

1

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела** | **Страница** |
| **1.** | **Целевой раздел** | **3** |
| **1.1.** | Пояснительная записка | **3** |
| **1.2.** | Принципы и подходы к формированию программы | **5** |
| **1.3.** | Возрастные особенности психического развития  детей (2 – 3 лет) | **6** |
| **1.4.** | Возрастные особенности психического развития  детей (3 - 4 лет) | **8** |
| **1.5.** | Психологическая характеристика процесса адапта-  ции детей к ДОУ | **9** |
| **1.6.** | Планируемые результаты освоения программы | **12** |
| **1.7.** | Алгоритм работы по программе | **12** |
| **2.** | **Содержательный раздел** | **13** |
| **2.1.** | Содержание деятельности педагога-психолога на основных этапах работы по психологическому со-  провождению адаптационного процесса в ДОУ | **13** |
| **2.2.** | Психолого-педагогическая диагностики ребенка в  период адаптации к ДОУ | **15** |
| **2.3.** | Технология психологической поддержки детей в  адаптационный период | **17** |
| **2.4.** | Примерное перспективное планирование занятий  по профилактике дезадаптации детей 2-4 лет | **18** |
| **3.** | **Организационный раздел** | **23** |
| **3.1.** | Образовательная нагрузка | **23** |
| **3.2.** | Предметно-пространственная образовательная  среда | **24** |
|  | **Список литературы** | **25** |
|  | **Приложения** |  |

# 1. Целевой раздел

## Пояснительная записка

Современное дошкольное образование развивается в принципиально новых условиях, которые регламентированы приказом Министерства образо- вания и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». Данный документ определяет направления стратегических преобразований, реализация которых приведет к качественно иному уровню функционирова- ния и развития системы образовательных услуг для детей раннего и до- школьного возраста. Центральным моментом, глобальной идеей этих преоб- разований является психологизация системы дошкольного образования, а именно: приведение в соответствие практики дошкольного образования с те- ми специфическими характеристиками возраста ребенка, которые определя- ют уникальный вклад каждого возрастного периода в общий цикл психиче- ского развития.

Сохранение, наряду с физическим, и психического здоровья дошколь- ников сегодня рассматривается как одно из требований безопасности образо- вательного процесса и как один из показателей качества образования. При этом в качестве показателя оптимального уровня психического здоровья че- ловека можно рассматривать его высокую приспособляемость к природной и социальной среде, которая обеспечивается сохранностью позитивного само- чувствия, полноценным психическим развитием на всех этапах онтогенеза. Психически здоровый человек адаптирован к социуму и может успешно функционировать в нем.

Рабочая программа разработана с учетом целей и задач Основной об- щеобразовательной программы МАДОУ д/с № 4 «Солнечный лучик».

Данная рабочая программа определяет содержание и организацию дея- тельности психологической службы ДОУ по сохранению и укреплению пси- хологического здоровья детей раннего возраста (2 - 3 года) и младшего до- школьного возраста (3 – 4 года) в период адаптации к условиям дошкольного учреждения.

Основной базой рабочей программы является:

* Основная общеобразовательная программа МАДОУ д/с № 4 «Солнечный лучик» на основе Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. До- рофеевой – М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020 г.
* [Занятия психолога с детьми 2-4-х лет в период адаптации к дошкольному](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=c_card.t&Expr=book.nn%3D5002167) [учреждению](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=c_card.t&Expr=book.nn%3D5002167) под редакцией А.С. Роньжиной - [М.](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book%3ALocation_List.Location_Ref%3D1&HRelay=%EC%E5%F1%F2%EE%2B%E8%E7%E4%E0%ED%E8%FF&FRelay=%CC%2E): [Книголюб](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book%3APubl_List.publ_ref%3D10000004&HRelay=%E8%E7%E4%E0%F2%E5%EB%FC%F1%F2%E2%EE&FRelay=%CA%ED%E8%E3%EE%EB%FE%E1), 2003.

Рабочая программа педагога-психолога разработана в соответствии с следующими нормативными документами:

* + Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Рос- сийской Федерации» с документами Министерства образования и науки РФ;
  + Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образователь- ного стандарта дошкольного образования»;
  + Положением о службе практической психологии в системе Министер- ства образования Российской Федерации № 636 от 22.10.1999 г.;
  + Инструктивно–методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. № 65/23-16, определяющее требования к нагрузке де- тей, планировании учебной нагрузке в течение недели;
  + Письмом Министерства общего и профессионального образования РФ от 7 апреля 1999 года № 70/23-16 «О практике проведения диагностики развития ребенка в системе дошкольного образования»;
  + Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27.03.2000 № 27/901-6 «О психолого-медико-педагогическом консили- уме (ПМПК) образовательного учреждения».

## Актуальность программы

В дошкольном возрасте проблема сохранения психического здоровья является наиболее актуальной при вхождении ребенка в образовательную среду при поступлении его в дошкольное учреждение, т.е. в процессе адапта- ции детей к условиям ДОУ.

Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма, а так как адаптивные возможности ребенка в раннем возрасте ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нару- шениям или замедлению психофизического темпа развития.

В связи с этим актуальным является осуществление целенаправленной организации процесса привыкания детей к новым условиям дошкольного учреждения, которое способствовало бы адекватному, безболезненному при- способлению детей к новым условиям, сохранению и укреплению их психи- ческого здоровья. Возникает потребность в создании и разработке целостно- го набора средств, приемов и методов, совокупность которых способствовала

бы эффективному повышению адаптационных возможностей детей и содей- ствовала снятию стрессового состояния.

Решение вышеупомянутого вопроса легло в основу разработки про- граммы психолого-педагогического сопровождения ребенка в период адап- тации к ДОУ.

**Цель программы:** создание условий, способствующих охране и укреплению психического здоровья детей, обеспечения их эмоционального благополучия в процессе адаптации.

**Основной задачей** психологического сопровождения детей в период адаптации является сохранение и укрепление психического здоровья ребенка в изменившихся условиях путем оптимальной организации педагогического процесса через:

1. Создание благоприятного психологического климата в группе детей;
2. Формирование у ребенка положительного отношения к окружаю- щей действительности на основе активной познавательной и игро- вой деятельности;
3. Формирование у детей доверительных взаимоотношений с новым взрослым;
4. Помощь каждому из детей в установлении контакта со сверстника- ми с учетом возрастных и индивидуальных возможностей;
5. Помощь родителям в установлении отношений со своими детьми в новых жизненных обстоятельствах, с другими родителями и детьми, с сотрудниками детского сада.

## Принципы и подходы к формированию программы

Концептуальной основой программы являются следующие принципы:

1. Принцип гуманизма как основополагающий

Предполагает отношение к ребенку как к безусловной ценности. При- нимая во внимание, что приход ребенка в дошкольное учреждение – ситуа- ция стрессовая, необходимым является проявление максимума терпения, чуткости и доброжелательности со стороны взрослых. Требования должны быть посильными и развивающими.

1. Принцип природосообразности и индивидуализации

Предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при организации процесса адаптации: учет индивидуального опыта поведе- ния и общения, потребностей, привычек и т.д. Взрослые выстраивают линию взаимодействия с ребенком, двигаясь, прежде всего, от ребенка.

1. Принцип развития

Предполагает, что смысл адаптационного процесса состоит не в том, чтобы приспособить ребенка к включению в процесс решения дидактических задач, а в том, чтобы в ходе игрового взаимодействия ребенка со взрослым помочь ему в выработке нового способа жизнедеятельности, перестроить его активность в соответствии с условиями воспитания и коллективного обуче- ния, тем самым оказав развивающее влияние на его психику. Таким образом, приспособительной концепции адаптации противостоит конструирующая концепция.

1. Принцип индивидуального подхода в создании специальных условий для деятельности и общения с ребенком

Предполагает, что взрослые овладевают методами и приемами психо- лого-педагогического воздействия в зависимости от характера поведения ре- бенка.

1. Принцип взаимодействия семьи и дошкольного учреждения

Акцентирует внимание на повышении роли семейного воспитания в развитии и воспитания ребенка, установлении партнерских отношений «се- мья - дошкольное учреждение».

## Возрастные особенности психического развития детей раннего возраста (2 - 3 года)

К двум годам малыш может называть многие предметы из своего окружения, людей, животных, известные ему явления природы, которые наблюдает или видит на картинках в книжках; он обращается с просьбами, рассказывает о чем-либо, задает вопросы. Речь обогащает опыт совместной деятельности с предметами.

Ребенок понимает назначение и основные качества употребляемых им предметов, знает свои вещи и с удовольствием демонстрирует их взрослым. Он становится более внимательным при выполнении действий по образцам.

