

Семинар-тренинг для педагогов  
«Адаптация детей к условиям детского сада»

Цель: ознакомить воспитателей с проблемами адаптации детей к условиям детского сада, повысить психологическую компетентность с проблемами воспитания и взаимодействия с детьми.

Время: 1-1,5 ч.

Программа семинара:

1. Вступление.
2. Приветствие «Говорим приятное».
3. Правила работы группы.
4. Упражнение «Ассоциативный ряд «Адаптация»».
5. Мини-лекция «Адаптация детей к условиям детского сада»
6. Упражнения на создание трудоспособности в группе: «Стенка -1», «Стенка-2», «Недоброжелатель», «Мне нравится...», «Назад в детство», «Пять добрых слов», «Паутинка».
7. Завершение «Влияние слов на ребенка».
8. Упражнение «Круг рук».

Оборудование: маркеры, карандаши, бумага, стакан с водой, соль, перец, грудка земли, плакат «Адаптация», плакат «Цветок правил».

**Вступление**

Эта встреча посвящена проблеме адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада. Надеюсь, что вопросы, которые мы рассмотрим, помогут вам лучше понять причины возникновения проблем у детей и найти пути преодоления или уменьшения их, помочь детям раннего возраста в успешном, безболезненном адаптационном периоде.

**Приветствие «Говорим приятное»**

Все участники встают в круг и по часовой стрелке, дотрагиваясь ладонями друг друга, говорят комплимент. Например: «У тебя красивая улыбка».

**Правила работы группы**

(правила записаны на отрывных лепестках, которые, прочитав, члены группы прикрепляют на лепестки «Прекрасного цветка»):

- щедрость в общении;
- принцип «Тут и теперь»;
- доброжелательное отношение друг к другу;
- «вето»- можно вообще не говорить;
- уважение к говорящему;
- активное участие.

**Упражнение «Ассоциативный ряд «Адаптация»»**

Участники формируют определение «Адаптация»

А – активность

Д – добро  
А – анализ  
П – последовательность  
Т – тактичность  
А – аргументированность  
Ц - целеустремленность  
И – инициативность  
Я – яркость.

Мини-лекция «Адаптация детей к условиям детского сада»

Процесс адаптации ребенка к дошкольному учреждению очень часто для него – драматическое событие, которое затрагивает все сферы его жизнедеятельности. Причины этого понятны: ребенок попадает в новые социальные условия, встречается со сменой обычного распорядка и способу жизни, с необходимостью принятия своего нового статуса. В это время ребенок может неадекватно себя вести, не находить общего языка с близкими людьми, болеть.

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад является новым, еще не известным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация – это сложный процесс приспособления организма, что происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом. Физиологическая адаптация предусматривает изменения деятельности функциональных систем организма (дыхательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и других), направленных на приспособление к новым условиям окружающей природной среде. Психическая адаптация – перестройку динамического стереотипа соответственно к новым условиям окружающего. Социальная адаптация – установление оптимального взаимодействия личности и группы, усвоения ее норм и традиций, овладения новыми способами и новым стереотипом поведения; вхождение в ролевую структуру группы.

В ситуации адаптации к новым условиям жизни детям характерна повышенная возбудимость, раздражительность, несдержанность, растерянность, они кричат, плачут. Ребенок старается изменить состояние вещей, что его не удовлетворяет. Для других - наоборот, характерным являются депрессивные реакции: торможение, отчуждение, ребенок отключается из окружающей ситуации.

В каком бы возрасте ребенок не пришел в детский сад, для него это сильный стресс. Первые шаги ребенка в детском саду, как правило, непростые. Начало посещения дошкольного учебного заведения – это не только новые условия жизни и деятельности, режиму и питания, но и новые контакты и обязанности. Это очень напряженный переход, который требует от каждого ребенка активных психологических и физических форм приспособления.

Необходимо помнить, что к 1,5-3 годам у ребенка нет опыта общения с ровесниками. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет его потребность в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Ровесники не могут этого еще дать, так как сами в этом нуждаются. Поэтому, ребенок не может быстро адаптироваться к дошкольному заведению, так как сильно привязан к матери, и ее

исчезновение вызывает большой протест ребенка, особенно если он эмоционально чувствителен.

