

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА В ДОУ

Паксиватова Татьяна Сергеевна

педагог-психолог

МАДОУ МО «Центр развития ребенка – Д/С №5 «Буровичок»

г. Нягань, Тюменская область

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

***Аннотация:** в статье раскрывается одна из первостепенных задач, стоящих перед работниками дошкольных образовательных организаций – обеспечение условий для благоприятного течения адаптации вновь поступивших детей. Автор описывает проводимую в детском саду работу по профилактике психоэмоционального напряжения у детей в период адаптации к детскому саду. Педагог-психолог организует свою работу с детьми, их родителями, а также с педагогами ДОУ. Работа проводится в три этапа: знакомство и диагностика, психопрофилактическая и коррекционно-развивающая работа, повторная диагностика – по окончании периода адаптации. Анализируя результаты проводимых диагностик, автор делает вывод о правильности построения работы по адаптации детей к условиям детского сада. Большинство детей привыкают к детскому саду достаточно быстро, благодаря совместной работе педагога-психолога, педагогического коллектива и родителей.*

***Ключевые слова:** адаптация, психоэмоциональное напряжение.*

В настоящее время решением вопросов, связанных с сохранением здоровья детей в период адаптации к детскому саду, занимаются многие психологи и педагоги, однако из года в год эти вопросы становятся все более актуальными и требующими углубленного научного и практического изучения.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Период адаптации – достаточно сложный период в жизни дошкольника, так как требует от ребенка больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Психоэмоциональное напряжение у ребенка в период адаптации в детском саду сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, страха, лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам.

Поэтому одной из первостепенных задач, стоящих перед работниками дошкольных образовательных организаций, является обеспечение условий для благоприятного течения адаптации вновь поступивших детей.

Для того, чтобы процесс адаптации к условиям детского сада у детей проходил менее болезненно, чтобы избежать эмоционального и физического напряжения организма ребенка и вызвать радость и эмоциональный подъем в нашем детском саду педагогом-психологом совместно с воспитателями проводится работа по профилактике психоэмоционального напряжения у детей.

Педагог-психолог организует свою работу со всеми участниками педагогического процесса: с детьми, которые только поступают в детский сад, с родителями, а также с педагогами ДООУ.

Работа проводится в три этапа:

1. На первом этапе происходит знакомство с детьми, родителями и педагогами ДООУ, первичная оценка воспитателями состояния детей в период адаптации к условиям детского сада, консультирование родителей и педагогов по вопросам адаптации детей.

2. Второй этап включает в себя психопрофилактическую и коррекционно-развивающую работу, направленную на снятие проблем, возникающих в начальном периоде адаптации детей к условиям образовательного учреждения.

3. На третьем этапе проходит повторная диагностика и повторное анкетирование родителей – по окончании периода адаптации.

В профилактике психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду большое значение имеет взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.

При первой встрече, с целью предупреждения эмоционального стресса от резкого изменения условий жизни ребенка, родителям рассказывается о режиме дня детей данного возраста, о температуре в групповых и спальнях комнатах, характере питания, рекомендуется начать придерживаться таких же условий дома.

Для знакомства с привычками, особенностями и потребностями детей, в первые дни посещения ребенком дошкольного учреждения, родителям предлагается заполнить анкету «Давайте познакомимся!» и написать сочинение на тему «Мой ребенок».

Для понимания причин сложного протекания адаптации педагог-психолог проводит беседу с родителями «Разговор по душам», предлагает им найти совместные пути решения проблемы.

Родители знакомятся с информационным пособием «Ваш малыш идет в детский сад», которое составлено педагогом-психологом с учетом возможных трудностей у детей и родителей при пребывании ребенка в детском саду.

Родителям предлагаются памятки «Как подготовить ребенка к детскому саду», «Помощь нужна еще и маме!», в родительские уголки вывешиваются консультации «Как помочь ребенку быстрее адаптироваться к детскому саду» и другие.

На родительских собраниях педагог-психолог рассказывает о том, какие навыки самообслуживания и общения у ребенка могут быть сформированы по возрасту, а также дает рекомендации для успешной адаптации детей.

Семинар-практикум для родителей «Мамины ладошки – лучшее лекарство!», помогает обучить родителей играм и упражнениям для расслабления ребенка в домашних условиях. На семинаре родители знакомятся с техниками расслабляющего массажа, релаксации, а также арома- и фитотерапией, учатся выполнять упражнения на снижение утомления и расслабления у детей.