Под влиянием взрослого ребенок все чаще отражает элементы своего жизненного опыта в игре с сюжетными игрушками. На втором году жизни начинает развиваться особая форма деятельности ребенка – процессуальная игра. В этот же период складывается его общение со сверстниками.

Во второй половине раннего возраста ведущая форма общения ребенка со взрослым остается прежней – ситуативно-деловой. Это общение, как и на предыдущем этапе, протекает на фоне предметной или игровой деятельности и побуждается потребностью в сотрудничестве со взрослым. В то же время на этом этапе возрастного развития в общении ребенка со взрослым проис- ходят существенные изменения, которые связаны с появлением речи.

Интенсивное развитие активной и пассивной речи в этот период приво- дит к тому, что это общение все более становится не только предметно- действенным, но и речевым. Дети все чаще обращаются к взрослому, пользу- ясь словами, и лучше понимают речь взрослого. Развитие активной и пассив- ной речи на третьем году жизни является важным показателем психического развития ребенка. Речь в этом возрасте включена в общение; она формирует- ся и развивается прежде всего, как средство общения с взрослым.

На третьем году жизни предметная деятельность по-прежнему занима- ет ведущее место в развитии ребенка, но приобретает новые черты. Ребенок становится все более самостоятельным и умелым. Он уже достаточно хорошо владеет специфическими действиями, знает назначение бытовых предметов (ложки, щетки, расчески и др.) и хорошо умеет пользоваться ими.

Во второй половине раннего возраста существенно возрастает познава- тельная активность ребенка. Познавательная активность и предметная дея- тельность тесно связаны между собой и представляют собой две стороны од- ного процесса.

Познавательная активность проявляется в отношении детей к разным видам предметных действий, интересе к разного рода предметным задачам, длительности обследования предметов, самостоятельности и настойчивости в решении предметных задач. Ее отличительной чертой на третьем году жизни является настойчивое стремление к достижению результата, что побуждает ребенка обращаться за помощью к взрослому и более внимательно, чем раньше, следовать его инструкциям и пояснениям.

К концу раннего детства для ребенка становится значимым не только процесс действия, но и его результат. С середины третьего года жизни ребе- нок ставит цели, достижение которых соответствует значимому, общеприня- тому результату, например, правильно сложить пирамидку, сделать домик из кубиков в соответствии с образцом и пр. Важным компонентом в структуре предметной деятельности становится появление способности самостоятельно оценивать полученный результат в соответствии с исходным замыслом. С возникновением этой способности ребенок обретает такое важное личност- ное качество, как самостоятельность, т.е. способность без внешних побуди- телей инициировать, исполнять и оценивать свои действия.

Самостоятельно и правильно выполненное действие доставляет ребен- ку огромное удовольствие, дает чувство собственной компетентности и неза- висимости. Именно в этом возрасте ребенок начинает произносить извест- ную фразу «я сам» и ограничивать участие взрослых в своих делах. Однако, несмотря на относительную самостоятельность, ребенок испытывает потреб-

ность в одобрении собственных действий, в подтверждении их правильности и успешности со стороны взрослого.

Все большее значение в развитии предметной деятельности начинает приобретать речь. Ребенок все чаще комментирует свои действия, обращает- ся ко взрослому с вопросами и просьбами, что помогает ему лучше регули- ровать свою деятельность.

На третьем году жизни углубляется дифференциация предметно- познавательной и игровой деятельностей, которая лишь намечалась на предыдущем этапе. Если предметно-познавательная деятельность осуществ- ляется как познание и усвоение определенных, культурно-нормированных действий со знакомыми и малознакомыми предметами, то игровая – предпо- лагает элементы творчества и становление игровых замещений.

## Возрастные особенности психического развития детей младшего дошкольного возраста (3 - 4 года)

Общение становится вне ситуативным. Игра становится ведущим ви- дом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры явля- ется её условность: выполнение одних действий с одними предметами пред- полагает их соотнесённость к другим действиям с другими предметами. Ос- новным содержанием игры младших дошкольников являются действия с иг- рушками и предметами заместителями. В младшем дошкольном возрасте происходит переход к сенсорным эталонам. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и бо- лее цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентиро- ваться в пространстве группы детского сада, а при определённой организа- ции образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учре- ждения. Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3 – 4 слова и 5 – 6 названий предметов. К концу младшего до- школьного возраста они способны запомнить значительные отрывки из лю- бимых произведений. Продолжает развиваться наглядно-действенное мыш- ление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учётом желаемого результата. Дошкольни- ки способны установить некоторые скрытые связи и отношения между пред- метами. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображе- ние. Взаимоотношения детей: они скорее играют рядом, чем активно всту- пают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребёнка в груп- пе сверстников во многом определяется мнением.

## Психологическая характеристика процесса адаптации

**детей к ДОУ**

Адаптация – это реакция организма и психики на меняющиеся условия среды. Она происходит постоянно, имеет защитный характер, потому что позволяет человеку перестраивать свою деятельность с учетом обстоятельств и повышать ее продуктивность, т.е. развиваться.

Адаптацию необходимо рассматривать не как пассивное приспособле- ние к меняющимся условиям, а как процесс выработки новых форм и спосо- бов активности, обеспечивающих эффективность деятельности в меняющих- ся условиях и сохранения своего психофизического благополучия.

Адаптация направлена на поддержание равновесия организма и среды в новых для ребенка условиях. Изменения, происходящие в процессе адапта- ции, затрагивают все уровни организма и психики. Поэтому все адаптацион- ные возможности и адаптационные изменения необходимо рассматривать на трех уровнях: психофизиологическом, индивидуально-психологическом и социально-психологическом.

Новые условия, характеризующие ДОУ, объединяются в три группы:

## Условия, связанные с новой организацией взаимодействия с взрос- лым:

* + Знакомство с новым взрослым и необходимость выполнять его требо- вания;
  + Очень активные, неожиданные или незнакомые ребенку действия взрослого, адресованные ребенку или выполняемые поблизости от

него;

* + Жесткая регламентация условий выполнения задач;
  + Изменение ситуации общения с взрослым, когда ребенок становится не единственным объектом внимания, а членом детской группы;
  + Поощрение и порицание взрослым действий;
  + Ограничение времени на выполнение действий, в том числе бытовых.

## Условия, связанные с новой организацией среды:

* + Выход за пределы знакомого помещения;
  + Необходимость действовать самостоятельно в организованной свобод- ной деятельности.

## Условия, связанные с взаимодействием со сверстниками:

* + Встреча с коллективом ровесников;
  + Необходимость осуществлять все процессы жизнедеятельности вместе с другими детьми;
  + Наличие у ровесников незнакомых ребенку форм поведения в типич- ных ситуациях.

## Для успешной адаптации решающее значение имеют:

* Функциональное состояние организма, показателем которого является работоспособность;
* Особенности обменных процессов;
* Тип нервной системы и темперамента;
* Тренированность нервно-психических механизмов, которая достигает- ся постепенным дозированием нагрузок на психику, связанных с но- выми впечатлениями;
* Психологическое состояние ребенка в момент привыкания к новым условиям, например, стабильность положительных эмоций, чувство защищенности, доверия к окружающим, уверенность в себе и близких людях.

Трудности адаптации обычно возникают в случае, если ребенок изоли- рован от повседневной адаптации к меняющимся условиям. Родители, кото- рые стремятся поддерживать неизменность окружающей обстановки, стре- мительно устраняя все препятствия, возникающие в жизни и деятельности ребенка, снижают защитные силы психики. Не умея адаптироваться к мини- мальным изменениям, «изнеженные» дети испытывают серьезные трудности при значительных переменах в их жизнедеятельности.

Утрата многих традиций семейного воспитания привела к тому, что у многих детей, поступающих в ДОУ, не формируются в соответствии с воз- растом навыки самообслуживания и общения. Их коммуникативный опыт ограничивается родителями. А общая нестабильность социальной ситуации приводит к дестабилизации детско-родительских отношений и, как след- ствие, к невротизации ребенка в ранние периоды развития.

Тяжело протекает адаптация также в том случае, если она неправильно организована:

* не изучен исходный уровень адаптационных возможностей ребенка или выбраны неправильные приоритеты в их диагностике;
* процесс адаптации ускоряется взрослыми;
* неправильно оценивается процесс привыкания ребенка к новым усло-

виям.

Проявления дезадаптации зависят от типа нервной системы ребенка

(Е.И. Морозова). У возбудимых, расторможенных детей *первый этап адап- тации* является негативистическим. Их поведение характеризуется острыми реакциями протеста и выраженными проявлениями аффективной и другой

психопатологической симптоматики. Активный протест может вести к пре- одолению стрессовой ситуации.