Психологи указывают на такой парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждения (например, до одного года), тем более дружески он будет настроен дальше.

Таким образом, чем теснее эмоциональная связь с матерью, тем сложнее будет происходить адаптация. Поэтому на время адаптации ребенка важно организовать сотрудничество мамы (родителей) и воспитателя.

По наблюдениям психологов, средний срок адаптации детей в норме составляет:

- \* в группах раннего возраста – 7-10 дней;

- \* в три года – 2-3 недели;

- \* в старшем возрасте – 1 месяц.

Социально-психологическая адаптация к детскому саду у разных детей происходит неодинаково, соответственно возрасту, типу высшей нервной деятельности, состояния здоровья, стилю воспитания в семье, родственным отношений, уровень развития в ребенка игровых способностей, его контактность, доброжелательность, эмоциональной зависимости от матери.

Учитывая вышесказанное, можно выделить три группы детей за характером приспособления к новым условиям жизни:

первая группа – те, для кого процесс адаптации проходит легко и безболезненно. Эти дети интересуются игрушками и деятельностью, коммуникабельные, самостоятельные, уравновешенные. В семье общение родителей с ребенком доброжелательное, уважающее;

вторая группа – дети, которые адаптируются медленнее и сложнее. Их поведение характеризуется нестабильностью, периоды заинтересованности игрою меняются периодами капризничества, равнодушия. Им не хватает доверия в отношении к воспитателю, другим детям. Способности игры и общения у таких детей развиты недостаточно. Эти дети часто бывают малоинициативными, менее самостоятельными. Со стороны родителей наблюдается нестабильность в общении: доброжелательные, радостные обращения меняются окриками, угрозами, невнимательностью;

третья группа – дети, которые трудно приспособляются к новой среде. Как правило, они несамостоятельные, неконтактные, быстро утомляемые. Игровые способности не сформированы. Такие дети не редко сталкиваются с проявлениями авторитарности, жестокости, или, наоборот, лишнего либерализму со стороны взрослых, что приводит к страху, недоверию к воспитателям или полное игнорирование его и других детей. Сон и аппетит у таких детей часто бывает плохой или совсем отсутствовать. Им свойственна высокая заболеваемость, которая еще больше замедляет приспособление к новому окружению.

Процесс адаптации ребенка к условиям детского сада, кроме длительности в времени, что есть разным для каждого ребенка, имеет несколько основных этапов (фаз):

«Шторм» - в ответ на комплекс нового влияния все системы организма ребенка отвечают бурною реакцией и напряжением. Повышается возбудимость, тревожность, возможно увеличение агрессивности или уход в себя. Плохой сон,

аппетит, настроение. Физиологическая и психологическая «буря» длится от 2-3 дне до 1-2 месяцев (в некоторых детей).

«Шторм затихает» - период нестабильного приспособления, когда детский организм ищет оптимальные варианты реакции на внешние влияния. Ребенок продолжает присматриваться к новому окружению, делает попытки влиться в общую деятельность, стает более активным, заинтересованным, уравновешенным. Этот период длительный – от 1 недели до 2-3 месяцев.

«Штиль» - период относительно стабильного приспособления. Организм находит наиболее благоприятные варианты реакции на новые условия жизни, режим дня, общения. Ребенок начинает активно усваивать новую информацию, устанавливать связь, брать реальную участь в занятиях. Уменьшается заболеваемость, стабилизуется сон, аппетит, настроение. Этот период длится от 2-3 недель до полгода.

### Критерии адаптации

Врачи выделяют три степени адаптации: легкая, средняя и тяжелая. Главными показателями есть строки нормализации поведения, частота и длительность острых заболеваний, проявления невротических реакций.

