

## **Опыт работы воспитателя младшей группы Никитенковой Т.Г.**

### **Адаптация детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада средствами изобразительной деятельности**

#### **Введение**

С приходом в детский сад или другое дошкольное учреждение у ребенка начинается новый этап в его жизни. Ведь воспитание в коллективе вырабатывает у малыша позитивные социальные стереотипы поведения – самостоятельность, внимание к окружающим, готовность помочь другому, а также способность находиться в группе детей.

Дети часто тяжело привыкают к детскому саду, они попадают в новую среду, к незнакомым людям. Часто адаптация сопровождается нервными и эмоциональными расстройствами. Изобразительное творчество является одним из любимых занятий детей. У ребенка возникает вполне естественное желание передать в рисунках свои впечатления от увиденного и пережитого. Он берет в руки карандаши, краски, кисти, бумагу, и начинается процесс творчества. С его помощью малыш может преодолеть свой страх перед незнакомым местом, людьми, вследствие чего процесс адаптации пройдет

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. «Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Адаптацию можно рассматривать и как составную часть социализации и в качестве ее механизма. Различают два вида адаптации: психофизиологическую и социально-психологическую. Между ними существует взаимосвязь. Социально-психологическая адаптация представляет собой овладение личностью ролью при вхождении в новую социальную ситуацию. По своим результатам социально-психологическая адаптация бывает разной: позитивной, негативной, по механизму осуществления — добровольной и принудительной. Процесс социально-психологической адаптации распадается на несколько стадий:

- а) ознакомление;
- б) ролевую ориентацию;
- в) самоутверждение.

Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Каждый ребенок привыкает по-своему.

Однако в процессе адаптации можно отметить некоторые закономерности.

Во-первых, до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к ДОУ, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный. Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в ДОУ. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к ДОУ. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма. Немаловажную роль играет формирование таких черт личности, как инициативность, самостоятельность, умение решать «проблемы» в игре. Мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней. Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко – у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи (Р.Калинина, Л.Семенова, Г.Яковлева) указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем легче будут складываться его отношения с коллективом в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания. Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. Но, с другой стороны отсутствие эмоциональной связи с матерью может пагубно отразиться на дальнейшем развитии ребенка.

К процессу адаптации ребенка может также добавиться кризис трех лет. Это период, когда малыш впервые ощущает себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А взрослые, этого не видят или, по крайней мере, не желают видеть, потому что проще, чтобы было все, как раньше. Поэтому малыш весь на пределе, отстаивая перед нами свою личность, и психика его становится ранимее, чем прежде, к воздействию различных обстоятельств окружающей среды, что негативно сказывается на адаптации, о чем свидетельствуют видимые изменения в обычном поведении ребенка.

В три года малышу обычно уже нравится контактировать с людьми. Он даже может сам выбирать повод для контакта. Коммуникабельность ребенка – это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводящие лишь в «гордом одиночестве». На смену этой «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», означающая то, что ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт с взрослыми людьми. Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения с людьми, особенно со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватая ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Как только малыш сумеет, наконец, наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль — и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у ребенка.

В три года познавательная деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими.

Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. Его познавательная деятельность заторможена. Но, как только проснется интерес к новому, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

Под прессом стресса ребенок обычно изменяется настолько, что может забыть почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как будто бы младенца. Он «не умеет» одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он «вспоминает» вдруг забытые им навыки, дополнительно легко усваивая новые.

У некоторых малышей на фоне стресса, при тяжелой степени адаптации меняется и речь, регрессируя. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре употребляя младенческие или облегченные слова. Предложения становятся односложными, причем состоят в основном из глаголов. При легкой степени адаптации – речь или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен.

Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш постоянно вскакивает на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но этот сон беспокойный, прерывается всхлипыванием или внезапным пробуждением. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он, в самом деле, сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

Чем менее благоприятно адаптируется ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест очень много. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует всем нам о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного нами выше эмоционального портрета. На фоне стресса Ваш ребенок может похудеть но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

В ходе проведенного учеными Р. Калининой, Л. Семеновой, Г. Яковлевой исследований было выделено три фазы адаптационного процесса:

**острая фаза**, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);

**подострая фаза** характеризуется адекватным поведением ребенка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3—5 месяцев);

**фаза компенсации** характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

Чаще всего периодом адаптации называют острую фазу общего адаптационного процесса. По наблюдениям психологов средний срок этого периода в норме составляет:

В яслях - 7-10 дней

В детском саду в 3 года - 2-3 недели

В старшем дошкольном возрасте - 1 месяц

В течение острого периода адаптации воспитателями и медиками заполняется лист адаптации. По результатам прохождения острой фазы адаптационного периода различают три степени тяжести:

- легкая адаптация — сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;
- адаптация средней тяжести — сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;
- тяжелая адаптация длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время, и ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую могут спрогнозировать у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

Первая группа - дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант. Но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома.

