

Полянская Ольга Сергеевна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №5»

г. Белгород, Белгородская область

МЕТОДЫ ПРОРАБОТКИ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

Аннотация: в статье представлены методические рекомендации по проработке тревожности у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: тревожное состояние, адаптация детей к детскому саду, детский сад.

Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям. Для многих детей приход в детский сад – это первый сильный стресс в их жизни, привыкание проходит бурно и более или менее продолжительно. Некоторые дети привыкают к детскому саду быстро, без каких-либо изменений в привычном поведении.

С поступлением ребёнка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение.

Все эти изменения обрушиваются на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую и тревожную ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д.

Адаптация – сложный и постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребёнка.

Судить о действительном окончании адаптационного периода в большинстве случаев мы можем после 4–6 месяцев, а у некоторых детей – после года пребывания в саду. Особенно это относится к детям от 2 до 3 лет, поскольку частые

заболевания в этом возрасте замедляют их окончательное привыкание к детскому саду.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода.

1. Возраст (чем старше ребенок, тяжелее проходит процесс адаптации).
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближённость домашнего режима к режиму детского сада.

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребенка к детскому саду: легкую (1–16 дней), среднюю (16–32 дня), тяжелую (32–64 дней).

Причины тяжёлой адаптации к условиям ДОО.

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Одна из причин тяжелой адаптации ребенка к условиям детского сада является повышенная тревожность у детей и родителей.

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т. е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

У родителей тревожных детей тоже часто бывает повышенный уровень тревожности. Иногда это состояние взрослого невольно передается детям.

Сгладить повышенную тревожность у ребенка в период адаптации поможет правильно организованная игровая деятельность, направленная на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый», «ребенок – ребенок».

Условия успешной адаптации

Для того чтобы процесс привыкания к детскому саду не затягивался, необходимо следующее:

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку. Желание идти в детский сад. Это зависит в первую очередь от умения и усилия воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и доброжелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно «одомашнить группу».

В группе необходим и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность детей 2–3 лет в движении.

Малыши еще не владеют речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. Невыраженные эмоции (особенно) негативные накапливаются и в конце прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, потому что никаких внешних причин для такого проявления нет. Психологи и физиологи установили, что изобразительная деятельность для ребенка не столько художественно-эстетическое действие, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок ИЗО творчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решить эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте с взрослыми. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках взрослого дают ему чувство защищенности, помогают быстрее адаптироваться. Маленькие дети очень привязаны к маме. Поэтому очень хорошо иметь в уголке уединения «семейный» альбом с фотографиями всех детей группы и родителей.

2. Работа с родителями.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и в детском саду.

Родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

3. Правильная организация в адаптационный период игровой деятельности, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый» и «ребенок – ребенок» включающей игры и упражнения.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к взрослому. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом возможностей детей, места проведения.

Предпочтение конечно в период адаптации отдается игре, направленной на сближение друг с другом и педагогом, цель которой – снижение эмоционального напряжения у детей в адаптационный период. Из этой цели следуют задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- создание положительного эмоционального настроения и атмосферы в группе.

Требования к играм, проводимым в адаптационный период:

- они должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;
- не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по нескольку раз в день, но понемногу);

- должны использоваться копии реальных предметов, а не их заменители;
- всем детям предлагаются одинаковые предметы;
- инициатором игры выступает взрослый.

Список литературы

1. Аксарина М.Н. Воспитание детей раннего возраста / М.Н. Аксарина. – М.: Медицина, 2007. – 64 с.
2. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ / Л.В. Белкина. – Воронеж: Учитель, 2006. – 36 с. – EDN QUZXUP
3. Печора К.Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина. – М.: Владос, 2007. – 76 с.
4. Лапина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад / И.В. Лапина. – Волгоград: Учитель, 2010. – 127 с.
5. Анучина И.А. Методы коррекции тревожных состояний в период адаптации детей к условиям детского сада / И.А. Анучина // Педтехнологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3CgrKA> (дата обращения: 12.08.2024).