

ЛІТЕРАТУРА

1. Гурковська Т. Вперше до дитсадка/ /Дошкільне виховання, 1998. - №11 – 12; 1999 - №2.
2. Інтернет видання - dutsadok.com.ua
3. Кузьменко В.У. Зміст та організація роботи психолога дошкільного закладу. – К., 1997. – с. 17-18
4. Психолог в дитячому закладі. – М., 1995.
5. Психолог, 2004. - №25
6. www.liveinternet.ru/user/kalinka

Навчально-виховний комплекс „дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній навчальний заклад І ступеня“ «Дзвіночок»

Методичні рекомендації: «Психологічна адаптація дітей до умов дошкільного навчального закладу»



Підготувала
практичний психолог
НВК «Дзвіночок»
Демиденко Н.М.

м. Новгород-Сіверський – 2012 рік

| | |
|--|----------|
| ЗМІСТ | 2 |
| 1. Особливості адаптації дітей до умов дитячого закладу..... | 3 |
| 2. Групи адаптації..... | 4 |
| 3. Причини «важкої адаптації» до умов дитячого закладу..... | 5 |
| 4. Основні напрямки роботи практичного психолога в період адаптації..... | 7 |
| 5. Рекомендації для батьків..... | 9 |
| 5.1. Дитина яких вперше йде до дитячого садка..... | 9 |
| 5.2. Що робити, якщо дитина плаче при розтаванні з батьками?..... | 11 |
| 6. Рекомендації для вихователів..... | 12 |
| 7. Література..... | 13 |

Особливості адаптації дітей до умов дитячого закладу.

АДАПТАЦІЯ – це пристосування організму до нової обстановки (а для дитини дитячий садочок, безсумнівно, є новим, ще невідомим простором, з новим оточенням і новими стосунками). Проблема адаптації до умов дошкільного навчального закладу виникає у дитини будь-якого віку, коли вона вперше прийшла до дитячого садка. Для такої дитини незвичне все: відсутність близьких, незнайому дорослі, велика кількість дітей, новий розпорядок дня, нове приміщення тощо. Змінені звичні умови життя вимагають від дитини перебудови раніше сформованого стереотипу поведінки. Як відомо, він формується вже з перших днів життя дитини в сім'ї і до 2-3 років стає досить усталеним. Така різка зміна звичних форм життя викликає, насамперед, нервово-психічне напруження, не завжди проходить без утруднень, а в деяких дітей супроводжується важкими емоційними переживаннями. У дітей у період адаптації можуть порушуватися сон, апетит, настрої, інколи підвищується температура тіла. У деяких може простежуватися тимчасова втрата мовлення, порушуватися раніше набуті позитивні навички.

Фактори, які впливають на адаптаційний період.

Як показують педагогічні та методичні дослідження, характер та тривалість адаптаційного періоду залежать від таких факторів, як:

- **вік дитини** (найважче адаптується до нових умов діти у віці 10-11 місяців до 2 років, після 2 років діти значно легше пристосовуються до нових умов життя. Головне, щоб вік дитини не збігався з епікризними термінами: 1 рік 3 місяці, 1 рік 6 місяців, 1 рік 9 місяців, 2 роки, 2 роки 3 місяці, 2 роки 6 місяців, 2 роки 9 місяців, 3 роки);
- **стан здоров'я та рівень розвитку дитини** (здорова, добре розвинена дитина значно легше переносить труднощі соціальної адаптації);
- **індивідуальні особливості дитини** (значною мірою поведінка дитини залежить від тину нервової системи);

- **рівень натренованості адаптаційних механізмів** (діти, які до дитячого садка неодноразово перебували в різних умовах життя, легше звикають до дитячого садка);

- **досвід спілкування з дорослими та ровесниками** (уміння позитивно ставитися до вимог дорослих та адекватно спілкуватися з іншими дітьми).

Групи адаптації.

Залежно від зазначених факторів адаптація дитини до умов дошкільного закладу може приходити по-різному. Виділяють групи дітей з «легкою адаптацією», «адаптація середньої важкості», та з «важкою адаптацією».

За «легкої адаптації» негативний емоційний стан дитини триває недовго. У перші дні в неї погіршується апетит та сон, вона млява грається з іншими дітьми. Але під час подальшого звикання до нових умов усе це приходиться протягом першого місяця перебування дитини в дитячому садку.