Однако при неверной оценке поведенческих реакций ребенка и после- дующих ошибочных воспитательных воздействиях взрослого такое деструк- тивное поведение ребенка может привести к формированию патологических черт характера.

У тормозимых, боязливых детей ***первым является депрессивный этап***. Активный протест проявляется с отсрочкой – в домашней обстановке. В ДОУ дети внешне выглядят послушными и спокойными, что создает лож- ное впечатление хорошей адаптации. Дети безучастны к происходящему, пассивны, необщительны, отказываются от игры. Не наблюдается экспрес- сивных проявлений, недовольства. Попытки взрослого установить контакт с детьми и вовлечь их в совместную деятельность вызывают тревогу, расте- рянность, которые переходят в беззвучный плач или бесцельное блуждание по групповой комнате. Возникают навязчивые движения, а также поведенче- ские и эмоциональные признаки регрессии: утрата навыков опрятности, са- мообслуживания, появление симбиотической привязанности к матери, пред- почтение тактильного контакта в общении со взрослым всем остальным формам общения.

***Второй этап*** получил название ***псевдоадаптации***. Дети по-своему приспосабливаются к психотравмирующей ситуации. В привычной и ста- бильной обстановке их поведение более адекватное. Общая подавленность иногда, например, на интересных занятиях, сменяется заинтересованностью. Свободная игра протекает в одиночестве, имеет нестойкий, кратковременный характер. На данном этапе фиксируются и стабилизируются невротические проявления, что выражается в нарастании тревожности, сензитивности, ра- нимости, пассивной подчиняемости, повышенной зависимости от взрослого. Возникает и усиливается невротическая тревога, проявляясь в ритуальном поведении – приверженности к строгому соблюдению порядка действий, например, при укладывании спать, на прогулке. Глубина депрессии и негати- визма уменьшается, но расширяется круг невротических проявлений. При- способление имеет «болезненный характер». Реакции псевдоадаптации рас- пространяются на другие, не связанные с ДОУ, ситуации.

***Третий этап*** предполагает подлинную адаптацию. О завершении про- цесса адаптации свидетельствуют следующие критерии:

* положительный эмоциональный фон;
* продуктивность действий в новых условиях;
* гибкость реакций на изменение привычной ситуации;
* инициативность в контактах со взрослым, сверстником;
* организованность поведения, отсутствие дискомфорта при выполне- нии режима дня, бытовых процессов;
* наличие самостоятельной деятельности по интересам.

Для успешной адаптации необходимо организовать удовлетворение основных потребностей ребенка, как органических (в отдыхе, в пище и пр.), так и социальных (в доверительных контактах и сотрудничестве со взрослым, познании, признании, одобрении и т.п.), в новой среде и новыми средствами.

## Планируемые результаты освоения программы

* успешная адаптация вновь прибывших воспитанников раннего и младшего дошкольного возраста к условиям ДОУ.

## Алгоритм работы по программе

Программа работы по сопровождению периода адаптации детей к ДОУ предполагает всестороннюю деятельность педагога-психолога в рамках каж- дого из направлений работы (диагностика, консультирование, просвещение, коррекция, профилактика) со всеми участниками образовательного процесса (дети, родители, педагоги).

Работа по программе осуществляется поэтапно.

### этап: подготовительный

*Цель* – изучение факторов риска, прогнозирование хода адаптации де- тей, разработка мер поддержки.

Предполагает мероприятия по повышению профессиональной компе- тентности педагогов, психологическое просвещение родителей, сбор инфор- мации о детях.

### этап: основной

*Цель –* обеспечение благополучного хода адаптационного процесса, благоприятного психологического климата в адаптационных группах.

Предполагает осуществление текущей диагностики хода адаптацион- ного процесса (систематические наблюдения за поведением детей), коррек- тировку мер их психолого-педагогической поддержки, проведение комплекса адаптационных игр, консультирование родителей и педагогов при возникно- вении затруднений, психологическое просвещение. Оказание помощи детям на данном этапе предполагает широкое использование индивидуальных форм взаимодействия с целью установления доверительного контакта, тор- можения негативных эмоциональных состояний и снятию излишнего эмоци- онального возбуждения.

## этап: заключительный

*Цель –* анализ хода процесса адаптации детей к условиям ДОУ, форму- лировка выводов.

Предполагает осуществление итоговой диагностики уровня адапти- рованности (дезадаптации) детей к условиям ДОУ, участие в работе психоло- го-медико-педагогического консилиума, анализ проделанной работы.

## Содержательный раздел

* 1. **Содержание деятельности педагога-психолога на основных этапах работы по психологическому сопровождению адапта-**

## ционного процесса в ДОУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки выпол-**  **нения** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями** | **Работа с педагогами** |
|  | **I этап: подготовительный** | | |
| Июль - | 1) первичная диагно- | 1) психологическое | 1) психологическое |
| август | стика с целью опреде- | просвещение: | просвещение: |
|  | ления сильных и сла- | - выступление на | - консультация для |
|  | бых сторон развития | родительских со- | воспитателей «Сте- |
|  | ребенка, факторов дез- | браниях на тему: | пень адаптации де- |
|  | адаптации, адаптаци- | «Особенности адап- | тей к условиям дет- |
|  | онных возможностей; | тации детей раннего | ского сада» (см. |
|  | 2) определение про- | возраста к условиям | Приложение 5); |
|  | гноза течения адапта- | ДОУ» (см. Прило- | - работа с новинка- |
|  | ции; | жение 1); | ми литературы; |
|  | 3) участие в комплек- | - создание инфор- | - информационный |
|  | товании групп; | мационной папки | обмен; |
|  | 4) разработка мер пси- | «Адаптация к ДОУ: | 2) консультирование |
|  | холого-педагогической | советы психолога» | по результатам пер- |
|  | поддержки детей в пе- | (см. Приложение 2); | вичной диагностики |
|  | риод адаптации на ос- | - создание памятки | с целью индивидуа- |
|  | нове выявленных ин- | «Как подготовить | лизации педагогом |
|  | дивидуальных особен- | ребенка к детскому | работы с детьми, |
|  | ностей. | саду» (см. Прило- | совместная разра- |
|  |  | жение 3); | ботка мер психоло- |
|  |  | 2) анкетирование с | го-педагогической |
|  |  | целью составления | поддержки детей |
|  |  | психологического | «группы риска деза- |
|  |  | портрета ребенка, | даптации»; |
|  |  | выявления факторов | 3) помощь педаго- |
|  |  | риска дезадаптации | гам в организации |
|  |  | (см. Приложение 5); | образовательного |
|  |  | - индивидуальная | пространства с уче- |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | консультация дет- ско-родительской  пары, родителей. | том адаптационного процесса. |
| **II этап: основной** | | | |
| Август - октябрь | 1. систематические   наблюдения за поведе- нием детей в ходе  адаптационного про- цесса;   1. осуществление те- кущей диагностики хода адаптационного процесса: заполнение листов адаптации (см. Приложение 6); 2. конкретизация сте- пени адаптации ребен- ка; 3. корректировка мер психолого-   педагогического со- провождения;   1. разнообразная инди- видуальная совместная деятельность с детьми   «группы риска» с це- лью торможения нега- тивных эмоциональ- ных состояний, фор-  мирования чувства до- верия к новым взрос- лым и сверстникам;   1. реализация системы групповых адаптаци- онных игр, направлен- ных на снятие эмоцио- нального напряжения, формирование благо- приятного психологи- ческого климата в   адаптационных груп- пах. | 1. индивидуальное консультирование по запросу или ини- циативе психолога; 2. подготовка реко- мендаций, предло- жений, пожеланий; 3. психологическое просвещение (вы- ступления на роди-   тельских собраниях в группах на тему  «Анализ процесса адаптации детей к ДОУ», стендовая  информация в угол- ках групп, на ин- тернет-сайте ДОУ, подбор и распро-  странение специ- альной психолого-  педагогической ли- тературы). | 1. консультирование по текущим вопро-   сам хода адаптаци- онного процесса;   1. совместная оцен- ка ситуации; 2. помощь в осу- ществлении индиви- дуального подхода к детям; 3. рефлексия соб-   ственной деятельно- сти, контроль за вы- полнением рекомен- даций, прогноз ре- зультатов. |
| **III этап: заключительный** | | | |
| Ноябрь | 1) наблюдение за эмо- | 1) индивидуальные | 1) составление ана- |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | циональным состояни- ем детей, их включен- ности в воспитательно- образовательный про- цесс дошкольного  учреждения;   1. анализ течения про- цесса адаптации детей ДОУ (данные «Листов психологической адап- тации») с целью при- нятия решения о за- вершении адаптацион- ного процесса; 2. анализ причин эмо- ционального неблаго- получия и затруднений вхождения в воспитательно-   образовательный процесс дошкольного учреждения отдельных детей;   1. разработка мер ин- дивидуальной помощи дезадаптированным детям. | консультации для родителей детей с признаками деза- даптации к ДОУ. | литической справки по результатам адаптационного процесса;  2) участие в работе психолого-медико- педагогического  консилиума с целью: а) системного анали- за причин эмоцио- нального неблагопо- лучия и затруднений вхождения в воспитательно-  образовательный процесс дошкольно- го учреждения от- дельных воспитан- ников;  б) координации дей- ствий специалистов по оказанию мер психолого-  педагогической поддержки дезадап- тированным детям; в) коллективной  разработки про- грамм психолого-  педагогического со- провождения деза- даптированных де- тей;  г) анализа выявлен- ных психолого-  педагогических за- труднений в дея- тельности педагогов и определения путей  их преодоления. |

