

**НОВГОРОД-СІВЕРСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС
«ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД – ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ
НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД» І СТУПЕНЯ «ДЗВІНОЧОК»**

*«Адаптація першокласників до навчання в школі та дітей
дошкільного віку до дитячого садка»
(психолого-педагогічний семінар)*

Підготувала та провела
практичний психолог
Н.М.Полюшко

Мета: ознайомити класоводів з особливостями роботи з дітьми 6-річного віку в системі особистісно орієнтованої освіти.

Обладнання: ватман, маркери, бейджі, стіки, роздатковий матеріал, конверти.

Ведучий: Сьогодні ми зібрались, щоб краще пізнати себе, пригадати психофізіологічні особливості дітей 6-річного віку. Ми навчимося вирішувати різні проблемні ситуації, які можуть виникнути у роботі з дітьми та їхніми батьками. Тема нашого семінару «Адаптація першокласників до навчання в школі та дітей дошкільного віку до дитячого садка». Так, на початку семінару ми сьогодні обговоримо теоретичну частину про «Адаптацію першокласників в школі», а потім про «Адаптацію дошкільного віку до дитячого садка».

1. Знайомство

Мета: познайомити учасників між собою, створити умови для ефективної співпраці.

Хід справи

Учасники семінару об'єднуються у 4 групи, сідають у коло. (Згідно з роздатковим матеріалом, за кольором бейджа.)

2. Очікування

Мета: сформулювати завдання семінару, налаштувати учасників на роботу під час семінару.

Хід справи

Кожен з вас, ідучи на наш тренінг, почувши його тему, поспілкувавшись з колегами, можливо, має певні питання, які хотів би вирішити під час роботи. Кожен з вас щось очікує від цієї зустрічі. Що ж саме? Зараз я пропоную вам з'ясувати це питання, конкретизувати його для самих себе.

3. Мозковий штурм

Мета: з'ясувати в учасників семінару рівень знань про адаптацію.

Хід справи

Всі присутні на семінарі чули термін «Адаптація». Дайте визначення - що таке адаптація? (учасники висловлюють свою думку, психолог записує на ватмані)

Вступ до школи або прихід до дитячого садка — переломний момент у житті дитини. Він пов'язаний з новим типом стосунків з оточенням (ровесниками й дорослими), новим видом основної діяльності (навчальної, а не ігрової). У житті дитини змінюється все: обов'язки, оточення, режим. Це «кризовий період» у житті дитини, і ця «криза» виявляється у тому, що свої ігрові потреби дитина має задовольняти навчальними способами. Процес адаптації до шкільного життя у дітей триває по-різному — від 2 тижнів до 2—3 місяців (залежно від рівня їх готовності до школи, психофізіологічних особливостей та стану здоров'я). Вирішальну роль тут відіграє сформований у дошкільному віці рівень готовності до школи, або «шкільної зрілості».

Шкільна зрілість виявляється у:

1. Інтелектуальній готовності дитини до школи, що передбачає володіння дитиною певною кількістю знань про явища навколишнього середовища, уміння порівнювати, класифікувати та узагальнювати ці знання, а також певний рівень розвитку пізнавальних здібностей у дитини (мислення, пам'яті, сприймання, уваги).

2. Комунікативній готовності, що передбачає володіння навичками взаємодії з дорослими, однолітками, а саме: знання моральних норм та правил поведінки (вміння

слухати, не перебиваючи, вміння вибачати і вибачатися, співчувати, враховувати настрої та бажання інших людей тощо).

3. Емоційно-вольовій готовності, що передбачає уміння:

- робити не лише те, що подобається, а й те, що необхідно зробити (довільність поведінки);
- поставити мету, виявити певні зусилля у випадку подолання перешкод, оцінювати результати своєї діяльності.
- розуміти й адекватно виражати свої емоції;
- свідомо підкорятися загальним правилам та вимогам;
- уважно слухати й виконувати самостійно найпростіші усні вказівки дорослого;
- самостійно діяти за зразком (точно відтворювати, діяти за аналогією).

4. Мотиваційній готовності, що передбачає чітко сформовану позицію школяра, коли дитина:

- має належне уявлення про школу;
- позитивно ставиться до шкільних занять, загальноприйнятих норм дисципліни;
- віддає перевагу урокам грамоти й лічби, а не заняттям дошкільного типу (малювання, фізкультура, трудове навчання тощо);
- визнає авторитет учителя.

Виділяють три основних етапи адаптації.

Перший етап — орієнтовний, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів, пов'язаних із початком систематичного навчання, бурхливо реагують усі системи організму. Ця «фізіологічна буря» триває два-три тижні. На цьому етапі організм дитини витрачає все, що в нього є, та іноді і «бере у борг», що свідчить про надзвичайно високу «ціну» плати за цей період. Тому вчителю важливо пам'ятати про дану особливість.

Другий етап — «буря» вгамовується, «ціна» знижується. Помітне нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить певні оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці впливи.

