**Адаптация детей раннего возраста**

Введение

 Дошкольный возраст - уникальный, самоценный и важнейший период становления человека и его здоровья. Первые годы жизни ребёнка - важный этап в его формировании. Каким будет взрослый человек по своим физическим и умственным способностям, нравственным качествам, в большей степени зависит от этого периода. Педагоги должны стремиться к тому, чтобы система воспитания маленьких детей была ориентирована в первую очередь на личностные, индивидуальные, возрастные особенности ребёнка. Это значит, что взрослые в процессе общения с ребёнком обеспечивают ему чувство психологической защищенности; доверие к миру; эмоциональное благополучие; формирование базиса личностной культуры; развитие его индивидуальности. Нужно обеспечить ребёнку широкие возможности пользоваться каждым из пяти чувств: он должен видеть, слышать, трогать руками, пробовать на вкус, обонять различные предметы окружающего мира - как можно шире и разнообразнее. Общеизвестно, что для многих родителей проблема адаптации ребенка к дошкольному учреждению стоит достаточно остро. По мнению Е.В. Жердевой, поступление ребёнка в дошкольное учреждение - процесс сложный и для самого малыша, и для родителей. Для ребёнка это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Малышу предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. Четкий режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, контакт со сверстниками, новое помещение - все эти изменения создают для ребёнка стрессовую ситуацию. Все это может вызвать у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими. И педагоги, и родители должны понимать, насколько ответственен момент выхода ребёнка в детский сад, насколько серьёзные, хотя и не сразу бросающиеся в глаза последствия он может иметь. Чтобы привыкание ребёнка к детскому саду было максимально безболезненным, необходим комплексный подход к решению проблемы адаптации.

 Большой вклад в изучение проблем адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ сделан в отечественной литературе. В последние годы все более активно вопросы социальной адаптации рассматриваются в педагогических работах Ш.А. Амонашвили, Г.Ф. Кумарина, А.В. Мудрик, и др.

 Н.Д. Ватутина в своём пособии рассматривает оптимизацию условий для успешной адаптации детей в детском саду, раскрывает особенности поведения детей и соответственно методы педагогического воздействия на них в этот период, требования к подготовке детей в семье к детскому саду.

 Т.В. Костяк рассматривает особенности психологической адаптации детей раннего возраста к детскому саду, а также факторы психологического благополучия ребенка и основные закономерности его психического развития в дошкольном возрасте.

 Авторы пришли к выводу, что важная роль в период адаптации отводиться воспитателю, его работе с семьёй ребёнка.

 Актуальность исследования. На сегодняшний день тема сотрудничества воспитателей и родителей в период адаптации ребёнка к дошкольному учреждению очень актуальна. В последние годы наметилась тенденция к увеличению числа детей, поступающих в дошкольное учреждение в раннем возрасте. Проблема усугубляется тем, что прежняя система взглядов на воспитание детей раннего возраста не соответствует современным представлениям о целях и задачах дошкольной педагогики. Переход от авторитарной системы воспитания к личностно-ориентированной модели требует разработки новых педагогических принципов, методов и технологий работы с детьми, составной частью которых являются разработки комплексного проектирования взаимодействия детского сада и семьи.

 Объектом исследования является адаптация детей раннего возраста к условиям системы дошкольного образовательного учреждения.

 Предмет исследования - взаимодействие специалистов ДОУ и семей детей раннего возраста в период адаптации к дошкольному учреждению.

 Главной целью работы является исследование особенностей взаимодействия семьи и детского сада в адаптации ребёнка третьего года жизни к условиям дошкольного учреждения.

 Гипотеза моего исследования заключается в том, что если создать комплексную систему сопровождения адаптации детей раннего возраста к ДОУ, включающую в себя психологическое просвещение родителей, развивающие занятия по формированию адаптационных механизмов, и систему наблюдения педагогов за протеканием адаптации детей к ДОУ, то адаптация детей раннего возраста будет происходить безболезненно.

Задачи:

-изучить литературу по проблеме адаптации детей к ДОУ;

-изучить особенности адаптации к ДОУ детей раннего возраста;

-изучить взаимодействие ДОУ и семей в процессе адаптации детей раннего возраста к ДОУ;

-выявить наиболее оптимальные рекомендации педагогам ДОУ по -взаимодействию с семьей в период адаптации.

 Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы; анализ учебных планов, учебников и учебных программ; изучение и обобщение педагогического опыта; педагогическое наблюдение.

 Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в конкретизации теоретического и практического материала по проблеме взаимодействия воспитателей и родителей детей раннего возраста в период адаптации к условиям ДОУ. С приходом ребенка 3—4 лет в дошкольное учреждение его жизнь существенным образом меняется: строгий режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит потенциально опасного, другой стиль общения.

 Все это обрушивается на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д.).

      При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

        Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, положительное отношение к нему.

 Именно поэтому одна из основных задач адаптационного периода — формирование чувства уверенности в окружающем.

           Обучение игре, ее развитие происходят, как ; правило, не через взрослого, а через старших дошкольников. Старшие дети не только помогут воспитателю одеть малышей на прогулку, подготовить раздаточный материал к занятию, но и научат их разным играм, позаботятся о них на прогулке. Так завязываются дружеские отношения: шестилетки помогают малышам в разных жизненных ситуациях, вместе играют, гуляют и т. д.

1.Особенности адаптационного периода.
1.1 Понятие и виды адаптаций

В широком смысле понятие «адаптация» рассматривается как способность живого организма приспосабливаться к новым условиям окружающей среды. Эта трактовка понятия «адаптация» скорее относится к приспособлению организма к внешним физическим характеристикам окружающей среды (температуре воздуха, климату, освещению и т. д.) . Существует другой уровень адаптации организма — это социальная адаптация. Сущность адаптации состоит в том, что процесс адаптации имеет место быть в ситуациях, когда человек испытывает трудности психологического и физического характера в связи с возникающими противоречиями между своими возможностями и требованиями окружающей среды, в том числе и требованиями социума. Здесь в силу вступает социальная адаптация индивида.

Социальная адаптация — это приспособление индивида к условиям новой социальной среды.

В зависимости от возможностей, силе воздействия факторов окружающей среды и психологических особенностей человека различают три типа адаптации индивида:

1. Творческий тип адаптации. О данном типе адаптации можно говорить в тех случаях, когда индивид вместо того, чтобы приспособится к новым факторам окружающей среды стремится к их изменению с целью приспособить их под свои потребности.

2. Конформный тип адаптации. Данный стиль адаптации заключается в обычном привыкании индивида к новым требованиям и факторам окружающей среды. При этом, действия индивида, направленные на адаптацию к среде можно назвать, скорее, пассивными.

3. Избегающий тип адаптации. Об этом типе адаптации можно говорить в тех случаях, когда индивид не стремится приспособится к новым условиям. Действия человека направленны, скорее, не на адаптацию, а на избегание новых требований окружающей среды.

В возрастной психологии и педагогике изучение адаптации играет важную роль для процесса социализации ребенка. Можно сказать, что от того, на сколько быстро ребенок адаптируется к новым условиям, какой тип адаптации преобладает в его модели поведения, зависит то, на сколько успешно он социализируется в новой социальной среде и в социуме в целом. Но в то же время существует проблема адаптации к новым условиям у детей дошкольного возраста. Так, судя по данным исследования, проведенного К. Л. Печорой лишь 18, 5% детей переносят процесс адаптации к условиям ДОУ легко и безболезненно, 75, 5% дошкольников имеют средний уровень адаптации к условиям дошкольного учреждения, т. е. Дети в целом адаптируются к новым условиям, но долго и с рядом трудностей. По этим же исследованиям 6% детей дошкольного возраста испытывают большие трудности процесса адаптации к условиям детского сада, можно сказать о том, что они совершенно не готовы к новым условиям. Таким образом, 81, 5% детей дошкольного возраста испытывают те или иные проблемы адаптации к условиям дошкольного учреждения. Сущность этих проблем состоит в том, что до момента поступления в дошкольное учреждение ребенок привыкает к установленному дома режиму дня, определенным внутри семейным отношениям, особенностям домашнего меню в процессе приема пищи, ограниченному кругу лиц в процессе общения. Ребенок адаптируется к условиям внутри семьи и в зависимости от них у него формируется стиль поведения, межличностного общения, развиваются те или иные привычки. С поступлением в детский сад изменяются данные внешние условия, а это влечет за собой и изменения в поведении ребенка, внешние негативные проявления в его поведении, ослабление соматического здоровья. Это происходит по причине того, что ребенок еще не имеет достаточно социального опыта для того, чтобы быстро приспособится к новым условиям.

