

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1 комбинированного вида п. Вейделевка  
Вейделевского района Белгородской области

**Принята:**

на заседании педагогического совета  
МДОУ детский сад № 1 п. Вейделевка  
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

**Утверждена:**

приказом заведующего  
МДОУ детский сад № 1 п. Вейделевка  
Приказ № 97-О/Д от 01.09.2023 г.



**Программа  
психологического сопровождения  
процесса адаптации  
детей первой младшей группы  
(2-3 лет)  
к условиям ДОУ**

**Педагог-психолог:  
Колесникова С.В.**

2023 г.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка .....  | 3  |
| 1. Принципы и подходы к формированию программы .....   | 6  |
| 2. Возрастные особенности психического развития детей 1,5-3 лет .....  | 7  |
| 3. Психологическая характеристика процесса адаптации к ДООУ .....  | 12 |
| 4. Этапы работы по программе .....   | 16 |
| 5. Содержание деятельности педагога-психолога на основных этапах<br>работы по психологическому сопровождению адаптационного<br>процесса в ДООУ ..... | 17 |
| 6. Технология психолого-педагогической диагностики ребенка в период<br>адаптации к ДООУ .....  | 21 |
| 7. Технология психологической поддержки детей в адаптационный<br>период .....  | 24 |
| Список литературы .....  | 31 |
| Приложения .....   | 32 |

## Пояснительная записка

Рабочая программа педагога-психолога для детей 1 младшей группы разработана и утверждена в соответствии с образовательной программой Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1 комбинированного вида поселка Вейделевка Вейделевского района Белгородской области, которая соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО.

Рабочая программа является локальным актом МДОУ детский сад №1 п. Вейделевка, разработанная в соответствии следующего нормативно-правового обеспечения:

*Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:*

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению российских духовнонравственных ценностей»;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022 , зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 27.01.2023 регистрационный № 72149);
- Распоряжение Минпросвещения России от 06.08.2020 N P-75(ред. От 06.04.2021) «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Распоряжение Минпросвещения России от 9 сентября 2019 г. N P- 93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 31 августа.2020 регистрационный № 59599);
- Письмо Минпросвещения России от 13.02.2023 № ТВ – 413/03 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендации по формированию инфраструктуры дошкольных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации содержания образовательных программ дошкольного образования», опубликован 26 декабря 2022 г., ссылка на документ: <http://docs.edu.ru/document/id/3516>);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»(зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296, с изменениями на 30 декабря 2022 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- ОП дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1 п. Вейделевка;
- Устава МДОУ детский сад №1 п. Вейделевка.

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 нарушениям 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 приспособлению детей к новым условиям, сохранению и укреплению их психического здоровья. Возникает потребность в создании и разработке целостного набора средств, приемов и методов, совокупность которых

способствовала бы эффективному повышению адаптационных возможностей детей и содействовала снятию стрессового состояния.

Решение вышеупомянутого вопроса легло в основу разработки программы психолого-педагогического сопровождения ребенка в период адаптации к ДООУ. Данная рабочая программа определяет содержание и организацию деятельности психологической службы ДООУ по сохранению и укреплению психологического здоровья детей раннего возраста (1,5 – 3 года) в период адаптации к условиям дошкольного учреждения.

**Целью программы** является создание условий, способствующих охране и укреплению психологического здоровья детей, обеспечения их эмоционального благополучия в процессе адаптации детей.

**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 окружающей действительности на основе активной познавательной и игровой деятельности;
- 3) формирование у детей доверительных взаимоотношений с новым взрослым;
- 4) помощь каждому из детей в установлении контакта со сверстниками 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.

## **1. 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. Принимая во внимание, что приход ребенка в дошкольное учреждение – ситуация стрессовая, необходимым является проявление максимума терпения, чуткости и доброжелательности со стороны взрослых. Требования должны быть посильными и развивающими.

### **2. Принцип природосообразности и индивидуализации**

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

### **3. 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

обучения, тем самым оказав развивающее влияние на его психику. Таким образом, приспособительной концепции адаптации противостоит конструирующая концепция.

#### **4. Принцип индивидуального подхода в создании специальных условий для деятельности и общения с ребенком**

Предполагает, что взрослые овладевают методами и приемами психолого-педагогического воздействия в зависимости от характера поведения ребенка.