Через один-два месяца пребывания ребенка в детском саду с родителями проводится повторное анкетирование, что дает возможность увидеть изменения, происходящие с ребенком в ходе адаптации.

Для детей, вновь поступающих в детский сад, в ДООУ принят щадящий режим дня, согласно которому в первые дни ребенок посещает детский сад всего несколько часов, потом остается до обеда и только спустя две-три недели остается в детском саду на полный день. Безусловно, учитываются индивидуальные особенности малышей: кто-то очень привязан к родителям и переживает расставание с ними, такие дети переходят на полный день позднее.

С целью определения степени адаптации ребенка к условиям ДООУ, психолог и воспитатель проводят наблюдение за ребенком, результаты которого фиксируются в «Карте наблюдений».

С целью оказания психологической помощи детям в период адаптации к детскому саду педагогом-психологом составлен цикл занятий с детьми младшего дошкольного возраста «Песок-вода-ладошки».

Данные занятия способствуют снятию эмоционального и мышечного напряжения у дошкольников, формированию эмоциональной адекватности при контакте с окружающими взрослыми и детьми, развитию коммуникативных навыков, мелкой моторики рук и воображения у детей.

Цикл состоит из 9 занятий, которые разделены на группы: занятия с песком, занятия с водой и с красками. Занятия проводятся с детьми 3-4 лет в мини-группах по 4-8 человек один раз в неделю.

Все занятия объединены простым сказочным сюжетом (присутствие на занятиях сказочных зверей: ежика и зайчика), проходят в игровой форме с использованием подвижных и пальчиковых игр, а также сюрпризных моментов (подарки в виде бумажных цветов, бумажных корабликов).

На занятиях психолог использует техники песочной терапии, арт-терапии, релаксационные упражнения, а также упражнения на развитие мелкой моторики рук. Дети на занятиях работают с удовольствием и интересом. В играх с песком и водой происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения у ребенка, что ведет к сокращению сроков психофизической адаптации у детей.

С детьми, у которых наблюдаются признаки тяжелой степени адаптации, педагог-психолог проводит индивидуальную работу. При организации работы используются игры с песком, водой, пальчиковыми красками, дидактические и пальчиковые игры, а также игры с подручным материалом (крышки от бутылок, прищепки, шнурки и т.д.). Применяются упражнения на расслабление организма и релаксационные упражнения.

Для повышения уровня психологических знаний педагогов по вопросам адаптации детей педагог-психолог проводит групповые консультации «Улыбка малыша в период адаптации!», «Когда ребенок впервые переступает порог детского сада!» и другие.

Ежегодно в ДОУ проходят заседания круглого стола «Детский сад глазами маленьких детей», где обсуждаются проблемы адаптации детей к детскому саду.

Для сохранения и укрепления психического здоровья педагогов психолог проводит семинар-практикум «Сохранение и укрепление психического здоровья педагогов», где применяет методику прогрессивной мышечной релаксации, методы арома- и фитотерапии, а также методы релаксации.

Процесс привыкания детей к детскому саду в нашем ДОУ проходит успешно. Об этом свидетельствуют результаты адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада за последние пять лет, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада (за последние пять лет)

Степень адаптации	Результаты адаптации в 2009-2010 учебном году	Результаты адаптации в 2010-2011 учебном году	Результаты адаптации в 2011-2012 учебном году	Результаты адаптации в 2012-2013 учебном году	Результаты адаптации в 2013-2014 учебном году
Легкая	75%	74%	82%	65%	67%
Средняя	25%	26%	18%	35%	33%
Тяжелая	0	0	0	0	0
Всего детей	52	50	32	45	45

Анализ результатов показал, что у детей наблюдается легкая и средняя степень адаптации к условиям детского сада, а детей с тяжелой степенью адаптации нет.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в ДООУ правильно построена работа по адаптации детей к условиям детского сада. Большинство детей привыкают к детскому саду достаточно быстро, благодаря совместной работе педагога-психолога, педагогического коллектива и родителей.

Считаю проблему профилактики психоэмоционального напряжения детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду одной из важнейших в работе педагога-психолога ДООУ.

Список литературы

1. Давыдова О.И., Майер А.А. [Текст]: Адаптационные группы в ДООУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 172 с.
2. Лапина И.В. [Текст]: Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождение, комплексные занятия. – Изд.2-е. – Волгоград: Учитель, 2015. – 215 с.
3. Самые маленькие в детском саду. [Текст] (Из опыта работы московских педагогов) / Авт.-сост. В. Сотникова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. – 152 с.