 Детский сад-это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям.

Организованная деятельность по адаптации в раннем возрасте должна представлять собой целостную модель. Выстраивая её, необходимо включать всех участников процесса: и педагогов, и родителей, и детей.

        Ребёнок, переходящий в новые условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние; у него появляется торможение, возникают ориентировочные реакции (можно, нельзя) напряженное состояние, ребёнок попадает под целый комплекс воздействий.

            Период адаптации, в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребёнка.,

         Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов:
подготовительный - его следует начинать за 1-2 месяца до приема в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям. В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделить рациону питания малыша, необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности.

         Основной (на этом этапе в работу включается педагог) т.к. главная задача этого этапа- создание положительного образа воспитателя. В этот период родители должны установить с воспитателем доброжелательные отношения, рассказать воспитателю об особенностях своего ребёнка. Имея полную информацию о ребёнке , воспитатель быстрее поймет его и установит контакт.

         Заключительный – ребёнок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день.

         В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:
        1.Состояние здоровья и уровень развития ребёнка.
        2.Возраст малыша.

         3.Биологические факторы

          4.Уровень тренированности адаптационных возможностей.
        Все эти факторы нужно знать , чтобы облегчить адаптацию ребёнка в детском учреждении.

         Исход адаптации.

         Адаптационный период считается законченным, если: ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает, вовремя просыпается, играет. Длительность адаптации зависит от уровня развития ребёнка:

         - если с ребёнком систематически занимаются дома, то ребёнок растет общительным и самостоятельными и период адаптации заканчивается за 10-12 дней;

 - если у ребёнка слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, он не может обходиться без помощи взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании на сон, то период адаптации будет проходить сложнее и может растянуться на месяц и более.

 Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие неутешно плачут, как только закрывается дверь за мамой? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, не вступая в контакт с воспитателем, долго не могут освоиться в группе, а другие с первых дней чувствуют себя «как рыба в воде»? Отрыв от дома и близких людей, встреча с новыми незнакомыми взрослыми могут стать для ребёнка психической травмой. Малыш может это воспринять как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным и мягким. Много здесь зависит от педагогов, берущих на себя ответственность за помощь родителям в психологическом и физическом развитии их ребёнка, за его душевный комфорт, радостное восприятие его нового образа жизни. Необходимо понять, выяснить причины этих различий, понять интересы, стремления каждого поступающего в детский сад малыша, или, говоря словами В.А. Сухомлинского, «проникнуть в духовный мир ребёнка», чтобы правильно и эффективно организовать процесс адаптации в условиях детского учреждения.

1.2. Факторы, влияющие на адаптацию

 Как же формируются у ребенка способности к адаптации? Само рождение ребенка – яркое проявление биологической адаптации. Переход из условий внутриутробному существованию требует коренной перестройки в деятельности всех основных систем организма - кровообращения, дыхания, пищеварения. Эти системы должны к моменту рождения иметь возможность осуществить функциональную перестройку, т.е. должен быть соответствующий врожденный уровень готовности этих адаптационных механизмов. Здоровый новорожденный имеет такой уровень готовности и достаточно быстро приспосабливается к существованию во внешних условиях.

 Также как и другие функциональные системы, система адаптационных механизмов продолжает свое созревание и совершенствование в течение ряда лет постнатального онтогенеза. В рамках этой системы уже после рождения у ребенка формируется и возможность к социальной адаптации по мере того, как ребенок овладевает окружающей его социальной средой. Это происходит одновременно с формированием всей системы нервной высшей деятельности.

 Все же эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям

 Итак, чтобы избежать стрессовых ситуаций, необходимо грамотно подойти к одной из проблем дошкольного учреждения – проблема адаптации детей. Общая задача воспитателей и родителей – помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Для этого нужна подготовительная работа в семье. Выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в детском саду – важнейшее условие, облегчающее его адаптацию.
 Возрастные особенности, возможности детей, показатели, определяющие, необходимо знать. Но следует учитывать и индивидуальные особенности ребенка.