* 1. **Психолого-педагогическая диагностика ребенка в период адаптации к ДОУ**

Психолого-педагогическая диагностика в период адаптации ребенка к ДОУ проводится в три этапа.

### ый этап. Первичная диагностика

*Цель:* определить факторы, которые могут затруднить адаптацию, сильные и слабые стороны развития ребенка, его адаптационные возможно- сти.

Методы:

1. Анкетирование родителей (см. Приложение 4).

Анкетирование проводится до прихода ребенка в группу. Анкеты раз- даются родителям в ходе первичного знакомства на общей встрече либо за- полняются ими в ходе индивидуальной консультации у педагога-психолога.

Вопросы в анкете характеризуют следующие особенности ребенка: 1-ая группа – психофизиологические;

1. ая группа – социально-психологические;
2. я группа – стереотипы в общении с взрослым;

В 4-ой группе каждый вопрос характеризует определенное проявление темперамента: 1 – уровень активности, 2 – регулярность, 3 – реакцию на но- вые ситуации, 4 – приспособляемость, 5 – интенсивность реакции, 6 - харак- тер настроения, 7 – настойчивость и сохранение устойчивого внимания, 8 – отвлекаемость, 9 – чувствительность.

Выявляется тип темперамента и особенности высшей нервной деятель- ности ребенка.

Определяются типичные образцы взаимодействия с близкими взрос- лыми, чтобы избежать ломки коммуникативных стереотипов в адаптацион- ный период.

Выявленные в результате анкетирования индивидуальные особенности ребенка позволяют составить его целостный психологический портрет, а также ориентировочно выявить возможные факторы дезадаптации.

1. Данные анкетирования дополняются беседой с родителями*.* Задачи первой встречи с семьей:

* выявить особенности семейного воспитания;
* дать возможность родителям проговорить свои опасения, связанные с помещением ребенка в детский сад;
* прояснить намерения и возможности родителей в организации перво- го месяца пребывания ребенка в детском саду;
* дать индивидуальные консультации при подготовке ребенка к посе- щению детского сада.

### ой этап. Текущая диагностика

*Цель:* охарактеризовать ход адаптации, выявить возможные явления дезадаптации.

*Метод:* наблюдение за ребенком во время пребывания в ДОУ (см.

Приложение 6).

*Организация:* воспитатели и педагог-психолог наблюдают за ребенком, совместно заполняют «Листы адаптации». В процессе наблюдения фиксиру- ются и оцениваются также отдельные возможные индивидуальные показате- ли дезадаптации:

* беспричинный плач;
* двигательное возбуждение;
* отсутствие самостоятельной активности;
* навязчивые движения или действия;
* вредные привычки;
* нарушения тактильных контактов со взрослым.

По каждому параметру дезадаптации указывается степень выраженно- сти реакции по шкале: 5 баллов – очень часто; 4 балла – часто; 3 балла – до- статочно часто; 2 балла – редко; 1 балл – иногда; 0 баллов – никогда.

На основе суммы баллов определяется уровень дезадаптации: 36-25 баллов – высокий;

25-14 баллов – средний; 13-4 балла – низкий;

3-0 балла – процесс адаптации завершается благополучно.

При необходимости вносятся коррективы в карту индивидуального со- провождения ребенка.

*Результат:* в конце каждой недели выделяют итоговые показатели в отношении каждого ребенка и группы детей. Вносятся коррективы в индиви- дуальные образовательные маршруты.

### й этап. Итоговая диагностика

*Цель:* определить уровень адаптированности (дезадаптации) ребенка к

ДОУ.

*Метод:* наблюдение

*Организация:* за ребенком наблюдают в течение недели через 3 недели

после начала посещения ДОУ.

*Результат:* составляют вывод об уровне адаптированности (дезадапта- ции) детей группы. Принимается решение о завершении процесса адаптации или об оказании ребенку индивидуальной помощи специалистами ДОУ.

## Технология психологической поддержки детей

**в адаптационный период**

Общая цель поддержки ребенка в адаптационный период – формирова- ние у него нового, совместно с другими детьми, способа жизнедеятельности и форм удовлетворения своих потребностей под руководством воспитателя.

### Индивидуальное сопровождение ребенка в период адаптации к ДОУ.

Индивидуальное сопровождение осуществляется при тяжелой степени адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения. Работа строится по результатам диагностики, исходя из конкретной ситуации (трудностей у ре- бенка, эмоциональных проявлений, поведенческих реакций). Обязательно со- трудничество с взрослыми (консультирование педагогов, родителей). Ис- пользуется метод игровой терапии.

*Групповое сопровождение детей в период адаптации* осуществляется посредством осуществления игровых сеансов.

*Методическое обеспечение:* Роньжина А.С. Занятия психолога с деть- ми 2—4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению. – [М.](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book%3ALocation_List.Location_Ref%3D1&HRelay=%EC%E5%F1%F2%EE%2B%E8%E7%E4%E0%ED%E8%FF&FRelay=%CC%2E): [Книго-](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book%3APubl_List.publ_ref%3D10000004&HRelay=%E8%E7%E4%E0%F2%E5%EB%FC%F1%F2%E2%EE&FRelay=%CA%ED%E8%E3%EE%EB%FE%E1) [люб](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book%3APubl_List.publ_ref%3D10000004&HRelay=%E8%E7%E4%E0%F2%E5%EB%FC%F1%F2%E2%EE&FRelay=%CA%ED%E8%E3%EE%EB%FE%E1), 2003 ([Домодедово](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book.Location_Ref%3D34&HRelay=%EC%E5%F1%F2%EE%2B%EF%E5%F7%E0%F2%E0%ED%E8%FF&FRelay=%C4%EE%EC%EE%E4%E5%E4%EE%E2%EE): [ДПК](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book.Print_Ref%3D61&HRelay=%EF%EE%EB%E8%E3%F0%E0%F4%2E%2B%EF%F0%E5%E4%EF%F0%E8%FF%F2%E8%E5&FRelay=%C4%CF%CA)).- 72 с.

Цель игровых сеансов – помощь детям в адаптации к условиям до- школьного образовательного учреждения. Этим определяются основные за- дачи игровых сеансов:

* Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
* Снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии детей;
* Развитие навыков взаимодействия друг с другом;
* Развитие внимания, восприятия, речи, воображения;
* Развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений;
* Развитие игровых навыков, произвольного поведения.

Как правило, занятие начинается с упражнений, требующих согласо- ванности действий всей группы. Эти упражнения создают положительный эмоциональный фон, повышают речевую и двигательную активность детей, помогают настроиться на совместную групповую работу. В основную часть занятия входят игры и упражнения, которые дают детям возможность интен- сивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно взаимодейство- вать со сверстниками. Заканчивается занятие спокойными, малоподвижными играми и упражнениями.