За «адаптації середньої важкості» емоційний стан дитини нормалізується повільніше. Протягом першого місяця вона хворіє, як правило, на гострі респіраторні інфекції. Хвороба триває 7-10 днів і завершується без будь-яких ускладнень.

За «важкої адаптації» емоційний стан дитини нормалізується досить повільно. Інколи цей процес триває кілька місяців. За цей період дитина або хворіє ще раз, часто зі значними ускладненнями, або виявляє стійкі порушення поведінки (намагається сховатися, кудись вийти, сидить та кличе маму тощо). У таких дітей простежується бурхлива негативна емоційна реакція і негативне ставлення до оточення дитячого закладу в перші дні, згодом ця поведінка досить часто змінюється в'ялим, байдужим станом.

Легку адаптацію і певною мірою адаптацію середньої важкості можна вважати закономірною реакцією дитячого організму на змінені умови життя. Важка ж адаптація свідчить про надмірність психоемоційних навантажень на організм дитини і

потребує відповідної уваги як із боку вихователя й батьків дитини, так і з боку практичного психолога.

Причини «важкої адаптації» дітей до умов дитячого закладу Можливими причинами «важкої адаптації» можуть бути:

1. Несформованість у дитини позитивної установки на відвідування дитячого закладу.

Для того, щоб негативні емоції не стали перешкодою для дитини в період адаптації, важливо сформувати в неї позитивне очікування майбутніх змін. Часто батьки, відправивши дитину до дитячого садка, ставляться до неї із співчуттям та жалістю. Дитина внаслідок такого ставлення починає теж починає жаліти себе, вередує, відмовляється відвідувати дитячий садок. Нерідко батьки залякують дитину: «Не будеш слухати – віддам до дитячого садка». Коли дитина починає відвідувати дитячий заклад, батьки погрожують залишити її в ньому, якщо вона не припинить плакати та вередувати. Подібні установки викликають у дитини страх перед дошкільним закладом та погіршують самопочуття в період звикання до незнайомого оточення. У деяких випадках дитина не має ніяких уявлень про життя в дитячому садку і про те, що там на неї чекає. Це теж негативно впливає на процес адаптації.

2. Несформованість навичок самообслуговування.

У деяких сім'ях дорослі досить довго ставляться до дитини як до маленької, не хочуть або не вміють помічати, що вона стає дорослішаю, занадто опікуються нею, блокуючи тим самим розвиток самостійності. Інколи, бажаючи заощадити час, батьки поспішають нагодувати й одягнути дитину, стримуючи своїми діями формування необхідних практичних умінь та навичок. Такі діти, потрапляючи до дитячого садка, почуваються безпорадними та самотніми - вони не можуть самостійно одягатися, вмиватися, користуватися туалетом тощо.

3. Несформованість предметно-практичної діяльності в дитини.

Несформованість у дитини практичної взаємодії з близькими людьми негативно впливає також на взаєностосунки з іншими дорослими, передусім із вихователем. Вихователь у дитячому закладі пропонує дитині діловий стиль спілкування, який відрізняється від емоційного, звичного для дитини в сім'ї. Діти, батьки яких мало уваги приділяли розвитку ситуативно-ділового спілкуванню (воно передбачає сумісні практичні дії з предметами), не вміють гратися іграшками, часто згадують про батьків, не вміють активно долучатися до колективних ігор, довго адаптуються до умов дитячого закладу.

4. Несформованість продуктивних форм спілкування з ровесниками.

Значних труднощів у період адаптації зазнають діти, які до відвідування дитячого садка мало спілкувалися з ровесниками. У деяких випадках батьки свідомо обмежують спілкування своєї дитини з однолітками з метою її безпеки – щоб запобігти можливим інфекційним захворюванням, ушкодженням, конфліктам, щоб дитина не спілкувалася з «поганими» дітьми тощо. Починаючи відвідувати дитячий садок, така дитина насторожено та не з довірою ставиться до інших дітей часто конфліктує з ними, ні з ким не ділиться своїми іграшками, забирає іграшки в інших, тому що не вміє попросити; якщо іграшка одна вона не може зачекати, поки інший пограється з нею.

5. Значна невідповідність домашнього режиму режимові дитячого закладу.