Третій етап — період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить найбільш оптимальні варіанти реагування на навантаження, які вимагають меншої напруги всіх систем. Яку б роботу не виконував школяр, чи то розумова робота із засвоєння нових знань, чи то статичне навантаження, чи то психологічне навантаження спілкування у великому колективі, кожна із систем організму повинна відреагувати своїм напруженням, своєю роботою. Тому чим більшу напругу буде «видавати» кожна система, тим більше ресурсів витратить організм. Але можливості дитячого організму далеко не безмежні, а тривала, напружена, пов'язана з ним утома і перевтома можуть завдати значної шкоди здоров'ю дитини.

Розгляд фізіологічних аспектів адаптації дає можливість здійснювати управління процесом навчання, сприяє розумінню вчителем можливості уникнення надмірної інтенсифікації навчальної праці. Відповідно до цього необхідно будувати весь педагогічний процес так, щоб не завдавати збитків здоров'ю кожної дитини. Не слід також забувати, що готовність дітей до систематичного навчання різна, різний стан їхнього здоров'я, а отже, процес адаптації до школи в кожному окремому випадку буде різним.

Тривалість усіх трьох фаз адаптації 5—6 тижнів, причому найбільш складним є період між першим і четвертим тижнем.

ФОРМИ ШКІЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ. ДІТИ З ТРУДНОЩАМИ АДАПТАЦІЇ

Шкільна дезадаптація— це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушень навчання і поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, викривлень в особистісному розвитку. Нерідко симптоми дезадаптації зовні не проявляються, але дитина досить боляче переживає всі шкільні проблеми (це супроводжується тривогою, відсутністю апетиту та розладом сну), тобто в неї спостерігаються реакції як активного, так і пасивного протесту. Це може виявитися у настороженості, невпевненості, плаксивості без причин.

О.А.Головко, Б.М.Головко виділяють такі варіанти шкільної дезадаптації.

Варіант 1. Дезадаптація, що виникає на фоні особливостей навчального процесу молодших школярів. Відомо, що в молодшому шкільному віці діти засвоюють предметний бік навчального процесу — навички та вміння. Коли процес формування навичок та вмінь проходить важко, непродуктивно, учень починає відставати від програми. Це можна помітити на такому симптомі шкільної адаптації, як невстигання. І, безперечно, тут величезна провина дорослих (учителя та батьків), бо вони неуважні чи байдужі до того, як у дитини формуються навички і вміння. Навчання — важкий процес для маленького учня, який ще не вміє вчитися. А дорослі часто-густо, забувають про те, що кожна дитина неповторна своїми індивідуальними особливостями і не орієнтуються в роботі ні на інтелектуальний рівень розвитку, ні на рівень психомоторики.

Варіант 2. Дезадаптація — як невміння дітей довільно регулювати свою поведінку, увагу, адекватно сприймати вимоги. Такі учні виконують завдання не за власною ініціативою, а внаслідок зовнішньої стимуляції (коли їх лають, змушують). Подібне виявляється в емоційних дітей, що відзначаються високою чутливістю, збудливістю, неадекватністю переживань і, відповідно, реакцій. Вони зосереджуються на своїх внутрішніх переживаннях, а отже, виконуючи завдання, роблять безліч помилок, неуважні, загальмовані. Звичайно, це — наслідок сімейного виховання: «вседозволеності», тобто діти прийшли до школи з дуже низьким рівнем вольової готовності. Отже, з перших днів вони відчують значні труднощі.

Варіант 3. Дезадаптація — як невміння дітей увійти в темп шкільного життя. Ці учні, як правило, соматично ослаблені, часто хворіють, втомлюються, невитримані. Вони пасують перед труднощами, значно недооцінюють свої можливості.

П.В.Овчарова зазначає, що проблема шкільної дезадаптації може проявлятися в різних формах, мати різні причини, наслідки і локус скарг.

4. Робота в групах.

Мета: визначення обізнаності учасників з даної теми семінару.

Учасники діляться на 3 групи (за групою малюнків).

Хід вправи

На столі лежать картинка, оберіть їх. Об'єднайтесь у групи, за узагальненням картинок. Кожній групі буде дано назву форми шкільної дезадаптації. Вам потрібно визначити - причину, наслідок та локус скарг. Після роботи в групах, вам буде продемонстровано правильний варіант.

Перша форма. Несформованість елементів і навичок навчальної діяльності.

Причина: індивідуальні особливості інтелектуального розвитку, педзанедбаність.

Наслідок: погана успішність.

Локус скарг: погана успішність з усіх предметів, погане читання, відставання з математики, погана пам'ять, неуважність; учень мовчить на уроках, боїться відповідати, хоча знає; невпевненість у собі; тривалість підготовки уроків, тривожність, занижена самооцінка, пасивність, песимізм; розчарування школою, пропуск уроків, втечі зі школи.

Друга форма. Несформованість мотивації учіння, спрямованість на інші, позашкільні види діяльності.