#### **5. Принцип взаимодействия семьи и дошкольного учреждения**

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

### **1. Возрастные особенности психического развития детей раннего возраста (1,5 - 3 года)**

На втором году жизни ведущей деятельностью детей является предметная деятельность, в процессе которой ребенок осваивает культурные способы обращения с предметами окружающего мира. Для ребенка этого возраста характерна ярко выраженная познавательная активность, которая проявляется в любознательности, неумном исследовательском стремлении, в сосредоточенности на действиях с предметами. Предметная деятельность протекает в форме как самостоятельных действий с предметами, так и совместной деятельности, сотрудничестве со взрослым. Неотъемлемой частью такого сотрудничества является ситуативно-деловое общение, которое обслуживает практическую деятельность ребенка.

Предметная деятельность и общение определяют весь ход социально-личностного и познавательного развития ребенка. В процессе ситуативно-делового общения он начинает овладевать культурно-фиксированными действиями с предметами. Так, в процессе ежедневных режимных процедур малыш учится пользоваться предметами утилитарного назначения (ложкой, чашкой, расческой и т.д.), в повседневных совместных занятиях и играх с дидактическими игрушками (пирамидками, вкладышами) он с помощью взрослого знакомится с сенсорными эталонами (формой, цветом, соотношением предметов по величине и др.) и простейшими правилами их использования. В играх с сюжетными игрушками он начинает действовать в условном плане, отражая доступными для себя способами часто наблюдаемые им действия взрослых.

В общении со взрослыми ребенок приобретает опыт практического взаимодействия с разными людьми. Ребенок чрезвычайно чувствителен к обращениям взрослых, охотно откликается на их инициативу. В то же время малыш и сам проявляет ярко выраженную инициативность, вовлекая взрослых в свои занятия, стремится продлить деловые контакты. В этом возрасте ребенок доверчиво относится не только к близким, но и к посторонним взрослым, с удовольствием предлагает им свои игрушки, охотно выполняет просьбы, способен налаживать совместную деятельность с ними. На втором году жизни взрослый выступает для ребенка в самых

разных качествах. Малыш по-прежнему нуждается во внимании и ласке взрослого, но на первый план выдвигается потребность во взрослом как помощнике и доброжелательном соучастнике в действиях с предметами.

Все больше усиливается и роль взрослого как образца действий. На втором году жизни ребенок активно стремится подражать всему, что делают взрослые. Однако в этом возрасте ребенок чаще всего копирует внешнюю картину поведения взрослого, не обращая внимания на результативность того или иного действия. Ребенок раннего возраста очень чувствителен к оценке взрослого. Похвала вызывает радость, стимулирует активность малыша, улучшает его отношение к взрослому, усиливает доверие к нему. Приказание, с одной стороны, огорчает ребенка, иногда даже ведет к прекращению деятельности, с другой – усиливает поиск оценки, что способствует уточнению способов действий с предметами.

На втором году жизни ребенок использует достаточно богатый репертуар коммуникативных средств. К ним относятся экспрессивно-мимические средства, в том числе выразительные жесты (ребенок смотрит взрослому в глаза, улыбается, смеется или сердится, принимает позу, выражающую просьбу взять его на руки, показывает на предметы); предметные действия, такие, как вкладывание игрушки в руку взрослого, обмен игрушками, совместные действия; пред речевые вокализации, среди которых основное место занимает лепет. Основной характеристикой речи на этом этапе остается понимание ребенком речи взрослых.

Активная речь появляется в 1,5 года. Наступает период стремительного обогащения словаря и усложнения грамматического строя речи: на смену отдельным словам, имеющим смысл целого предложения, приходят фразы из двух, трех и более слов. На протяжении второго года артикуляционная сторона речи достаточно быстро совершенствуется.

Общение ребенка со взрослым все больше начинает опосредствоваться словом. К 2 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 происходят существенные изменения, которые связаны с появлением речи.

Интенсивное развитие активной и пассивной речи в этот период приводит к тому, что это общение становится не только предметно-действенным, но и речевым. Дети все чаще обращаются к взрослому, пользуясь словами, и лучше понимают речь взрослого. Развитие активной и пассивной речи на третьем году жизни является важным показателем психического развития ребенка. Речь в этом возрасте включена в общение; она формируется и развивается, прежде всего как средство общения с взрослым. На третьем году жизни предметная деятельность по-прежнему занимает 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 познавательная активность ребенка. Познавательная активность и предметная деятельность тесно связаны между собой и представляют собой две стороны одного 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 ребенок ставит цели, достижение которых соответствует значимому, общепринятому 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 личностное качество, как самостоятельность, т.е. способность без внешних побудителей инициировать, исполнять и оценивать свои действия.