У випадках коли домашній режим і режим дитячого закладу кардинально відрізняється в часу та послідовності режимних моментів, дитина в період адаптації до нових умов життєдіяльності може відчувати психофізіологічний дискомфорт. Буває так: дитині пропонують поїсти, а вона неголодна; через деякий час в неї виникає почуття голоду і вона починає вередувати або майже засинає перед обідом, хоча перед цим, на прогулянці, плакала, тому що хотілося їсти. Інколи почуття голоду та втому можуть збігатися і бути подвійним подразником. Фізіологічний

дискомфорт призводить до емоційних зривів, нервового перенапруження, що спричинює психосоматичні захворювання.

6. Затримка формування емоційних зв'язків між дитиною та вихователем.

Відомо, що головна роль у період звикання дитини до нових мікросоціальних умов життя відводиться вихователю. На успішність адаптації впливають його інтенсивні педагогічні впливи з достатньою емоційною забарвленістю. У випадках, коли емоційний контакт між дитиною та вихователем не встановлюється, виникає «важка адаптація». Її причинами можуть бути: незнання вихователем індивідуально-психологічних особливостей; намагання вихователя якнайшвидше адаптувати дитину до нового оточення; вихователь авторитарний, вимогливий та суворий, рідко усміхається та жартує, карає за будь-які порушення. Під час спілкування з таким вихователем дитина постійно напружена, боїться помилитися, не впевнена у своїх можливостях, замикається в собі, відмовляється виконувати вимоги і навіть відвідувати дитячий садок.

Враховуючи особливості звикання дітей до умов дошкільного навчального закладу та причини «важкої адаптації», можна визначити

основні напрямки роботи практичного психолога в адаптаційний період:

1. Участь в організації підготовки до прийому дітей у дитячий заклад.
2. Допомога вихователям із виявлення індивідуальних особливостей дітей.
3. Консультування вихователів щодо організації психологічного комфорту для новоприбулих дітей.
4. Створення умов для виникнення в дітей потреби у змістовній діяльності.
5. Визначення змісту подальшої корекційно-розвивальної роботи з новоприбулими дітьми.

За результатами вивчення індивідуальних особливостей дітей (спостереження, тестування, опитування) психолог умовно може поділити їх на групи, використовуючи [типологію В.У. Кузьменко: Група підтримки \(П\)](#) – до неї належать діти, чий розвиток необхідно підтримувати в даному напрямку. Їхній фізичний розвиток, стан нервової системи, інтелектуальні можливості та риси характеру не викликають тривоги.

[Група корекції \(К\)](#) - до неї належать діти, чий загальний розвиток не викликає особливого занепокоєння. Однак у психологічному розвитку трапляються поодинокі відхилення, які потребують відповідної цілеспрямованої корекції. Наприклад, за наявності гарних показників фізичного й емоційного стану фіксуються незначні вади інтелектуального розвитку.

[Група розвитку \(Р\)](#) – до цієї групи потрапляють діти, які потребують особливої уваги педагогів і психолога: педагогічно занедбані або із затримкою психічного розвитку. Діагностування, як правило, за більшістю параметрів дає низькі результати.

Отже, постає питання - в якому віці краще віддавати дитину до дитячого закладу? Відповідь, насамперед на це вічне питання криється не у віці. Прихід до дитячого садка — перший серйозний етап соціального життя дитини. До цього вона спілкувалася тільки з членами родини, сусідами або з тими, кого дорослі запрошували додому. Практика свідчить, що цілеспрямована підготовка дітей до дошкільного закладу допомагає попередити виникнення труднощів адаптації. Для успішної адаптації дитина повинна досягти певної стадії розвитку: фізичного, розумового і соціального. У будь-якому віці — це різка зміна звичного способу життя, початок нового періоду. Далеко не всі діти легко сприймають цю зміну. Якщо період адаптації затягнувся – звертайтеся до практичного психолога дитячого садочку.