Причина: інфантилізм виховання; гіперопіка, несприятливі фактори, що зруйнували позитивну мотивацію (шкільні міжособистісні відносини, неадекватне оцінювання навчальної діяльності).

Наслідок: погана успішність і поведінка на фоні достатньо високого рівня пізнавальних здібностей.

Локус скарг: тривога з приводу індивідуально-особистісних якостей — повільності, інертності, неорганізованості, стомлюваності, некомунікабельності, егоїстичності, впертості, агресивності, озлобленості, страхів, брехливості.

Третя форма. Нездатність до довільної регуляції поведінки, уваги; навчальної діяльності.

Причина: особливості сімейного виховання (гіперпротекція або домінуюча гіпопротекція), той самий тип виховання в дитячому садочку і початковій школі.

Наслідок: неорганізованість, неуважність, залежність від дорослого, порушення спілкування, слабка успішність.

Локус скарг: тривога з приводу особливостей поведінки, навчальної діяльності і спілкування дитини з ровесниками і дорослими, нетовариськість, замкненість, відсутність друзів; невміння дружити із ровесниками; погані відносини з учителями, дитину дражнять у школі, б'ють у класі; погані відносини між дітьми в сім'ї, відсутність бажання грати з ровесниками, тяжіння до «поганих дітей», нерозуміння дитини.

Р.В.Овчарова бачить головну причину шкільної дезадаптації в молодших класах у **характері сімейного виховання**. Якщо дитина приходить до школи із сім'ї, де вона не відчувала переживання «ми», то і адаптація до школи проходить важко. Несвідоме прагнення до відчуження, несприйняття норм і правил колективу заради зберігання свого «Я» лежать в основі шкільної дезадаптації дітей, які виховані в сім'ях із несформованим почуттям «ми» або в сім'ях, де батьків від дітей відділяє стіна байдужості. Інша причина шкільної дезадаптації молодших школярів полягає в тому, що труднощі у навчанні й поведінці усвідомлюються дітьми в основному через ставлення до них учителя, а причини виникнення дезадаптації часто пов'язані зі ставленням до дитини та її навчання в сім'ї.

Проявами дезадаптації в початковий період навчання є:

- швидка стомлюваність, спад працездатності на кінець дня та тижня;
- підвищена тривожність, плаксивість;
- неадекватна поведінка;
- невміння будувати стосунки з дітьми та дорослими;
- неуспішність у навчанні.
- шкільна дезадаптація проявляється в таких формах:
- непристосованість до предметної сторони діяльності;
- нездатність керувати своєю поведінкою;
- нездатність прийняти темп шкільного життя;
- шкільний невроз, або «фобія школи».

Аналіз проблеми дезадаптації дає можливість виділити також найважливіші чинники, що впливають на **успішність процесу адаптації до школи:**

- рівень готовності дитини до школи (фізичної, соціальної, психологічної);
- стан здоров'я учнів;
- психофізіологічні особливості (слабкий тип нервової системи, підвищена сензитивність, надмірна збудженість);
- особливості розвитку (несформованість емоційно-вольової сфери, слабка саморегуляція поведінки);
- неправильне виховання в сім'ї (егоцентричний тип виховання, несприйняття дитини, гіперсоціальне виховання, тривожно-підозріле);
- стиль спілкування вчителя з учнями (авторитарний, демократичний, ліберальний, скандальний, непослідовний тощо).

Практичне дослідження впливу зазначених чинників на процес адаптації учнів до школи є необхідною умовою розвитку продуктивної активності та творчості дитини. Вивчення цих показників відкриває можливості розробки стратегії індивідуалізації навчально-виховної роботи з дітьми та психолого-педагогічних рекомендацій щодо подолання різних форм дезадаптації в молодших школярів. Це є актуальним завданням сучасної школи, робота якої спрямована на **гармонійне формування особистості, створення сприятливих умов для самореалізації кожної дитини.**

Особливості розвитку психічних процесів першокласників

Увага

Характерною віковою особливістю в шестирічному віці є нерозвинена увага. У них домінує мимовільна увага, спрямована на нові, яскраві, несподівані та захопливі об'єкти. Слабкість гальмівних процесів у цьому віці зумовлює і таку рису уваги, як нестійкість. Виконуючи певні види вправ, можна досягти її стійкості.

Вправи на розвиток обсягу і переключення уваги Дитині пропонують розглянути кімнату і знайти шість предметів: які містять геометричні фігури (коло, квадрат, трикутник, прямокутник тощо); які мають певне забарвлення (червоне, зелене тощо); які виготовлені з певних матеріалів (дерева, пластмаса, скла, металу тощо).

Вправи на розширення і звуження уваги Дитині можна запропонувати розглянути певний об'єкт (поличку шафи, вітрину магазину, картини тощо). Потім пропонується перелічити у цьому об'єкті (на поличці шафи, у вітрині магазину, на картині) предмети.

Дорослий говорить слово «поличка» («вітрина», «картина» тощо), а дитина відтворює побачені речі. Потім вправа проводиться у зворотному порядку: від найменшої деталі перейти до цілого.