## Примерное перспективное планирование занятий по профилактике дезадаптации детей 2-4 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Материалы** |
| 1 | «Божья коров- ка» | - создание положительного эмоционального настроя в  группе; | Игрушечная божья коровка, большие и  маленькие машин- |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | * развитие умения действовать соответственно правилам игры; * развитие координации движе- ний, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном те- ле; * развитие зрительного воспри- ятия (цвета, формы, размера предметов); * развитие внимания, речи и во- ображения. | ки, матрешки, кук- лы, кубики и т.п. |
| 2 | «Листопад» | * создание атмосферы эмоцио- нальной безопасности; * снятие эмоционального и мышечного напряжения; * снижение импульсивности, повышенной двигательной ак- тивности; * развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп; * развитие слухового внимания, произвольности, быстроты ре- акций; * развитие речи, воображения, творческих способностей. | Большой зонт; за- пись шума дождя и медленной спокой- ной музыки; два  кленовых листа (для каждого ре- бенка). |
| 3 | «Мячик» | * сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со сверстниками; * повышение эмоционального тонуса; * развитие чувства ритма, коор- динации движений; * развитие ориентации в про- странстве; * обучение отражению в речи своего местонахождения, ме- стонахождения других детей, предметов; * развитие зрительного и так- тильного восприятия, речи и воображения. | Большой мяч; ма- терчатый мешочек, маленький пласт- массовый мяч и пластмассовый ку- бик (соразмерные по величине). |
| 4 | «Прогулка в  осенний лес» | - сплочение группы, развитие  эмпатии; | Картина или фото-  графия «Осенний |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | * развитие слухового внимания, произвольности, способности быстро реагировать на ин-   струкцию;   * снижение излишней двига- тельной активности; * обучение различению цветов, соотнесению предметов по цве- ту; * развитие пространственных представлений, умения ото- бражать в речи с помощью предлогов (на, под, в, за и др.) местонахождение вещей; * развитие общей моторики; * развитие памяти, речи и вооб- ражения. | лес»; игрушечный ежик; игрушки (куклы бибабо): ли- са, волк, медведь;  красный, желтый и зеленый кленовые листья (для каж- дого ребенка);  красная, желтая и зеленая корзинки. |
| 5 | «Веселый Пет- рушка» | * развитие умения согласовы- вать свои действия с действи- ями других детей, с правилами игры, с ритмом стиха; * закрепление знаний детей о принадлежности к полу (де- вочка – мальчик); * закрепление пространствен- ных представлений («верх»,   «низ»);   * развитие общей и мелкой мо- торики; * развитие восприятия, речи и воображения. | Игрушка (кукла бибабо) «Петруш- ка»; игрушечный паровозик, с привя- занной к нему длинной лентой; бельевая прищепка синего цвета (для каждого мальчика); бельевая прищепка желтого цвета (для каждой девочки); обруч, с привязан- ными к нему лен- тами желтого и си- него цвета; мягкая игрушка или кукла  (для каждого ре- бенка). |
| 6 | «Мячики» | * развитие коммуникативных навыков (учить устанавливать контакт; друг с другом, дей-   ствовать согласованно, под-  страиваться к темпу движений партнера);   * снятие эмоционального и мышечного напряжения; | Большой красный мяч и маленький  синий мячик; мячи среднего размера (для каждой пары детей); запись спо- койной музыки и  ритмичной плавной |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | * развитие умения согласовы- вать свои действия с ритмом и текстом стиха; * развитие ориентации в соб- ственном теле; * развитие общей и мелкой мо- торики;   *-* развитие зрительного воспри-  ятия, речи и воображения. | мелодии. |
| 7 | «Зайка» | * создание положительного эмоционального настроя в группе; * развитие умения подражать движениям взрослого; * развитие координации движе- ний, общей и мелкой моторики; * развитие умений подчиняться правилам игры, отработка   быстроты реакции;  *-* снижение излишней двига- тельной активности, импуль- сивности;  - развитие тактильного воспри- ятия, внимания, речи и во-  ображения. | Мягкие игрушки: заяц и лиса; запись веселой плясовой музыки; матерча- тый мешочек с  набором пластико- вых овощей. |
| 8 | «Мыльные пу- зыри» | * создание положительного эмоционального настроя в группе; * развитие умения подражать движениям взрослого; * развитие координации движе- ний, общей и мелкой моторики; * развитие умений подчиняться правилам игры, отработка   быстроты реакции;  *-* снижение излишней двига- тельной активности, импуль- сивности;  - развитие тактильного воспри- ятия, внимания, речи и во- ображения. | Набор для выдува- ния мыльных пузы- рей; запись плавной мелодии; мячи; мя- чи для подскоков (хоппы). |
| 9 | «Мишка» | * сплочение группы, развитие   эмпатии;   * снятие эмоционального и | Игрушечный мед-  вежонок; запись пения птиц. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | мышечного напряжения, тре- вожности;   * развитие умения согласовы- вать свои действия с действи- ями других детей, с ритмом   стиха, с правилами игры;   * развитие координации движе- ний, общей и мелкой моторики; * развитие внимания, речи и во- ображения. |  |
| 10 | «Непослушные мышата» | * преодоление упрямства, нега- тивизма в период кризиса трех лет; * формирование положительной самооценки; * развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью, преодо- левать двигательный авто-   матизм;   * развитие слухового внимания, быстроты реакции; * развитие общей и мелкой мо- торики; * развитие чувства юмора, речи и воображения. | Игрушечная мыш- ка; розовый и чер- ный косметические карандаши; боль- шие игрушечные  часы;  запись плясовой музыки. |
| 11 | «Колобок» | * сплочение группы, развитие эмпатии, обучение детей на- выкам сотрудничества; * снятие страхов перед сказоч- ными героями;   *-* развитие общей и мелкой мо- торики, координации движе- ний;   * развитие восприятия (вкусо- вого, тактильного, зрительного, обонятельного); * развитие пространственных представлений; * развитие внимания, речи и во- ображения. | Куклы бибабо (пер- сонажи сказки  «Приключения Ко- лобка»); матерча- тый мешочек;  фрукт и овощ; пла- стилиновый шарик (для каждого ре- бенка); дидактиче- ский набор «Ми-  сочки»; деревянные игрушки: грибок, шарик, кубик (со-  размерные по вели- чине). |
| 12 | «Котята» | * формирование положительной самооценки; * развитие стремления сопере- | Запись с голосами животных и птиц;  желтые, красные, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | живать, помогать, поддержи- вать друг друга;   * снятие мышечного напряже- ния; * развитие умения выражать эмоции (страх, грусть и ра- дость); * развитие слухового восприя- тия, умения воспроизводить услышанные звуки; * развитие моторики, коорди- нации движений, ориентации в собственном теле; * развитие пространственных представлений; * развитие внимания, речи и во- ображения. | синие, зеленые ба- бочки размером с детскую ладошку (по количеству де- тей); игрушки или предметные кар- тинки желтого,  красного, синего и зеленого цвета. |

1. **Организационный раздел**
   1. **Образовательная нагрузка Форма занятий** - подгрупповая

Каждое занятие проводится поэтапно. Комплектование и количество модулей (игр и упражнений), из которых состоит занятие, варьируются педа- гогом.

Занятия длительностью **10-15 минут** проводятся **1 раз в неделю**. По- вторяемость игр предусмотрена по 2-3 раза, чтобы дети запомнили слова по- тешек и песенок, правила.

Работа по каждому из разделов дополняется задачами, связанными с профилактикой и торможением отрицательных эмоций. Их решение достига- ется как в процессе индивидуальных, так и групповых занятий с детьми как психологом, так и воспитателем.

## Приемы торможения отрицательных эмоций:

* + переключение;
  + игры с песком, водой;
  + игры с бытовыми предметами;
  + игры, сжимание пальцев (игрушки-пищалки);
  + спонтанные, раскрепощающие движения (надувать щеки, рвать бумагу, топать ногами);
  + игры с озвученными игрушками (бубен, барабан, погремушка и т.д.).

## Предметно-пространственная образовательная среда

Кабинет педагога-психолога в МАДОУ д/с №4 «Солнечный лучик» оборудован таким образом, чтобы способствовать реализации трех основных функций: диагностической, коррекционно-развивающей и релаксационной.

Созданная предметно-пространственная среда, позволяет обеспечить психологический комфорт для каждого ребёнка, создать возможности для развития познавательных процессов, речи и эмоционально-волевой сферы.

## Зона для проведения коррекционно-развивающих индивидуаль- ных и групповых занятий хорошо освещена и включает в себя:

* Детский стол (с регуляцией высоты);
* Детские стулья (с регуляцией высоты);
* Световой стол с песком;
* Развивающая доска;
* Мольберт с магнитной доской и доской для мела;
* Наглядно-дидактический материал «Фиолетовый лес» Воскобовича.

## Консультативная зона включает в себя:

* Рабочий стол педагога-психолога;
* Шкаф для хранения документов;
* Документы, регламентирующие деятельность педагога-психолога;
* Набор диагностических методик;
* Стимульный материал для проведения диагностики;
* Персональный компьютер.

## В кабинете педагога-психолога также имеются:

* Игрушки, способствующие установлению контакта с детьми;
* Комплексы наглядных материалов для психолого-педагогического об- следования детей разных возрастных групп с разным уровнем сложно- сти в каждой возрастной группе;
* Шкаф для хранения игрушек, наглядных пособий, дидактических игр.