Рекомендації для батьків дитина яких вперше йде до дитячого садка



1. Сформуйте у себе позитивне ставлення до дитячого садка, налаштуйте себе на те, що дитині тут буде добре, її буде доглянуто, оточено увагою, вона отримує підтримку.
2. Уникайте будь-яких негативних розмов у сім'ї про дитячий садок у присутності дитини, оскільки вони можуть сформувати у неї негативне ставлення до відвідування дитячого садка.
3. Створіть спокійний, безконфліктний клімат у сім'ї.
4. Заздалегідь потурбуйтеся про те, щоб розпорядок дня дитини вдома був наближеним до розпорядку дня у дитячому садку (ранній підйом, час денного сну, прийоми їжі, прогулянки).
5. Ознайомтеся з режимом харчування та меню у садку.
6. Навчайте дитину їсти неперетерті страви, пити з чашки, привчайте тримати ложку.
7. Відучіть дитину від підгузків. Дайте дитині до садка улюблену іграшку.
8. Учíte дитину впізнавати свої речі: білизну, одяг, взуття і т.п.
9. Учíte гратися з іграшками. Скажімо, ляльку можна годувати, колихати, гойдати; пірамідку - збирати, розбирати.
10. Привчайте дитину після гри складати іграшки на місце.
11. Пограйтесь вдома у дитячий садок з ляльками: погодуйте їх, почитайте казку, поведіть на прогулянку, покладіть спати.
12. Виховуйте у дитини позитивний настрій та бажання спілкуватися з іншими дітьми.
13. Тренуйте систему адаптаційних механізмів у дитини - привчайте її до ситуацій, в яких потрібно змінювати форми поведінки.
13. Підготуйте для малюка індивідуальні речі: взуття та одяг для групи, 2-3 комплекти змінної білизни та інші необхідні речі.
15. Повідомте медичну сестру про стан здоров'я малюка.
16. Проконтролюйте, аби початок відвідування дитячого садка не збігався з епікризними термінами: 1 рік 3 місяці, 1 рік 6 місяців, 1 рік 9 місяців, 2 роки, 2 роки 3 місяці, 2 роки 6 місяців, 2 роки 9 місяців, 3 роки.

Що робити, якщо дитина плаче при розтаванні з батьками?



- Розповідайте дитині, що цікавого чекає його в дитячому саду (зустріч із друзями, цікава книга, нові пісні й танці, гарні іграшки);
- Будьте спокійні, не проявляйте перед дитиною свого занепокоєння;
- Дайте дитині із собою улюблену іграшку або якийсь предмет із дому (можна покласти в кишеню куртки будь-який "секрет" - навіть звичайний великий гудзик);
- Придумайте та відрепетируйте кілька різних способів прощання (погладження по спинці, повітряний поцілунок, "секретне слово");
- Будьте уважні до дитини, коли забираєте його (її) з дитячого саду (розпитайте, чим він займався, похваліть його малюнок або виріб);
- Демонструйте дитині свою любов і турботу (скажіть, що весь день думали про нього, планували спільні заняття на вечір);
- **Головне - будьте терплячі!**

Рекомендації вихователям щодо формування довірчих стосунків з дитиною

- Приділяйте увагу тому, про що говорить дитина
- Будьте передбачуваним для дитини
- Дотримуйтесь обіцянки або не давайте її взагалі
- Уникайте обговорення поведінки дитини з іншими людьми в її присутності
- Ставтеся з повагою до потреби дитини у власному особистому просторі
- Активно обговорюйте з дитиною поняття загальнолюдських цінностей, принципи моралі і етики
- Щиро приймайте дитину такою, якою вона є. Не виділяйте дитину у дитячому колективі, всі повинні бути для вас однаковими.
- Забезпечте дітей іграми, у яких задіюються кисті рук (наприклад: нанизування на шнур великих пластмасових кульок, кілець, іграшки-пищалки, губки й т.д.). Використовуйте їх для зняття емоційної напруги в дітей
- Протягом дня використовуйте елементи тілесної терапії (брати дитину на руки, обіймати, погладжувати). Не допускайте тривалого плачу дитини!!!
- Пропонуйте дитині лягати в постіль із улюбленою іграшкою
- За рекомендацією лікаря для збудливих дітей поміщайте під час тихої години поруч із подушкою мішечки із заспокійливими зборами трав
- Розповідайте дітям казки, співайте колискові пісеньки перед сном (обов'язково використання колискових мелодій)
- Використовуйте для спілкування з дітьми ігрові методи взаємодії.
- Неухильно дотримуйтесь режиму дня, зміну видів діяльності, сну й прогулянок!!!