Пам'ять

Пам'ять шестирічок розвивається передусім у напрямку посилення її довільності, зростання можливості свідомого управління нею та збільшення обсягу смислової, словесно-логічної пам'яті.

У цьому віці змінюється співвідношення мимовільного і довільного запам'ятовування в бік зростання останнього. Дані досліджень свідчать, що за вмілого керування їхньою навчальною діяльністю діти вже можуть виділяти у зрозумілому для них матеріалі опорні думки, пов'язані між собою, і завдяки цьому успішно запам'ятовувати. При цьому також розвивається здатність довільного відтворення матеріалу.

Вправи на розвиток слухової словесної пам'яті

Дитині зачитують список з 12 не пов'язаних між собою слів: гора, голка, троянда, кішка, годинник, пальто, книга, вікно, пилка, правда, нога, ваза.

Дитина відтворює те, що запам'ятала.

Вправи на розвиток асоціативної пам'яті

Дитині зачитують 12 слів і пропонують уявити образ, пов'язаний з кожним словом. Завдання дитини — створити в уяві деякий ланцюжок подій, де кожен наступний образ, пов'язаний зі словом, мав би зв'язок з попереднім. Бажано, щоб утворилося оповідання чи маленька історія.

Приклад набору слів: дерево, верблюд, повітря, квітка, майданчик, краватка, кіно, справедливість, директор, камінь, ключ, терези.

Мислення

Саме в цей період здійснюється перехід від наочно-образного, конкретного мислення, притаманного дошкільнятам, до понятійного, науково-теоретичного.

Їм легше проаналізувати конкретний факт та зробити з нього певні висновки, ніж навести приклад до загального положення.

Вправи на розвиток кмітливості та ерудованості

Дитині дають завдання:

- назвати три слова, що починаються на літери Л, г, д;
- назвати чотири тварини на літеру с;
- назвати чотири ягоди на літеру к;
- назвати п'ять міст на літеру р;
- назвати три квітки на літеру г чи м;
- назвати чотири держави на літеру а;
- назвати шість імен на літеру в.

Вправи на розвиток творчого мислення

Дитині пропонують три слова, не пов'язані між собою за змістом. Наприклад, озеро, олівець, ведмідь або весна, дерево, вікно. Дитині потрібно скласти як найбільше речень із цими словами.

Уява

Уява в шестирічному віці надзвичайно бурхлива, яскрава, з характерними рисами некерованості. У процесі учіння вона поступово розвивається, зокрема удосконалюється відтворююча уява, стаючи дедалі реалістичнішою та керованішою.

Інтенсивно формується творча уява на базі минулого досвіду, з'являються нові образи, від простого довільного комбінування уявлень діти поступово переходять до логічно обгрунтованої побудови нових образів. *Вправа на розвиток уяви* Дитині показують чорнильні плями і пропонують відповісти на запитання: «Що ти бачиш на цій плямі? Що тобі нагадує ця пляма?»

З результатів відповідей можна зробити висновок про розвиток фантазії у дітей, а з того, що побачила дитина у плямах, — про спрямованість її особистості.

Вправа на розвиток випереджального відображення реальності

Дитині зачитують початок речення, наприклад: «Я пішла(ов) до ванної кімнати вмиватися, відкрила) кран і тут раптом...». Завдання дитини — скласти якомога більше варіантів його закінчення. Варіанти повинні містити в собі описи незвичайних, іноді фантастичних подій. Ця вправа розвиває здатність швидко і легко породжувати найнесподіваніші образи фантазій і сміливо поєднувати їх із повсякденними подіями.

Запропоновані вправи можна використовувати на уроках з дітьми для вивчення та закріплення навчального матеріалу. Коли дитина проговорює вивчене, вона його краще усвідомлює та запам'ятовує.

Ці ігри також допоможуть дитині швидко увійти в колектив однолітків, розвинути її пам'ять, навчати аналізувати інформацію, вибирати найголовніше, передавати все стисло, конкретно, зрозуміло. Це допоможе вчителю швидше закріпити матеріал.

Визначення типових труднощів у навчанні молодших школярів
Інформація для вчителів