**Для проведения релаксации**, снятия психоэмоционального напряже- ния и расслабления в МАДОУ д/с №4 «Солнечный лучик» имеется сенсор- ная комната, оснащенная емкостью в виде сказочного замка, наполненная ян- тарной крошкой для массажа и другим специальным оборудованием:

* Воздушно-пузырьковые колонны, с мягкой платформой и двумя зерка- лами;
* Декоративный световой модуль на базе оптического волокна. Несущая платформа выполнена в виде тучки, из которой идет дождь разноцвет- ных капель, вспышки молнии;
* Световой стол с песком;
* Бескаркасные кресла из эко кожи, наполненные пенополистирольными гранулами, кресла принимают форму тела;
* Телевизор с USB входом.

## Список литературы

1. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое посо- бие /Авт.- сост. Белкина Л.В. – Воронеж «Учитель», 2006
2. Адаптация ребенка к детскому саду. Советы педагогам и родителям: Сборник. – СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010
3. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: 2-е изд., доп. и перераб. - СПб.: Речь, 2005
4. Кирюхина Н.В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: практ. пособие / Н.В. Кирюхина. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2006
5. Терехина О.А. Здравствуй, детский сад!: психолого-педагогическое со- провождение в период адаптации к дошкольному учреждению / О.А. Те- рехина, В.С. Богословская. – Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2006
6. Роньжина А.С. [Занятия психолога с детьми 2-4-х лет в период адаптации](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=c_card.t&Expr=book.nn%3D5002167) [к дошкольному учреждению](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=c_card.t&Expr=book.nn%3D5002167) .- [М.](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book%3ALocation_List.Location_Ref%3D1&HRelay=%EC%E5%F1%F2%EE%2B%E8%E7%E4%E0%ED%E8%FF&FRelay=%CC%2E): [Книголюб](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book%3APubl_List.publ_ref%3D10000004&HRelay=%E8%E7%E4%E0%F2%E5%EB%FC%F1%F2%E2%EE&FRelay=%CA%ED%E8%E3%EE%EB%FE%E1), 2003
7. Смирнова Е.О., Галигузова Л. Н., Ермолова Т. В., Мещерякова С. Ю. Ди- агностика психического развития детей от рождения до 3 лет — М.: АНО

«ПЭБ», 2007

1. Психологическая безопасность ребенка раннего возраста. Современные технологии. Программа адаптации. Диагностические методики. Игровой материал / авт.-сост. Ю.А. Афонькина. - Волгоград: Учитель, 2012

## Приложение 1 Выступление на родительском собрании на тему:

**«ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ ДОУ»**

Уважаемые родители!

Приветствую Вас в нашем дошкольном учреждении! Я – педагог- психолог – буду совместно с воспитателями и персоналом ДОУ сопровож- дать ваших детей в процессе их привыкания к условиям дошкольного учре- ждения.

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни проис- ходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в те- чение нескольких часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение и новые взрослые. Все это изменения не следуют один за другим, а обрушиваются на ребенка как «снежный ком», вы- зывая стрессовую ситуацию. Малышу необходимо «адаптироваться», т.е. приспособиться к этому «новому». Согласитесь, любой в данной ситуации растеряется.

То, насколько быстро и легко ваш малыш справится с новыми услови- ями, во многом зависит от нас с вами – взрослых. Поэтому я призываю Вас: не бросайте ребенка в воду, не научив плавать! Как показывает практика, чем лучше родители подготовят своего ребенка к детскому саду, тем быстрее он адаптируется.

Привыкание детей к новым условиям протекает на уровне физиологи- ческом и на уровне психологическом:

|  |  |
| --- | --- |
| **Физиологический**  (надо привыкнуть) | **Психологический**  (предстоит привыкнуть) |
| 1. Новый режим 2. Новая пища 3. Новая микросреда | 1. Отсутствие значимого взрослого 2. Невозможность уединения 3. Требования к самостоятельности (необходимость самому справ- ляться с возникающими пробле- мами) 4. Необходимость самоограничения |
| **Зависит от:** | **Зависит от:** |
| 1. Возраста 2. Состояния здоровья, уровня им- мунитета 3. Состояния нервной системы | 1. Индивидуальных особенностей ребенка (тип темперамента) 2. Степени привязанности к взрос- лым |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Образа жизни, привычек семьи 2. Сформированности навыков само- обслуживания | 1. Уровня самостоятельности 2. Уровня тренированности адапта- ционных механизмов 3. Знания и выполнения простейших социальных навыков 4. Психологического состояния на момент поступления в ДОУ |

Адаптационный период может быть различен по продолжительности: от 2 недель до 1 мес. и даже полугода. Обычно в первые дни дети с удоволь- ствием идут в детский сад: сказывается «эффект новизны». Наиболее слож- ными могут быть 3-й, 4-й дни посещения ДОУ, когда может появиться плач, нежелание уходить от мамы, отказ идти в группу. Отнеситесь к такому пове- дению с пониманием, сделайте небольшой перерыв или заберите пораньше, однако не идите на поводу. Не приводите ребенка в детский сад сразу на це- лый день.

Дети по-разному могут входить в группу: во многом это зависит от их индивидуальных особенностей. Кто с первых минут начинает плакать и не отпускает маму, а кто-то приходит «как к себе домой». И то, и другое – нор- ма. В самый острый период адаптации многие дети отказываются от еды, плохо спят (чуткий, беспокойный сон), становятся капризными, утрачивают сформированные навыки и достижения развития. Могут появиться соматиче- ские расстройства: болит живот, голова, расстройства пищеварения. Но са- мое главное ребенок будет просить больше, чем обычно, вашего внимания и тепла: может проснуться ночью и звать маму. Все эти проявления выражены тем ярче, чем младше ребенок.

И еще одна ситуация, характерная для детей в период адаптации, о ко- торой часто спрашивают родители: в саду и дома ребенок ведет себя совер- шенно по-разному (в детском саду послушен, спокоен, а дома в буквальном смысле «стоит на голове»). Это также абсолютно нормальная ситуация, ха- рактерная для многих детей. Дело в том, что по природе своей все дети – ма- ленькие исследователи, которым необходимо все изучить и постоянно быть в движении. Однако в саду дети чаще всего не могут реализовать большинство своих импульсов. Так, что в конце дня таких нереализованных движений, эмоций накапливается довольно много. Ребенку необходимо дать возмож- ность выплеснуть их приемлемым способом: дать вволю порезвиться на дет- ской площадке, поиграть в подвижные, эмоциональные игры, дать возмож- ность выплакаться, если это необходимо. В противном случае это может вы- литься в истерики или повышенную двигательную активность.

По мере привыкания данные негативные проявления постепенно схо- дят на нет. О том, что малыш адаптировался, вы поймете, когда у него нор- мализуется аппетит, сон, эмоциональный фон, малыш с удовольствием начнет ходить в детский сад и радовать Вас новыми успехами.

Что можете сделать Вы, чтобы подготовить своего малыша к новым условиям и облегчить адаптационный период:

* 1. Как вы поняли из предыдущих слов – формировать навыки самооб- служивания, подвести режим дня семьи под режим дня ДОУ;
  2. Эмоционально настраивать малыша на посещение детского сада: всячески подчеркивать, что малышу ужасно повезло, что он пойдет в детский сад;
  3. Неизвестность всегда страшит. Поэтому необходимо заранее расска- зать малышу, что его ждет в детском саду, что и в какой последова- тельности он будет там делать. Хорошо проиграть это в виде игры.
  4. Подготовьте малыша к возможным трудностям, с которыми может столкнуться ваш малыш (захотелось пить, в туалет и т.д.) и объясни- те, что взрослые помогут, к ним надо обращаться за помощью;
  5. Поддерживайте контакт с воспитателем: расскажите ему обо всех индивидуальных особенностях вашего малыша;
  6. Старайтесь больше времени проводить с малышом, восполняйте не- достаток общения;
  7. При расставании обязательно говорите малышу, куда вы уходите, когда придете и как вы любите его и ждете встречи с ним.

### Признаки, которые вас должны насторожить:

* постоянный плач, не проходящий, доходящий до истерики. Ребенка долгое время не удается успокоить и переключить;
* плач, доходящий до рвоты;
* появление патологических привычек: сосание пальца, грызение ног- тей, раскачивается перед сном и т.д.

В данных ситуациях необходимо обратиться ко мне на консультацию!