 Часто причиной неуравновешенного поведения детей бывает неправильная организация деятельности ребенка: когда не удовлетворяется его двигательная активность, ребенок не получает достаточно впечатлений, испытывает дефицит в общении со взрослыми. Срывы в поведении детей могут произойти и в результате того, что не удовлетворены своевременно его органические потребности – неудобство в одежде, ребенок не своевременно накормлен, не выспался. Поэтому режим дня, тщательный гигиенический уход, методически правильное проведение всех режимных процессов – сна, кормления, туалета, своевременная организация самостоятельной деятельности детей, занятий, осуществления правильных воспитательных подходов к ним является залогом формирования правильного поведения ребенка, создания у него уравновешенного настроения

Как правило, ослабленные дети труднее адаптируются к новым условиям. Они чаще заболевают, труднее переживают разлуку с близкими людьми. Случается, что ребенок не плачет, не выражает внешне негативных проявлений, но теряет в весе, не играет, подавлен. Его состояние должно беспокоить воспитателей не меньше, чем тех детей, которые плачут, зовут родителей.

 Поведение ребенка под влиянием сложившихся привычек также приобретает индивидуальный характер. Если он не умеет, есть самостоятельно, то в детском саду отказывается от еды, ждет, чтобы его накормили. Так же, если не знает, как мыть руки в новой обстановке – сразу плачет; если не знает, где взять игрушку – тоже плачет; не привык спать без укачивания – плачет и т.д. поэтому очень важно знать привычки ребенка, считаться с ними.

 Незнание привычек ребенка значительно осложняет работу воспитателя. Его педагогические воздействия становятся стихийными, нецеленаправленными и часто не дают необходимого результата. Все привычки и навыки каждого вновь поступившего ребенка сразу узнать трудно, да они и не всегда проявляются в новых условиях. Воспитателю необходимо помнить, что ребенок раннего возраста, имеющий необходимые навыки, не всегда может перенести их в новую обстановку, ему необходима помощь взрослого.

 В домашних условиях ребенок привыкает к характеру применяемых педагогических воздействий, выраженных не только спокойным ровным тоном, но и в тоне строгой требовательности. Тем не менее, строгий тон воспитателя или няни может вызвать испуг. И наоборот, ребенок, привыкший к громким раздраженным указаниям, не всегда выполнит тихие спокойные указания воспитателя.

 Несмотря на то, что режимы дня для детей разного возраста, рекомендуемые “Программой воспитания в детском саду”, научно обоснованы, все же так называемый возрастной режим дня отдельных детей необходимо изменять. Показателем к этому является поведение и самочувствие малыша

 Как уже говорилось, особое значение в период адаптации имеют индивидуальные особенности детей в сфере общения. Есть дети, которые уверенно и с достоинством вступают в новое для них окружение детского сада: они обращаются к воспитателю, к помощнику воспитателя, чтобы узнать о чем-нибудь. Другие сторонятся чужих взрослых, стесняются, опускают глаза. А есть и такие дети, которых общение с воспитателем пугает. Такой ребенок старается уединиться, отворачивается лицом к стене, чтобы только не видеть незнакомых людей, с которыми он не умеет вступить в контакт.

 Опыт общения ребенка с окружающими, полученный им до прихода в детский сад, определяет характер его адаптации к условиям детского сада. Поэтому именно знание содержания потребностей ребенка в общении является тем ключиком, с помощью которого можно определить характер педагогических воздействий на него в адаптационный период
Непосредственно-эмоциональный контакт между ребенком и взрослым устанавливается, начиная с конца первого – начала второго месяца жизни

 Формирование адаптационных механизмов зависит в первую очередь от умения воспитателя создать атмосферу тепла, уюта и любви в группе .ребёнок должен удостоверится в том ,что педагог готов взять на себя заботу о его благополучии .первыми контакты с ребёнком должны быть контактами помощи и заботы .Основная задача педагога –заслужить доверие ребёнка. Педагогу следует прежде всего любить малышей ,детям нравится в воспитателях :эмоциональность и искренность, доброта и отзывчивость, весёлое настроение и умение создать его у других, способность увлечённо играть и придумывать истории, негромкая речь и мягкие .ласковые движения.

 Итак, необходимым условием для эффективного руководства процессом привыкания детей к детскому учреждению является продуманная система педагогических воздействий, в которых главное место занимает организация деятельности ребенка, отвечающая потребностям, которые определяют его поведение.