Феноменологія труднощів	Можливі психологічні причини
У письмових роботах пропускає літери	Низький рівень розвитку фонематичного слуху, слабка концентрація уваги, несформованість прийомів самоконтролю
Нерозвиненість орфографічної зірності	Низький рівень розвитку довільності, несформованість прийомів навчальної діяльності (уміння діяти за правилами), низький рівень розвитку та розподілу уваги, низький рівень розвитку короткочасної пам'яті, слабкий розвиток фонематичного слуху
Неуважність	Низький рівень розвитку довільності, низький рівень розвитку уваги, низький рівень концентрації та стійкості уваги, домінантна мотивація навчання — ігрова
Труднощі у виконанні математичних завдань	Низький рівень загального розвитку, слабке розуміння граматичних конструкцій, несформованість уміння орієнтуватися на систему ознак, низький рівень розвитку образного мислення
Труднощі в переказуванні тексту	Несформованість уміння планувати свої дії, слабкий розвиток логічного запам'ятовування, низький рівень мовного розвитку, низький рівень розвитку логічних операцій (аналізу, узагальнення, систематизації), занижене самооцінювання
Непосидючість	Низький рівень розвитку довільності, низький рівень розвитку вольової сфери, індивідуально-типологічні риси особистості
Важко розуміє пояснення з першого разу	Несформованість прийомів навчальної діяльності, слабка концентрація уваги, низький рівень розвитку сприймання, низький рівень розвитку довільності, низький рівень загального розвитку
Постійна неохайність у веденні зошита	Слабкий розвиток тонкої моторики руки, несформованість прийомів навчальної діяльності, недостатній обсяг уваги, низький рівень розвитку короткочасної пам'яті
Погане знання таблиці множення	Низький рівень розвитку механічної пам'яті, низький рівень, розвитку тривалої пам'яті, розвиток загального інтелекту нижчий за вікову норму, низький рівень розвитку довільності, слабка концентрація уваги, несформованість прийомів навчальної діяльності
Не виконує завдання для самостійної роботи	Несформованість прийомів навчальної діяльності, низький рівень розвитку довільності
Постійно забуває вдома навчальне приладдя	Висока емоційна нестабільність, підвищена імпульсивність, низький рівень розвитку довільності, низький рівень концентрації та стійкості уваги

Погано переписує з дошки	Несформованість прийомів навчальної діяльності, низький рівень розвитку довільності, низький рівень переключення уваги, низький рівень обсягу уваги, низький рівень короткочасної пам'яті
Домашню роботу виконує добре, а класну — недбало	Слабка швидкість проходження психічних процесів, несформованість прийомів навчальної діяльності, низький рівень розвитку довільності
Кожне завдання потрібно повторити декілька разів перед тим, як учень починає працювати	Низький рівень концентрації та стійкості уваги, низький рівень розвитку довільності, несформованість уміння виконувати завдання за усною інструкцією, несформованість передумов навчальної діяльності
Постійно перепитує вчителя	Низький рівень обсягу уваги, слабка концентрація та стійкість уваги, низький рівень розвитку переключення уваги, низький рівень короткочасної пам'яті, низький рівень розвитку довільності, несформованість уміння приймати навчальне завдання
Погано орієнтується в зошиті	Низький рівень сприймання та орієнтації в просторі, низький рівень розвитку довільності, слабкий розвиток дрібних м'язів рук
Піднімає руку, але потім мовчить	Несформованість ставлення до себе як до школяра, занижена самооцінка, низький рівень розвитку довільності
Запізнюється на уроки	Несформованість прийомів самоконтролю, слабка концентрація та стійкість уваги, низький рівень розвитку довільності, можливі сімейні труднощі, другорядна вигода
Постійно відволікається на уроках, грається, лізе під парту, їсть	Несформованість ставлення до себе як до школяра, переважає ігрова мотивація навчання, індивідуально-типологічні властивості особистості, слабка концентрація та стійкість уваги; низький рівень розвитку довільності, несформованість прийомів навчальної діяльності
Відчуває страх перед опитуванням на уроці	Занижене самооцінювання, можливі сімейні труднощі, і внутрішній стресовий стан, індивідуально-типологічні риси особистості
При перевірці зошита після уроку зрозуміло, що письмова робота не виконана	Несформованість ставлення до себе як до школяра, переважає ігрова мотивація навчання, низький рівень розвитку довільності, несформованість прийомів навчальної діяльності
Коментує оцінки, поведінку вчителя, робить зауваження	Можливі сімейні труднощі; особливості розвитку «Я-концепції»
Довгий час не може знайти місце в класі за партою	Слабкий розвиток орієнтації в просторі, низький рівень розвитку образного мислення, низький рівень розвитку сприймання, низький рівень розвитку самоконтролю, низький рівень розвитку тривалої пам'яті, низький рівень сформованості довільності

Адаптація дітей раннього та дошкільного віку до умов дошкільного навчального закладу

Відомо, що процес адаптації – це постійний процес, який супроводжує людину впродовж усього життя. Науковці визначають адаптацію як пристосування будови і функцій організму, його органів і клітини до умов середовища, спрямоване на збереження рівноваги.

Адаптація (з лат. «пристосування») – пристосування організму, що відбувається на різних рівнях: фізіологічному, соціальному, психологічному.

Залежно від того, на якому рівні відбувається адаптація організму, існують декілька класифікацій цього процесу. В межах висвітлення проблеми адаптації дитини до умов дошкільного закладу слід зупинитися на дослідженнях, автори яких доводять існування таких видів адаптації як фізіологічна та соціальна.

Розглянемо більш докладно тлумачення цих термінів. **Фізіологічна адаптація** – реакція функціональних систем організму, яка найбільш повно відповідає потребам певної ситуації.