*Желаю Вам удачи!*

## Приложение 2 Стендовая информация «Советы психолога»

**Обеспечьте малышу постепенное вхождение в новые условия.** Постарайтесь не оставлять его сразу на целый день. Желательно первое время забирать тогда, когда малыш еще не устал, и ему не хочется уходить – сразу после дневной прогулки или после обеда. Тем самым Вы сформируете у него желание снова прийти в сад.

**Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете, постарайтесь строго выполнять свои обещания.** Если малыш плачет при расставании с Вами, твердо скажите ему, что Вы его оставляете на несколько часов, что так надо, что Вы его любите и обязательно приедете за ним в определенное время. Сократите «сцену прощания», создай- те «ритуал прощания», например, заранее договоритесь с ребенком, что Вы помашете ему в окно: так ему будет легче отпустить Вас. И, конечно, не забудьте похвалить за спокой- ное расставание.

**Постарайтесь на время адаптации до минимума снизить нагрузку на нервную систему малыша.** Для этого обеспечьте спокойную семейную обстановку, на время пре- кратите походы в цирк, театр, гости. В выходные дни дома постарайтесь соблюдать такой же режим, как и в детском саду.

**В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша.** На начальном эта- пе дети зачастую чувствуют себя скованно и вынуждены сдерживать свои эмоции**,** что приводит к внутреннему напряжению, которое, если не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома чаще обнимайте малыша, играйте с ним в веселые подвижные иг- ры, поощряйте выражение эмоций, детский смех.

**Терпимо относитесь к детским слезам, капризам.** Помните, что малышу сейчас нелегко, а слезы – естественный выход отрицательных эмоций.

**Проявляйте гибкость.** Проблемы адаптации могут возобновиться после праздни- ков, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. Поэтому важно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то вре- мени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

**Поддерживайте контакт с воспитателями.** Расскажите об индивидуальных осо- бенностях Вашего ребенка, обсуждайте возникающие проблемы.

**Подчеркивайте, что Ваш ребенок Вам, как и прежде, дорог и любим!**

## Приложение 3

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

## ГОТОВИМСЯ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД

Свершилось! Через несколько дней выходим первый раз…

Волнительные моменты и для ребенка и для взрослых. Как сделать выход в детский сад наиболее комфортным?

Детский сад – это не только новое окружение, новая обстановка, новые люди. Это и первое расставание ребенка с близкими людьми, и, следователь- но, первое большое испытание, которое он встретит самостоятельно. Ребенку надо приспособиться к новому ритму и требованиям воспитателя. Чтобы стресс не был болезненным и не затянулся, необходимо разумное и последо- вательное поведение родителей.

1. Свое решение о посещении детского сада необходимо сообщить ре- бенку с радостью, преподнести его как награду.
2. Готовить ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим.
3. Покупать вещи для детского сада вместе с ребенком. Заботиться о том, чтобы вещи были максимально простыми и удобными, свободно одева- ющиеся, без лишних застежек и пуговиц, обувь – на липучках или на молнии.
4. Заранее узнать режим дня в дошкольном учреждении и организовать похожий режим дома.
5. Отправлять малыша в детский сад лишь при условии, что он здоров.
6. Для знакомства ребенка с детьми и воспитателями подойдите в дет- ский сад заранее. Раскройте малышу «секреты» возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
7. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он там будет делать.
8. Учите ребенка всем необходимым навыкам самообслуживания.
9. Если сами нервничаете, не показывайте свою тревогу накануне по- ступления в детский сад, постарайтесь сами успокоиться – дети все чувству- ют.
10. Продумайте, кто будет приводить и уводить ребенка.
11. Спланируйте свое время так, чтобы не оставлять малыша первое время на целый день в детском саду. Все время объясняйте ребенку, что он для вас по-прежнему дорог и любим.
12. Накануне напомните малышу, что завтра он пойдет в садик и отве- чайте на все вопросы ребенка. Поговорите с ребенком о возможных трудно- стях, с которыми он может столкнуться в начале посещения дошкольного учреждения.

Если остались вопросы, обращайтесь. Рады ответить и помочь. Офи- циальный сайт: detsad4.com

**Приложение 4**

# Анкета для родителей

## Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в анкетном опросе. Ваши ответы помогут сотрудникам детского сада узнать индивидуальные особенности и желания Вашего ребенка для создания бла- гоприятных условий его развития.

1. Ф.И. ребенка Дата рождения Дата заполнения Подпись Ф.И.О. матери Образование, род деятельности Ф.И.О. отца Образование, род деятельности

1. Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком)
2. Есть ли в семье другие дети, их возраст, взаимоотношения с ними
3. Основные виды игр и занятий дома?
4. Может ли ребенок сам найти себе занятие дома?
5. 1. Как Ваш ребенок засыпает (быстро/медленно, спокойно/неспокойно, с дополнительными воздействиями/без дополнительных воздействий)?
6. Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул?
7. Как ребенок спит? а) спокойно;

б) беспокойно (чутко; часто просыпается, но легко засыпает вновь; бывают ночные страхи, страшные сны; разговаривает во сне, др. )

1. Как относится к введению новой пищи, аппетит
2. Заявляет ли о физическом дискомфорте и каким способом: устал, хочет есть, пить, спать, мок- рые штанишки?
3. Какими навыками самообслуживания владеет самостоятельно: ест ложкой, пьет из чашки, поль- зуется горшком, оказывает содействие при одевании? *(подчеркнуть)*
4. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки (сосет палец, раскачивается, крутит головой и т.д.)?
5. Часто ли болеет?
6. 1. Как переносит разлуки с матерью?
7. Какова была максимальная длительность такой разлуки?
8. Подражает ли взрослым, проявляет ли интерес к их делам?
9. Как относится к оценке взрослого:
   * положительной:
   * отрицательной:
10. Стремится ли демонстрировать свои достижения, умения взрослому?
11. Легко ли идет на контакт с взрослыми, сверстниками (легко; избирательно; трудно)?
12. 1. Каковы Ваши действия в следующих ситуациях:

* ребенок отказывается есть
* ребенок не может заснуть
* намочил штанишки
* сломал игрушку или предмет, которым пользуются взрослые
* не реагирует на запрет и продолжает настаивать на желаемом, капризничает

2. Как Вы:

* ласкаете ребенка
* поощряете ребенка
* порицаете

1. 1. Как передвигается ребенок? а) преимущественно бегом;

б) беготня чередуется со покойным перемещением.

1. Следует ли ребенок определенному порядку в проявлении своей жизнедеятельности (просыпа- ется и засыпает приблизительно в одно и то же время, съедает ежедневно приблизительно одина- ковое количество пищи, проявляет активность или спокойствие в одно и тоже время суток)?

а) да; б) нет.

1. Легко ли привыкает к новой ситуации (возникают ли проблемы, когда приходится спать на но- вом месте, оставаться с новым человеком, сопротивляться тем или иным переменам в повседнев- ной жизни)?

а) да; б) нет.

1. Как Ваш ребенок выражает свои чувства?

а) протестует активно: если огорчен, заливается слезами; если рад, громко хохочет. б) протестует тихо: от огорчения хнычет, хмурится; от радости улыбается.

1. Какое настроение преобладает? а) хорошее, бодрое;

б) подавленное, вялое или серьезное.

1. Может ли ребенок достаточно долго заниматься каким-то делом, проявлять настойчивость? а) да; б) нет.
2. Проявляет ли Ваш ребенок особую разборчивость в мелочах (протестует, когда надевают на не- го несколько тесную одежду; замечает, если несколько меняется вкус любимого блюда; реагирует на запахи и пр.)?

а) да; б) нет.

**СПАСИБО!**

## Приложение 5

**Консультация для воспитателей**

## Степень адаптации ребёнка к условиям детского сада

Работаем с детьми мы не первый день и уже некоторые моменты давно отработаны. Давайте вспомним, ведь чаще всего ребенок привыкает к новой жизни по такой схеме: чтобы ему было проще познакомиться с воспитателя- ми и другими детьми, мама приводит несколько раз на дневную и вечернюю прогулку. Очень важно, чтобы ребенок видел, как родители приходят за детьми. Если раньше можно было мам пригласить в группу вместе с ребен- ком побыть, и обедом покормить, и уложить спать, то в сложившихся усло- виях, надо объяснять родителям, чтобы те находились постоянно на связи и могли свободно подойти за расстроенным малышом.

Не поощряйте долгие расставания, так как помним, что дети великие манипуляторы!

Желательно, чтобы ребенок утром был накормлен, потому что многие малыши отказываются кушать в непривычной для них обстановке.

Первое время некоторых детей можно не оставлять на дневной сон, ли- бо отправлять сразу после сна домой. И за этим всем стоит постоянная про- светительская работа воспитателя с родителями.

