

Елпашева Татьяна Николаевна,

воспитатель,

МАДОУ ДС № 46 «Кот в сапогах»,

г. Нижневартовск, ХМАО-Югра, Россия

ИГРА – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ 2-4 ЛЕТ

Понятие *адаптация* происходит от лат. *adaptāre* – приспособлять, имеет специальное значение – процесс привыкания, приспособления органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся условиям существования. Различают сенсорную адаптацию, т.е. приспособительное изменение чувствительности к интенсивности действующего на орган чувств раздражителя и социальную – процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды. Социально-психологическим содержанием социальной адаптации является сближение целей и ценностных ориентаций группы и входящего в него индивида, усвоение им норм, традиций групповой культуры, вхождение в ролевую структуру группы.

Посещение ребенком детского сада требует от него определённых усилий, чтобы приспособиться к изменению не только привычных условий жизни, но и пройти психологическую перестройку, изменить стиль поведения и выработать новые умения. В период адаптации на помощь должны прийти не только воспитатели, психологи, но и родители.

Помимо ребёнка адаптироваться необходимо и самим родителям. Здесь крайне важно подготовиться к новому периоду в их жизни: необходимо познакомиться с условиями пребывания ребенка в детском саду, требованиями к навыкам самообслуживания, традициям и пр. Хорошим подспорьем в данной ситуации могут быть следующие рекомендации психологов:

- приблизить условия в семье к условиям в детском саду (режим дня, питания, навыки самообслуживания. В такой ситуации ребенка уже не будет пугать неизвестность, т.к. он постепенно привыкнет к последовательности действий и будет на все реагировать спокойнее, а чувствовать себя увереннее);

- просматривать с ребенком детские книжки с сюжетами о детском саде, рассказывать о том, как вы ходили в детский сад, о возможности познакомиться с другими детьми, о веселых играх, прогулках;

- постоянно формировать позитивный настрой на необходимость посещения детского сада (в качестве похвалы и гордости можно делать акцент на то, что ребенок уже вырос, стал самостоятельным, он многое может сделать сам и пр.);

- быть честными с ребенком и в беседах о детском саде рассказывать не только о положительных моментах пребывания в дошкольном образовательном учреждении, но и о возможных трудностях, при этом заверьте ребенка, что он всегда может обратиться к воспитателю за помощью;

- не менее важным является обучение ребенка общению со сверстниками (умение знакомиться, делиться игрушкой, обращаться по имени, просить и благодарить).

Планируйте свою жизнь с учетом интересов ребенка и всегда подчеркивайте, что он вам, как и прежде дорог, любим. Никогда не угрожайте детским садом как наказанием и избегайте негативных высказываний в адрес детского сада и его сотрудников в присутствии малыша. Проявите больше внимания к ребенку, спрашивайте, как прошел день, с интересом выслушайте его рассказ, играйте дома в те игры, в которые ребенок научился играть в детском саду, чаще хвалите его и проявите гордость за то, что он стал самостоятельным, уверенным и приобрел много новых полезных навыков. Помните, от того насколько детям будет комфортно в дошкольном учреждении зависит их эмоциональное, психическое, физическое состояние и настроение.

Период адаптации нередко может сопровождаться и некоторыми отрицательными проявлениями, например:

- изменением настроения (от подавленного состояния до активного агрессивного проявления);

- нарушением сна (недостаток периода отдыха приводит к стрессовому состоянию);

- отсутствием аппетита (проявление расстройств со стороны желудочно-кишечного тракта);
- снижением иммунитета (возможны частые заболевания ОРВИ, психосоматические проявления заболевания);
- нарушением поведения (страхи).

Помните, что многие негативные стороны в поведении ребёнка являются нормальным показателем процесса адаптации и в течение 2-3 месяцев начнут уменьшаться и вскоре исчезнут совсем.