Во вторую группу попадают дети без нервных расстройств - они в детском саду «всего лишь» начинают часто болеть. Еще бы, происходит «обмен» всевозможными инфекциями. Подобную «прививку» могут выдержать далеко не все дети - у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности.

Наконец, почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Если прошло больше месяца, а ребенок не привык к детскому саду, то надо задуматься и приглядеться, что его беспокоит, отчего он такой капризный и раздражительный.

Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Многие психологи, например, А.И. Баркан, Б.С. Волкова, Н.В. Волкова предлагают определенные показатели, их еще называют индикаторами, которые позволяют заранее прогнозировать тяжесть адаптационного периода. Это дает возможность сотрудникам дошкольного учреждения своевременно принять соответствующие меры. Такими индикаторами являются данные анамнеза, то есть история развития ребенка с указанием всех перенесенных им заболеваний и выраженных отклонений развития. При этом особое пристальное внимание следует уделять перинатальным факторам, другими словами, течению дородового, родового и послеродового периодов. Кроме этого большое прогностическое значение имеют социальные факторы риска (состав семьи, характер и особенности семейного воспитания).

Имеется огромное количество достоверных данных, подтверждающих тот факт, что дети второй и третьей групп здоровья хуже адаптируются к новым условиям жизни, чем практически здоровые дети, имеющие первую группу здоровья. В связи с этим необходимо учитывать, какими заболеваниями болел ребенок до поступления в детский сад, как часто и сколько времени, в среднем, длились эти заболевания.

Важным показателем, позволяющим сделать правильный прогноз, является характер и степень тяжести адаптации этого ребенка в прошлом, например, при поступлении в ясли или во время каких-либо других перемен в жизни ребенка.

Для правильного построения прогноза следует учитывать, имеются ли у родителей алкогольная зависимость, наследственные заболевания, были ли токсикозы беременности у матери, родовая травма у ребенка, заболевания периода новорожденности и первых трех месяцев жизни.

В процессе адаптации педагогом решаются следующие задачи.

Установить с ребенком такие отношения, чтобы воспитатель стал для него близким человеком.

Показатель того, что цель достигнута:

Ребенок охотно идет от матери к воспитателю;

Улыбается, радуется, когда видит воспитателя;

Успокаивается от общения с воспитателем;

Ребенок обращается за помощью к воспитателю.

Помочь ребенку привыкнуть к новой для него обстановке и ориентироваться в ней.

Показатель того, что цель достигнута:

Ребенок знает расположение и назначение комнат;

Знает, где находятся предметы для его личного пользования: кровать, полотенце, салфетка, верхняя одежда и т. д.

Помочь ребенку как можно легче и быстрее привыкнуть к новой для него организации жизни.

Показатель того, что цель достигнута:

ребенок легко подчиняется режиму;

сохраняет хорошее настроение не только около взрослого, но и играя самостоятельно.

Помочь ребенку установить правильные взаимоотношения со сверстниками.

Показатель того, что цель достигнута:

ребенок охотно играет с детьми;

спокойно относится к тому, что во время кормления, одевания, умывания его обслуживают не первым;

ребенок спокойно относится к тому, что игрушками играет не только он, но и другие дети

Целью воспитателя является создание эмоционально-комфортных условий в группе. Это залог успешности решения всего комплекса и образовательных задач, формирования эмоциональной сферы детей и благополучной адаптации детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что адаптация как приспособление организма ребенка к новой обстановке в детском образовательном учреждении, приводит или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс).

Адаптация ребенка к новым для него условиям среды – тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все уровни его. Стресс, возникающий в это время у ребенка, превращает на время малыша в другого человека, разрушает его защитные барьеры, изменяет ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья. При этом страдает реактивность, снижается сопротивляемость ребенка к болезням. А при болезни произойдет срыв адаптации, а после срыва ему придется адаптироваться заново. И вновь появятся все вышеперечисленные отклонения в обычном поведении ребенка. По степени тяжести прохождения выделяют три вида адаптации: легкая адаптация, адаптация средней тяжести и тяжелая адаптация. Степень тяжести зависит от различных факторов (антенатальных, интранатальных, постнатальных). Поэтому необходимо, чтобы в процессе адаптации ребенка к дошкольному учреждению необходимы совместные усилия родителей, педагогов, врача-педиатра.

Эмоции играют важную роль в жизни ребенка, особенно в раннем возрасте. Они помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации. Эмоции ситуативны и не имеют мотивационной основы. Они больше связаны с реактивностью человека, нежели с его активностью. Активность представляет собой целенаправленное поведение, опосредованное желаниями, потребностями, устремлениями человека. Реактивность – непосредственную реакцию на ситуацию или стимул.