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы.

**Тяжелая степень адаптации** – дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные забо- левания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

*Поведение ребенка:*

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в худшем случае с ребёнком вообще не удаётся установить контакт). Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Заме- чание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей. Очень часто родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду, но постепенно все может наладиться, и это во многом зависит от обста- новки дома.

Ребенку с тяжелой адаптацией, может понадобиться помощь педиатра или узкого специалиста!

**Средняя степень адаптации** – в эту группу попадают дети без нерв- ных расстройств – они в детском саду «всего лишь» начинают часто болеть. Еще бы, происходит «обмен» всевозможными инфекциями. Подобную «при- вивку» могут выдержать далеко не все – у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка поможет снизить врач. Чем раньше он назначит корригирующие мероприятия ребен-

ку, тем меньше вероятность, что малыш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптировать- ся ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы.

*Поведение ребенка:*

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действия- ми воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по сво- ей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощре- ния реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому ор- ганизованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации забо- левает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

**Легкая адаптация** – наконец, почти половина детей составляет самую благополучную группу – они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведе- нии, обычно кратковременны и незначительны, такой ребенок не болеет.

*Поведение ребенка:*

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, преж- де чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнако- мому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, ис- пользует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции лег- ко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ре- бенка, когда малыш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего – полмесяца.

Каждый ребенок привыкает к жизни в детском саду по-своему. Одному на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц. Продол- жительность привыкания зависит от многих факторов. Надо учитывать тем- перамент малыша, его состояние здоровья, какова обстановка в семье и даже то, насколько готовы к этому важному этапу сами родители. Некоторые дети в первые дни проявляют нешуточную агрессию: царапаются, кусаются, бро- саются на пол, с яростью швыряют предлагаемые игрушки. Иногда бывает все наоборот: малыш после расставания с мамой замыкается в себе и, нахо- дясь в крайнем напряжении, еле сдерживает рыдания; сидит, уткнувшись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде.

Чтобы более детально и как можно объективнее судить об этом этапе, психологами был специально разработан ряд необходимых показателей, до- статочно информативно характеризующих особенности поведения и прояв- ление эмоций у адаптирующегося ребенка, и эмоциональный портрет вновь поступившего в обычный детский сад.

*Эмоциональный портрет ребенка*, *впервые поступившего в обычный детский сад:*

*Отрицательные эмоции* – как правило, важнейший компонент, встре- чающийся практически у каждого, впервые адаптирующегося к новому орга- низационному коллективу.

Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоми- нающей собою плен. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко все- му на свете. Он есть, и в то же время его нет. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы, о сне вообще не стоит говорить… И вдруг исчезает вся окаменелость, и он безумно мечется по группе, напоминая «белку в колесе». Как вихрь вырывается из рук нянь или воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных сле- зах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по нескольку раз в день.

Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой пла- ча: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообраз- ный плач, свидетельствующий о том, что на какое-то 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 по- чти адаптированный к саду 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 расстава- нии с родителями, убегающими на работу.

*Страх* – обычный спутник отрицательных эмоций, их «сослуживец»,

«компаньон» и «друг». Навряд ли вам удастся встретиться с ребенком, кото- рый не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь ваш ма- лыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угро- зу для своего существования на свете. Поэтому он многого боится, и страх преследует его буквально по пятам. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а глав- ное, того, что родители забудут о нем, уйдя из сада на работу. Боится, что родители не придут за ним вечером, чтобы забрать домой… Малыш боится… Очень часто мы невольно сами провоцируем его глобальный страх. И этот страх – источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.

*Гнев*: Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который про- рывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть 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* – противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни адаптации они не проявля- ются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто

«опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ла- сточек, всем возвещающих о завершении у ребенка адаптационного процес- са. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожа- луй, - главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

*Социальные контакты*. Уже в три года малыш обычно любит контак- тировать с людьми, сам выбирая 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 проводят лишь в «гордом одиночестве». На смену этой «гордой бесконтакт- ности» приходит «компромиссная контактность», означающая то, что ребе- нок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт со взрос- лыми 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, хватает ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Малыш готов пойти на компро- мисс с заведующей или няней, он даже молит медсестру… пусть не домой, но только чтобы увели его из группы, чтобы забрали поскорей от этих не умеющих вести себя детей. Нет, он не хочет и не может дружить с ними. Насколько проще было дома, когда он проводил все дни один.

Как только малыш сумеет, наконец наладить нужные контакты в груп- пе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль – и это будет важ- ным шагом к завершению всего процесса адаптации у вашего ребенка.

*Познавательная деятельность* – обычно верный «друг» всех положи- тельных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, сни- жается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, неред- ко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хо- чется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. Вчерашний «почемучка» словно в зимней спячке, и познавательная деятель-

ность его заторможена. Однако, как только он проснется, или, в конце кон- цов, вы все-таки «разбудите» его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет совсем.

*Социальные навыки.* Под прессом стресса малыш обычно изменяется настолько, что может «растерять» почти все навыки самообслуживания, ко- торые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вы- зывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что новичок совсем не подготовлен к саду. Его приходится кор- мить из ложечки и умывать, как младенца. Он «не умеет» одеваться, разде- ваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спа- сибо. Ну, словом, маленький дикарь. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он «вспоминает» вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

*Особенности речи.* У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скуде- ет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни гла- голы. И предложения из многосложных стали односложными. В ответах на вопросы – «телеграфный стиль». Такая речь – итог тяжелой адаптации. При легкой – она или же не изменяется совсем, или описанные изменения каса- ются ее чуть-чуть. Но в любом случае, необходимое для возраста ребенка по- полнение его активного словарного запаса, задерживается.

*Двигательная активность.* Во время адаптационного процесса доволь- но редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или не- управляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его ак- тивность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, при- сущей темпераменту ребенка.

*Сон.* Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как «вань- ка-встанька». Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на крова- ти. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон навряд ли можно назвать сном. Он беспокойный, прерывается все время всхлипыва- нием или внезапным пробуждением. Порою кажется, что малыша преследу- ют кошмары. Как будто бы он смотрит сон свой в телевизоре, где ясно видит, что с ним происходит. Однако фильм имеет только страшное начало, конец малыш боится посмотреть. И чтобы его действительно не видеть, в испуге, плача, прерывает сон. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

*Аппетит.* Чем менее благоприятно адаптируется ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет го- лодовку. Гораздо реже малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест не меньше, чем Гаргантюа, пытаясь своим «волчьим» аппетитом хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пони- женного 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 показате- ли описанного нами выше эмоционального портрета.

На фоне стресса ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он лег- ко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

Помня черты поведения в адаптационный период, нам педагогам, в свою очередь легче подобрать форму общения с подопечными и знать в ка- ком ракурсе вести работу с родителями для достижения цели по преодоле- нию адаптационных трудностей.

Успехов нам в этой важной деятельности!

## Приложение 6

**Лист адаптации**

## ФИО ребенка Возраст Группа Дата поступления

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии адаптированности ребенка  к дошкольному учреждению | | Дни наблюдения/число | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 16 | 32 | 64 | 128 |
| Аппетит | Хороший |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Избирательный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неустойчивый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плохой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Засыпа- ние | Быстрое (до 10 мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медленное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спокойное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неспокойное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С дополнительными воз-  действиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Без дополнительных воз-  действий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Продол- житель- ность  сна | Соответствует возрасту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не соответствует возрас- ту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отноше- ние к  высажи- ванию на горшок | Положительное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отрицательное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Навыки опрятно- сти | Просится на горшок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не просится, но бывает  сухой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не просится, ходит мок-  рый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отрица- тельные привыч- ки (сосет пустыш- ку, палец раскачи-  вается т.д.) | Нет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Есть (какие?) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Познава- тельная и игро-  вая дея- тель- ность | Активен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Активен при поддержке  взрослого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пассивен/реакция проте- ста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Взаимо- отноше- ния со взрос- лыми | Инициативен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Принимает инициативу у  взрослого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уход от взаимоотноше- ний/реакция протеста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Взаимо- отноше- ния с  детьми | Инициативен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вступает в контакт при  поддержке взрослого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пассивен, реакция проте-  ста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Речь | Нет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ответная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инициативная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эмоцио- нальные состоя- ния | Бодрость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спокойствие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уравновешенность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тревожность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздражительность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гневливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Агрессивность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плаксивость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Страхи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Резкая смена настроения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Склонность к уединению |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Реакция на смену ситуации | Принимает |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тревожность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не принимает |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Степень адаптации Педагог-психолог