#### Легкая степень адаптации

В условиях легкой адаптации на протяжении месяца у ребенка нормализуется поведение за всеми показателями. Ребенок начинает спокойно и с радостью относиться к детской группе. Настроение бодрое, проявляет заинтересованность окружающим, при незначительным утренним плачем. Аппетит ухудшается, но не очень и на конец первой недели достигает обычного уровня, сон обновляется на протяжении 10-15 дней.

Отношения с близкими людьми не нарушается, ребенок поддается ритуалу прощания, быстро отвлекается, его интересуют и другие взрослые, он достаточно активен, но не возбужденный. Отношение к детям может быть как индифферентным, так и заинтересованное. Интерес к окружающему обновляется на протяжении 2-3 недель при участии взрослого.

Речь притормаживается, но ребенок откликается и исполняет некоторые просьбы или указания взрослого. К концу первого месяца обновляется активная речь.

Снижение защитных сил организма не выражено. Заболеваемость не более разу, длительностью не более десяти дней, без осложнений. Признаков невротических реакций и изменений в деятельности вегетативной нервной системе не прослеживается.

#### Средняя степень адаптации

Во время адаптации средней степени нарушения в поведении и общем стане ребенка выражено ярче и длительные. Сон нормализуется только через 20-40 дней, качество сна тоже отрицательное. Аппетит обновляется в такие же сроки. Настроение неустойчивое на протяжении всего месяца, очень уменьшается активность: ребенок стает плаксивым, малоподвижным, не старается исследовать новое окружение, не использует приобретенных ранее навыков. Речь или не используется, либо речевая активность уменьшается. В игре ребенок не использует приобретенных навыков, игра ситуативная. Все эти изменения длятся на протяжении 5-6 недель.

Отношение ребенка к близким – эмоционально-возбужденное (плач, крик во время расставания). Отношение ко взрослым избирательное. Отношение к детям, как правило, равнодушное, но может быть и заинтересованным.

Заболееваемость – до двух раз, длительностью не более 12 дней, без осложнений. Вес не изменяется или немного уменьшается. Появляются признаки невротических реакций: избирательное отношение к взрослым и детям, общение только при некоторых обстоятельствах. Ярко выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системе: функциональные нарушения опорожнения (пищеварения), бледность, потливость, «тени» под глазами, могут усиливаться проявления эксудального диатеза. Особенно ярко они выражены перед началом заболевания, которое имеет протекание в форме острой респираторной инфекции.

#### Тяжелая степень адаптации

Особенную тревожность вызывает состояние тяжелой адаптации. Ребенок начинает длительное время и тяжело болеть, одно заболевание почти без перемены заменяет другим, защитные реакции организма подорванные и уже не исполняют своих ролей – не предотвращают числительные инфекционные заболевания, с которыми приходится сталкиваться малышу. Это неблагоприятно отображается на его физическом и психическом развитии.

Другая форма протекания тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка насколько выражена, что граничит с невротическим состоянием. Ребенок плохо засыпает, сон короткий, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит ухудшается сильно и надолго, может появиться стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке его накормить, могут возникнуть функциональные нарушения опорожнения, неконтролируемое опорожнение.

Во время периода, когда ребенок не спит, то он угнетается, не интересуется окружающим, отношение к детям отчужденное, ровесников сторонится или проявляет агрессию. Отношения к близким эмоционально-возбудимое, не имеет практического взаимодействия. Не реагирует на приглашения взять участие в какой-либо деятельности. Речью не пользуется или прослеживается задержка речевого развития на длительный период. Настроение отсутствует, ребенок длительное время плачет, напряженно сжимает в кулаке носовой платок или домашнюю игрушку.

Ребенок, который бурно выражает свой протест против новых условий криком, громким плачем, капризами, цепляется за маму, падает со слезами на пол, неудобна и тревожна для родителей и воспитателей, но вызывает меньше волнения, чем ребенок, который замирает, становится равнодушным, к тому, что с ним происходит, к еде, мокрым штанам, даже холоду. Такая апатия становится типичным проявлением детской депрессии. Страдает общее состояние организма: прослеживается потеря веса, нету защиты от инфекций, могут появиться признаки нейродермиту. Улучшение состояния происходит очень медленно, на протяжении нескольких месяцев.