Під **соціальною адаптацією** розуміють постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального становища, а також результати цього процесу.

Відомо, що навіть незначні зміни умов життя маленької дитини викликають порушення її емоційного стану, сну, апетиту тощо. Саме тому створення умов для успішної адаптації є досить серйозною проблемою, яка хвилює лікарів, психологів, педагогів.

Які ж особливості формування здатності до адаптації у малюка?

Слід зазначити, що народження дитини – це один з найяскравіших прикладів фізіологічної адаптації. Отже, системи дихання, кровообігу, травлення на момент народження повинні мати відповідний рівень готовності всіх адаптаційних механізмів. Дослідження доводять, що здоровий малюк має цей рівень готовності й достатньо швидко пристосовується до існування в нових для нього умовах. Звичайно, впродовж наступних років відбувається вдосконалення адаптаційних механізмів, формуються передумови соціальної адаптації.

Які ж фактори можуть негативно вплинути на формування адаптаційних механізмів дитячого організму? Результати спостережень засвідчують, що, насамперед, це такі антенатальні фактори, як токсикози I, II половини вагітності, гострі інфекційні захворювання, загострення хронічних захворювань, прийом ліків, стресові ситуації, шкідлива робота, вживання алкоголю, паління. Серед інтранатальних факторів ризику медици визначають наявність асфіксії у дитини, пологові травми, хірургічне втручання, несумісність за резус-фактором між матір'ю та дитиною тощо.

Неабияке значення для формування адаптаційних механізмів дитини має і постнатальний період. Саме тому такі фактори, як велика маса тіла дитини, захворюваність упродовж 1 місяця життя, вживання матір'ю алкоголю, паління під час вигодовування дитини, штучне вигодовування, наявність хронічних захворювань, затримки нервово-психічного розвитку можуть стати гальмом у формуванні та розвитку адаптаційних механізмів. Серед соціальних слід

звернути увагу такі фактори ризику, як незадовільні матеріально-побутові умови життя, конфлікти в сім'ї, відсутність батька чи матері.

Впродовж дошкільного дитинства малюк неодноразово реалізує власні адаптаційні можливості – це і прихід до дитячого садка, і перехід із однієї групи в іншу, а потім і в школу. Не потребує доказу той факт, що до дитячого садка дитина повинна приходити з прогнозом на адаптацію. Якщо ж прогноз відсутній, його складає лікар дошкільного, закладу разом із психологом. Згідно з прогнозом вони визначають особливості організації режиму, харчування, сну кожної дитини. Саме цими призначеннями бажано керуватися вихователям під час адаптації малюка до умов дошкільного закладу.

Звикання дитини до нових умов супроводжується порушенням сну, апетиту, загальним ослабленням організму, негативних емоцій, що передається цілою палітрою плачу від скиглення до ревіння. Супутником негативних емоцій є страх – джерело стресового стану дитини. На жаль, у період адаптації прояв малюком позитивних емоцій є дуже рідкісним явищем. Окрім цього, порушується функціональний стан нервової системи – деякі діти кличуть матір, не можуть заснути тощо, інші – тривалий час перебувають у загальмованому стані, неохоче спілкуються з дорослими й однолітками, а іноді зовсім мовчать. Спостерігаються зрушення і в деяких вегетативних реакціях, а саме: втрачається вага, загострюються алергічні реакції, раптово підвищується температура тіла тощо. Досить часто у дітей порушуються вже набуті культурно-гігієнічні навички, знижується імунітет.

Хоча ці негативні прояви зустрічаються не у всіх дітей і є тимчасовими, не звертати уваги на них не можна, адже вони свідчать про порушення нормального функціонування кори великих півкуль, негативно впливають на поведінку дитини. Такі зміни пояснюються перебудовою звичного динамічного стереотипу поведінки, набутого під впливом домашніх умов, на новий стереотип в умовах дошкільного закладу.

Розрізняють три ступені адаптації: легкий, середній і важкий.

Легкий ступінь адаптації

За легкої адаптації впродовж місяця у дитини нормалізується поведінка. Малюк починає спокійно чи радісно ставитися до дитячої групи. Настрій бадьорий, проявляє зацікавленість довколишнім, у поєднанні з незначним ранковим плачем. Апетит погіршується, проте не дуже і на кінець першого тижня стає звичайним, сон поновлюється протягом 10-15 днів.

Стосунки з рідними за легкої адаптації у дитини не порушуються, малюк легко прощається вранці, швидко відволікається, його цікавлять й інші дорослі, він доволі активний, але не збуджений. До дітей в групі може бути байдужим або зацікавленим. Інтерес до навколишнього поновлюється впродовж 2-3 тижнів з допомогою дорослого.

Мова загальмовується, але дитина відгукується і виконує певні прохання чи вказівки дорослого. До кінця першого місяця поновлюється активне мовлення.

Зниження захисних сил організму значно не виражено і до кінця 2-3 тижня відновлюється. Хворіє не більше разу на місяць, тривалістю не більше десяти днів, без ускладнень.