Итак, родители, совместно с воспитателями, психологами должны приложить все усилия к тому, чтобы помочь ребёнку приспособиться к новым для него условиям без потери в физическом и психическом здоровье.

Мощным стимулом в развитии ребенка и возможности отвлечь его от грустных мыслей и ощущений поможет вовлечение в интересную игру или занятие. С её помощью он самовыражается, учится подражать взрослым. Дело в том, что в возрасте 2-3 лет ведущим типом *общения* становится ситуативно-деловое и дети не испытывают потребности общения именно со сверстниками, а взрослый привлекается как партнёр по игре, совместной деятельности, образец для подражания. Главным здесь выступает формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. К концу младшего дошкольного возраста начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого.

Игра становится всё более коллективной. Игра с предметами может иметь уже какое-то сюжетное наполнение, она все более становится образно-ролевой. В ней ребёнок воображает себя кем угодно и чем угодно и соответственно действует. Однако в этом возрасте ребенку достаточно поиграть 10-15 минут, потом ему хочется переключиться на что-то другое.

Дети в игре со сверстниками учатся чувствовать и защищать свои личностные границы и воспринимать их наличие у других людей. Ребёнок вынужден учиться учитывать желания и чувства партнёров по игре, иначе рискует остаться в одиночестве и скучать.

Играть – значит забавляться, резвиться, развлекаться, и правильная организация игровой деятельности в адаптационный период должна быть направлена на формирование эмоциональных контактов «ребёнок-взрослый» и «ребёнок-ребёнок», должна включать различные игры и упражнения.

Существует определенная последовательность формирования психологической автономности ребенка от родителя в условиях детского сада:

1 этап – «играем только вместе» (на данном этапе родитель и ребёнок являются одним целым);

2 этап – «я играю сам, но ты будь рядом». Постепенно малыш начинает осознавать, что новая окружающая обстановка не несёт для него никакой опасности. Игры и игрушки вызывают у него острый интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго оторваться от взрослого для игры. При этом малыш иногда недалеко отходит от родителя, постоянно возвращается к нему, ищет взглядом, подходит за эмоциональной «подпиткой». Родитель все еще является защитой и поддержкой ребенка. Такие эпизоды – лишь первые пробы малыша своей независимости. Здесь важно научить родителя, отпуская ребенка, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы.

Сначала проявления самостоятельности очень недолговременны, но постепенно ребенок все дальше отходит от родителя, добровольно принимает участие в играх с педагогом, другими детьми и чужими взрослыми.

3 этап – «Иди, я немножко поиграю один». Рано или поздно настает момент, когда малыш сам начинает проявлять стремление к самостоятельности в играх. Он просит вас остаться где-то рядом в стороне, но при этом хорошо взаимодействует с педагогом, ориентируется в обстановке в группе. У него

появились любимые игрушки и уголки, он запомнил и выполняет простейшие правила.

4 этап – «Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя». На этом этапе, собираясь в детский сад, ребенок уже знает, что он будет находиться в группе один и заранее на это согласен. Малыш легко ориентируется в группе один, активно вступает во взаимодействие с педагогом, при необходимости обращается за помощью к нему или к маме другого ребенка.

Именно этот этап является завершающим в процессе становления психологической автономности ребенка. Здесь важна стабильность работы в группе. Она заключается в том, что с детьми всегда работают знакомые педагоги, последовательность видов деятельности остается неизменной. Если в работе группы происходят какие-то события (праздник, смена воспитателя и т.д.), ребенка к этому необходимо подготовить, т.е. объяснить, что произошло, и при необходимости побыть с ним некоторое время, пока он не почувствует себя хорошо.

Если у родителей возникло подозрение, что их ребёнок чувствует себя некомфортно в группе, можно попытаться выяснить причину его переживаний посредством игры под названием «детский сад». Здесь любимая игрушка станет воспитанником, а родитель – воспитателем. В процессе диалога пытаемся установить причины плохого настроения ребенка, а с помощью распределения ролей одновременно корректируем поведение малыша, вкладывая в игровую ситуацию способы решения проблем.

