрузки. Для малышей – «домотека», в специально отведенном пространстве группы дети размещают предметы, принесенные из дома: фотографии, игрушки или другие вещи; для детей постарше – «дерево эмоций», на котором ребенок, приходя утром, размещает свою фотографию в соответствии с настроением - в центре или по краям, на темном или светлом фоне.

### **Создать атмосферу уверенности в группе:**

- знакомство и сближение детей между собой;

- знакомство с группой;

- знакомство с детским садом;

- знакомство с педагогами и персоналом детского сада;

- знакомство и дружба с детьми подготовительной группы.

Очень важным и необходимым условием эмоционального благополучия (в любом возрасте, для всех детей) является хорошее отношение к ребенку взрослых, работающих в ДОО. Ребенок с радостью идет в детский сад, где его ждут, где проявляют к нему искренний интерес, помогают преодолеть неудачу, радуются успехам.

Наша встреча подходит к концу. Мы узнали много нового о себе и о детях, пришедших в детский сад. Как вы себя чувствуете? Расскажите, что было для вас особенно полезным? *(Рассказы педагогов.)*

Хочу сказать большое спасибо вам, дорогие коллеги! Спасибо, что вы пришли и поделились своим опытом воспитания. Надеюсь, что ваши поиски и успехи, напряженный душевный труд, который вы де монстрировали на занятиях, найдут отражение в понимании своих детей и себя. Вспомним японскую мудрость: «Плохой хозяин растит сорняк, хороший выращивает рис. Умный культивирует почву, дальновидный воспитывает работника». Давайте же воспитывать достойное поколение.

Успехов вам!

### Список литературы

1. Братчикова Н. Ф. Адаптация детей раннего возраста. Из опыта работы. — Новосибирск, 2006.
2. Двойнова А. Ф. Система работы с педагогами, воспитанниками и их родителями в адаптационный период // Справочник старшего воспитателя до школьного учреждения. — 2009. — № 9.
3. Кевбриш М. Без таблеток и мик стур // Школьный психолог — 2000. — № 15.
4. Найбауэр А.В. Создание условий адаптации детей раннего возраста к детскому саду. - М.: ТЦ Сфера, 2013. - 128 с.
5. Пикулева Н. Потешки, игры и жу рилки для плачущего малыша // До школьное воспитание. — 1999. — № 8.