Середній ступінь адаптації

Під час адаптації середнього ступеня порушення в поведінці і загальному стані дитини виражені виразніше і триваліше. Сон нормалізується лише через 20-40 днів, якість сну теж незадовільна. Апетит поновлюється в такі самі строки. Настрій нестійкий впродовж всього місяця, значно знижується активність: малюк стає плаксивим, малорухливим, не намагається досліджувати нове оточення, не використовує набутих раніше побутових навичок. Мова або не використовується, або знижується. У грі дитина також не застосовує набутих навичок, гра ситуативна. Всі ці зміни тримаються протягом 5-6 тижнів.

Ставлення дитини до близьких – емоційно-збуджене (плач, крик під час розлучення). Ставлення до дорослих вибіркове. Ставлення до дітей, як правило, байдуже, проте може бути й зацікавленим.

Захворюваність – до двох разів, терміном не більше 12 днів, без ускладнень. Вага не змінюється або дещо знижується. З'являються ознаки невротичних реакцій: вибірковість у ставленні до дорослих і однолітків, спілкування лише за певних умов.

Важкий ступінь адаптації

Особливу тривогу викликає стан важкої адаптації. Дитина починає тривалий час і важко хворіти, одне захворювання майже без перерви змінює інше, захисні сили організму підірвані і вже не виконують своєї ролі – не запобігають численним інфекційним захворюванням, з якими постійно доводиться стикатися малюку. Це несприятливо позначається на його фізичному і психічному розвитку.

Інша форма перебігу важкої адаптації – *неадекватна* поведінка дитини, яка межує з невротичним станом. Дитина погано засинає, сон короткий, скрикує, плаче уві сні, прокидається зі слізьми. Сон чутливий, короткий. Апетит погіршується сильно і надовго, дитина може відмовлятися від їжі або блювати за спроби її нагодувати, можуть виникати функціональні порушення випорожнень, безконтрольні випорожнення.

Під час періоду неспання дитина пригнічена, не цікавиться оточенням. Ставлення до дітей відчужене, однолітків уникає або проявляє агресію. Ставлення до близьких емоційно-збуджене, позбавлене практичної взаємодії. Не реагує на запрошення взяти участь у будь-якій діяльності. Мовою не користується або простежується затримка мовленнєвого розвитку на значний період. Немає настрою, дитина тривалий час плаче, напружено стискає у кулачку носову хустинку чи домашню іграшку. Нам, дорослим, важко усвідомити ступінь її страждань.

Слід пам'ятати, що дитина, яка бурхливо виражає свій протест проти нових умов криком, голосним плачем, вередуванням, чіпляється за маму, падає в сльозах на підлогу, незручна і бентежлива для батьків і вихователів, проте викликає менше хвилювань у дитячих психологів і психіатрів, ніж дитина, яка ціпеніє, стає байдужою до того, що з нею відбувається, до їжі, мокрих штанців, навіть холоду. Така апатія є типовим проявом дитячої депресії.

Отже, ви вже зрозуміли, що адаптація дитини до нових для неї умов середовища – важкий та болючий процес. Тепер ви знаєте, що відбувається з дитиною, з її поведінкою.

Звикання до дошкільного навчального закладу залежить також від типу темпераменту. Гірше за інших почуваються діти з флегматичним темпераментом. Вони не встигають за темпом життя дитячого садка: не можуть швидко одягнутися, зібратися на прогулянку, поїсти. Найлегше пристосовуються діти-сангвініки.

Ускладнюючим чинником адаптації слід також назвати і конфлікти в сім'ї, нетовариськість батьків. Діти мимоволі засвоюють негативні риси поведінки батьків, що ускладнює їхні стосунки з однолітками. Вони поведуться невпевнено і нерішуче, багато хвилюються, тому не можуть бути легко прийнятими в групі.

Отже, соціально-психологічна адаптація до дитячого садка відбувається неоднаково у різних дітей, відповідно до віку, типу вищої нервової системи, стану здоров'я, стилю виховання в сім'ї, родинних взаємин, рівня розвитку в дитини ігрових навичок, її контактності, доброзичливості, емоційної залежності від матері.

Вправа «Горішок»

Обладнання: волоські горішки (за кількістю учасників), мішечок

Кожний учасник з мішечка обирає горішок, уважно розглядає. Потім всі учасники кладуть в мішечок всі горішки, тренер їх перемішує та викладає на стіл. Учасники повинні знайти кожен свій горішок.

Якщо розглянути горішки, то вони всі різні, що можна порівняти з дитинкою. Кожна дитина має свої індивідуальні особливості і до кожної потрібен індивідуальний підхід. Треба шукати в дітям певні родзинки, які має тільки вона і більш ні хто.

Як правильно підготувати дитину раннього віку до вступу в дитячий садок?

1. Передусім слід організувати життя дитини в сім'ї відповідно до режиму дня, якого дотримуються в дошкільному навчальному закладі.