В период адаптации рекомендуется использовать простые подвижные игры (они помогают ребёнку увлечься и забыть о своих переживаниях). Хорошим помощником здесь выступают различные музыкальные игры и игрушки. Как правило, занятие начинается с упражнений, требующих согласованности действий всей группы: дети дружно шагают, бегают, хлопают ладошками по мячу, выполняют другие задания в соответствии с ритмом и словами стихотворения. 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 интенсивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно взаимодействовать со сверстниками. Базовыми средствами работы служат разнообразные игры с речевым сопровождением: хороводы, марши, песенки, потешки, стишки, «ладушки» и «догонялки». Они быстро увлекают детей в свой ритм, переключают их с дружного плача на дружное хлопанье в ладоши и топанье ногами, объединяют детей, задают положительный эмоциональный настрой. В этих играх даже стеснительные, замкнутые дети постепенно преодолевают внутренний барьер и идут на контакт со взрослыми и сверстниками.

Основная задача игры в адаптационный период с детьми двух-трех лет – формирование эмоционального контакта, доверие детей к воспитателю. Первые игры должны быть фронтальными, инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры подбираются с учётом игровых возможностей детей, места проведения и т.п. (примерами подобных игр могут быть «хоровод», «покружимся», «солнышко и дождик», «паровозик» и др.). Каждая игра сопровождается веселыми стишками и выполнением действий игры.

Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день, а также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать детям каталки, мяч, машинки и др. игрушки («мяч в кругу», «все дальше и выше», «мы топаем ногами» и пр.)

Заканчивается занятие спокойными, малоподвижными играми и упражнениями.

Если дети не настроены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им книгу или поиграть в спокойную игру.

Без создания эмоционально благоприятной атмосферы в группе ребенок не будет чувствовать себя комфортно. Игры создают условия, требующие от

ребёнка определенных волевых усилий, необходимых для достижения успеха, они побуждают малыша к доброжелательным отношениям со сверстниками и взрослыми.

В заключение отметим, что возраст ребенка, в котором он начинает посещать детский сад, имеет большое значение, и в каждом случае необходимо учитывать особенности его развития. Пережить период адаптации нелегко, но вполне возможно, если при этом действовать взвешенно и рассудительно. Всем следует чётко понимать, в чём нуждается ребёнок, и постараться создать такие условия, при которых он будет чувствовать себя комфортно, повысить уровень доброжелательности со стороны взрослых. Каждый ребенок – это личность со своими интересами, мироощущением, и задача родителей – не отвергать, а поддерживать стремление к самовыражению и самостоятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецова А. *Лучшие развивающие игры для детей от 3 до 7 лет.* – М.: Рипол Классик, 2006. – 192 с.
2. Кузнецова А. *Лучшие развивающие игры для детей от 1 до 3 лет.* – М.: Рипол Классик, 2007. – 192 с.
3. Кукушкина Е.Ю., Самсонова Л.В. *Играем и учимся дружить. Социализация в детском саду.* – М., 2013.
4. Рзаева Е.И. *Игровая компетентность как необходимое условие профессиональной деятельности воспитателя дошкольного образовательного учреждения // Высшее образование сегодня – 2013. – №9.– С. 21-24.*
5. Роньжина А.С. *Занятия психолога с детьми 2-4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению.* – М.: Книголюб, 2003. – 72 с.
6. Терентьева Е. *Преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к ДОО [Электронный ресурс].* – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/preodolenie-stresovyh-sostojanii-u-detei-ranego-vozrasta-v-period-adaptaci-k-do.html>
7. Эльконин Д.Б. *Психология игры.* – М.: Владос, 1977. – 220 с.
8. <http://progimnaziya213.ru/adaptatsiya-sovetyi-psihologa/>.