Упражнения на создание трудоспособности в группе:

«Стенка -1»

Цель: развивать у педагога способность к эмпатии; понимать психическое состояние ребенка, его эмоциональные переживания в новых условиях; владение навыками восстановления эмоционального контакта с ребенком.

Проведение: участникам предлагается стать в тесный круг. В центре круга – «ребенок» (играет воспитатель). Каждому дается 4 минуты, на протяжении которых вы должны рассказать о нем. Рассказ начинать: «Я вижу перед собой...».

#### «Стенка -2»

Проведение: участникам предлагается стать в тесный круг. В центре круга – «ребенок», который впервые пришел в группу (играет воспитатель). Взгляд каждого должен быть невыразительным, и только один человек (за договором) должен взглядом показать «ребенку» свою заинтересованность и способность помочь.

#### Упражнение «Недоброжелатель»

Цель: восстановление контакта.

Проведение: один из участников выходит за дверь. Когда он возвращается, то должен определить, кто смотрит на него недоброжелательно. При этом все должны пользоваться невербальными способами.

#### Упражнение «Мне нравится...»

Цель: снять напряжение, отдохнуть, поддержать дружелюбную атмосферу.

Проведение: участники садятся в круг. Кто то стает вкруг и говорит: «Мне нравятся те, кто...», «Мне нравятся те, у которых...» - и называет какой-нибудь признак, что есть у нескольких участников (блондинки, те, что одеты в джинсах, имеют сережки...). Те, у кого есть этот признак, должны встать и быстро поменяться местами. В кругу на один стул меньше во время игры, поэтому та, которая остается без места, продолжает игру в центре круга.

#### Упражнение «Назад в детство»

Цель: помочь участникам понять разницу между миром ребенка и взрослого, что проявляется в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации; почувствовать теплые чувства к ребенку, понять роль взрослого в процессе формирования личности ребенка.

Проведение: каждому дается 2 минуты для того, чтобы рассказать своему соседу, каким он был, на ваш взгляд, в 2 года. При этом можно говорить не только о внешнем виде, но и особенности характера. После этого партнер рассказывает, что в описании соответствовало реальности, а что нет.

#### Упражнение «Пять добрых слов»

Цель: получить обратную связь в группе, повысить самооценку, самопознание, возможность сделать добро другому человеку.

Проведение: каждому участнику дается лист бумаги и карандаш. Задача – обвести свою ладошку, написать в центре свое имя. Каждый участник передает лист соседу с права по кругу. На каждом пальце необходимо написать какое-нибудь положительное качество владельца (например: «ты очень добрая»).

Когда все закончили, психолог собирает работы, читает характеристики, а все угадывают героя.

### Упражнение «Паутинка»

Цель: обеспечить согласованность действий родителей и педагогов, дополнение для облегчения социального перехода ребенка к новым условиям жизни; наладить сотрудничество между дошкольным заведением и семьей.

Задачи: составить «паутину» (сеть) психолого-педагогического обеспечения адаптационного периода

Методы:

- анкетирование родителей;
- дни открытых дверей;
- прогулочные группы;
- недлительное пребывание ребенка в группе с родителями;
- консультации, памятки, рекомендации;

### Завершение «Влияние слов на ребенка»

Практический опыт

Нам необходимо:

стакан с водой – ребенок (чистый, простой, наивный);

соль – грубые, соленые слова;

перец – жгучие, обидные слова;

грудка земли - невнимательность, равнодушие.

Все это смешать – получим состояние ребенка. Сколько пройдет времени, пока все осядет, забудется? А стоит только легонько сболтать – и все поднимается на поверхность. А это опять – стресс, неврозы, гиперактивность и т.д.

### Упражнение «Круг рук»

Проведение: возьмитесь за руки, представьте в своих грудях огонь добра, нежности, любви; представьте, как он увеличивается, его сила переходит в правую руку и вливается в ладонь того, кто стоит справа, насыщая его любовью и двигается дальше по кругу. Потом любовь возвращается, насыщенная от сердец других участников группы.

Спасибо за внимание!