2. Готуючись до дитячого садка, докладно розкажіть малюку, що вдень він буде ходити до дитячого садка, а ввечері ви разом з ним будете займатися вдома цікавими справами.

3. Варто зацікавити сина чи доньку дитячим садком, викликати бажання йти туди. Для цього під час прогулянок покажіть будівлю дошкільного навчального закладу, ігрові майданчики; разом поспостерігайте за грою дітей, розкажіть про їхнє життя в садочку. Не можна дитину залякувати садком, погрожувати: «Не слухатимеш – віддам у садочок». Це викличе страх перед дошкільним закладом і, безумовно, погіршить стан дитини в період звикання до незнайомого оточення. Навпаки, слід викликати бажання в неї ходити до садка: «Якщо слухатимеш, не плакатимеш, то підеш у дитячий садок». Про вступ до садка треба говорити в сім'ї як про радісну, очікувану подію.

4. Ідучи будь-куди, завжди розповідайте малюкові, що буде, коли ви повернетесь, щоб у нього була впевненість в тому, що він потрібен вам!

5. Навчайте дитину вдома всіх необхідних навичок самообслуговування та взаємодії. Дитина значно легше пристосується до умов суспільного виховання, якщо в сім'ї вона оволодіє елементарними навичками самостійності. Іноді, прагнучи зекономити час, батьки поспішають самі вдягнути, нагодувати дитину, чим стримують формування в неї необхідних умінь. Так діти, звикнувши до надмірної опіки, у яслах почуваються безпорадними і самотніми.

6. Обираючи дитячий садок, звертайте увагу на вихователів. Чи хочете ви щодень приводити сюди свою дитину? Якщо так, робіть це впевнено.

Щоб полегшити звикання, познайомте сина чи доньку з майбутнім вихователем, поговоріть з ним так, щоб дитина чула про те, що ваш малюк уже підріс і ходитиме до ясел, де про дітей піклується добра вихователька, яка гуляє і грається з ними. Слід викликати в дитини позитивні спогади про відвідування дошкільного закладу, бажання швидше підрости і піти в садочок.

7. Збираючись вести малюка до дитячого садка, домовтеся з вихователем, що певний час відвідуватимете його разом з дитиною, проте дослухайтеся до рекомендацій вихователя щодо цього.

Як допомогти дитині пережити період адаптації?

1. В перші дні перебування в дитячому садку залишайте дитину на 2-3 години, поступово збільшуючи час знаходження в дитсадку. Не запізнюйтесь, хоча б у перші дні забирайте дитину вчасно.

2. Не поспішайте відразу забрати дитину додому. Побудьте з дитиною на ігровому майданчику, разом подивіться, як гуляють діти, чим займаються, як спілкуються один з одним та вихователем.

3. Відводячи малюка до дитячого садка, дайте йому улюблену іграшку, сказавши при цьому: «Якщо ти захочеш, щоб я про тебе подумала, візьми і притисни її до себе. І я відразу про тебе подумаю». Ілюзія керування батьками дуже важлива для малюка. Вона знижує реакцію стресу на нову ситуацію. Нехай іграшка ходить із дитиною кожен день і знайомиться з іншими, розпитуйте, що з іграшкою сталося в дитячому садку. Хто з нею дружить, хто ображав, чи не було їй сумно. Таким чином ви багато дізнаєтеся про те, як ваша дитина звикає до садочка.

4. Пограйтесь з дитиною домашніми іграшками в дитячий садок, де якась з них буде самою дитиною. Поспостерігайте, що робить ця іграшка, що говорить, допоможіть разом з дитиною знайти їй друзів і вирішіть проблеми дитини через неї, орієнтуючи гру на позитивні результати.

5. Не хвилюйтесь і не показуйте своє хвилювання дитині. Не забувайте надавати дитині емоційну підтримку і показувати значимість для вас її нового статусу.

6. Утримуйтесь від шумних масових вистав, аби зменшити емоційне навантаження.

7. Частіше говоріть дитині про свої почуття і проявляйте їх.

8. Завжди знаходьте час вислухати, що непокоїть вашу дитину, які у неї труднощі, чого вона досягла.

9. Створіть спокійний, безконфліктний клімат для дитини в сім'ї та оптимальний режим дня. Оберігайте нервову систему дитини!

10. Повідомте вихователів про особливі звички дитини, що вона любить, що ні, які має захоплення.

11. Придумайте ритуал «прощання» й зустрічайте дитину з посмішкою.

12. Дитина має відчувати повне розуміння між батьками та вихователями, тоді вона швидше звикає. Ніколи не з'ясовуйте відносин з вихователем (щоб не трапилось!) у присутності дитини.

13. Відвідувати дитячий садок дитині треба лише здоровою.

14. Найголовніше — почувайтесь компетентними батьками, тобто вірте, що з будь-якою складною ситуацією можна справитись, якщо її вирішувати, а не відкладати!

Головною умовою успішної адаптації дитини до дитячого садочка є єдність вимог до малюка в сім'ї та дитсадку.