Существует еще «объединяющая» категория – эмоциональные состояния. Эмоциональные состояния – это такие психические состояния личности, которые связаны с устойчивыми переживаниями личности, влияющими на ее мысли, поступки и общий характер поведения и отношений с людьми.

При изучении эмоциональных явлений психологи разделяют их в зависимости от того, какое место занимают они в регуляции поведения и деятельности. К первой группе

относят настроения – более или менее длительные эмоциональные состояния, образующие исходный фон жизнедеятельности. Ко второй – чувства – относительно устойчивые человеческие переживания, которые имеют мотивационную основу и связаны с удовлетворением потребностей. К третьей группе относят собственно эмоции – субъективные реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляющихся в виде удовольствия или неудовольствия, радости, страха и т.д. Таким образом, в отличие от эмоций чувства носят более устойчивый характер.

Дети 3-5 лет уже в состоянии распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей. Эмоции способствуют социальному и нравственному развитию. Эмоции являются источником радости и страдания, и жизнь невозможна без эмоций, без эмоциональных переживаний. С первых дней жизни ребенок сталкивается с многообразием окружающего мира: людьми, предметами, событиями. Родители не только знакомят малыша со всем тем, что его окружает, но всегда в той или иной форме выражают свое отношение к вещам, явлениям с помощью интонаций, мимики, жестов, речи. Знакомясь с различными свойствами и качествами вещей, маленький ребенок получает и некоторые эталоны отношений и человеческих ценностей: одни предметы, действия, поступки приобретают знак желаемых, приятных, другие, наоборот — отвергаются. Так, познавая окружающий мир, ребенок уже в раннем детстве проявляет выраженное, субъективное, избирательное отношение к предметам. Обычно их проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного рева. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что, хоть на время, у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны.

В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду Ваш ребенок поддерживает «новичков», пришедших в группу, и составляет «плачущий дуэт» или же просто подпевает в хоре. Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

**Страх-** Это обычный спутник отрицательных эмоций. Навряд ли удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз, во время адаптации к детсаду. Ведь малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он многого боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.

**Гнев-** Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент ребенок, готов с яростью кинуться на обидчика, отстаивая свою правоту.

В период адаптации ребенок похож на «ахиллесову пяту» и оттого раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нет искры, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.

**Положительные эмоции** Они действуют как противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем

или немного выражены в те моменты, когда на ребенка действует «прелесть новизны». Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются положительные эмоции, возвещающие о завершении у него адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, — главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода. Одна из проблем, которая решается в дошкольном учреждении, — проблема адаптации детей. Какуже говорилось ранее, в период адаптации у ребенка возникает переделка ранее сформированных динамических стереотипов и, помимо иммунной и физиологической ломки, происходит преодоление психологических преград. Стресс может вызвать у малыша защитную реакцию в виде отказа от еды, сна, общения с окружающими, ухода в себя и др. Для оптимального осуществления периода адаптации переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение необходимо сделать по возможности более плавным.

Эмоциональные проблемы малыша требуют разрешения в первые же дни его пребывания в группе. От успешности деятельности педагога в этом направлении зависит дальнейшая жизнь ребенка, и не только в детском саду. Отрицательный опыт адаптации может сыграть негативную роль и в первом классе школы.

Таким образом, создание психологической атмосферы в детских группах. Является одной из основных составляющих успешной адаптации младших дошкольников к детскому саду.

Психологическая атмосфера создается прежде всего воспитателем при соблюдении следующих условий:

Обеспечение чувства уверенности малыша. Ребенок находитсямаксимальное длительное пребывание около воспитателя.

Включенность родителей в подготовку и проведение занятий.

Постепенное увеличение времени пребывания в детском саду.

Эпатичность воспитателя.

Создание благоприятной атмосферы. (развешивание фото

родителей (виртуальное присутствие родителей) игрушечные телефонные звонки).

Группа ярко, красочно оформлена.

Таким образом, задачей воспитателя является создание эмоционально-комфортных условий в группе. Это залог успешности решения всего комплекса образовательных задач, формирования эмоциональной сферы детей и благополучной адаптации детей.

Теоретический анализ работ А.И. Баркан, А.И. Захарова, Р.Калининой, Л.Семеновой, Г.Яковлевой, Т.А. Данилиной, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степиной и др выявил основные психолого-педагогическая характеристика детей младшего дошкольного возраста и специфика их эмоциональных состояний в период адаптации к ДОУ.

Эмоции играют важную роль в жизни ребенка, особенно в раннем возрасте. Они помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации. Основные эмоциональные

состояния, которые владеют ребенком в этот период в основном отрицательные: страх, печаль, гнев, но есть и положительные, например, радость, удивление, интерес от знакомства с новым – обстановкой, деятельностью.

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.