Самостоятельно и правильно выполненное действие доставляет ребенку огромное удовольствие, дает чувство собственной компетентности и независимости. Именно в этом возрасте ребенок начинает произносить известную фразу «я сам» и ограничивать участие взрослых в своих делах. Однако, несмотря на относительную самостоятельность, ребенок испытывает потребность 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, обращается к взрослому с вопросами и просьбами, что помогает ему лучше регулировать свою деятельность.

На третьем году жизни углубляется дифференциация предметно-познавательной и игровой деятельностей, которая лишь намечалась на предыдущем этапе. Если предметно-познавательная деятельность



осуществляется как познание и усвоение определенных, культурно-нормированных действий со знакомыми и малознакомыми предметами, то игровая – предполагает элементы творчества и становление игровых замещений.

### **3. 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 приспособление к меняющимся условиям, а как процесс выработки новых форм и способов активности, обеспечивающих эффективность деятельности в меняющихся условиях и сохранения своего психофизического благополучия. Адаптация направлена на поддержание равновесия организма и среды в новых для ребенка условиях. Изменения, происходящие в процессе адаптации, затрагивают все уровни организма и психики. Поэтому все адаптационные возможности и адаптационные изменения необходимо рассматривать на трех уровнях: психофизиологическом, индивидуально-психологическом и социально-психологическом.

Новые условия, характеризующие ДОУ, объединяются в три группы:

1. **Условия, связанные с новой организацией взаимодействия с взрослым:**
    - ✓ знакомство с новым взрослым и необходимость выполнять его требования;
    - ✓ 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.
  2. **Условия, связанные с новой организацией среды:**
    - ✓ выход за пределы знакомого помещения;
    - ✓ необходимость действовать самостоятельно в организованной свободной деятельности.
  3. **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 типичных 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 достигается постепенным дозированием нагрузок на психику, связанных с новыми 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 изолирован от повседневной адаптации к меняющимся условиям. Родители, которые стремятся поддерживать неизменность окружающей обстановки, стремительно устраняя все препятствия, возникающие в жизни и деятельности ребенка, снижают защитные силы психики. Не умея адаптироваться к минимальным 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 возрастом навыки самообслуживания и общения. Их коммуникативный опыт ограничивается родителями. А общая нестабильность социальной ситуации приводит к дестабилизации детско-родительских отношений и, как следствие, 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 условиям.

Проявления дезадаптации зависят от типа нервной системы ребенка (Е.И. Морозова). У возбудимых, расторможенных детей *первый этап адаптации* является негативистическим. Их поведение характеризуется острыми реакциями протеста и выраженными проявлениями аффективной и другой психопатологической симптоматики. Активный протест может вести к преодолению стрессовой ситуации.

Однако при неверной оценке поведенческих реакций ребенка и последующих ошибочных воспитательных воздействиях взрослого такое деструктивное 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 ложное впечатление хорошей адаптации. Дети безучастны к происходящему, пассивны, необщительны, отказываются от игры. Не наблюдается экспрессивных проявлений, недовольства. Попытки взрослого установить контакт с детьми и вовлечь их в совместную деятельность вызывают тревогу, растерянность, которые переходят в беззвучный плач или бесцельное

блуждание по групповой комнате. Возникают навязчивые движения, а также поведенческие и эмоциональные признаки регрессии: утрата навыков опрятности, самообслуживания, появление симбиотической привязанности к матери, предпочтение тактильного контакта в общении сл. взрослым всем остальным формам общения.

*Второй этап* получил название псевдо адаптации. Дети по-своему приспосабливаются к психотравмирующей ситуации. В привычной и стабильной 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, ранимости, 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 негативизма уменьшается, но расширяется круг невротических проявлений. Приспособление имеет «болезненный характер». Реакции псевдо адаптации распространяются на другие, не связанные с ДОО, ситуации.

*Третий этап* предполагает подлинную адаптацию. О завершении процесса 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 выполнении 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.

## **2. Этапы работы по программе**

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

Работа по программе осуществляется поэтапно.

### ***1 этап: подготовительный***

*Цель* – изучение факторов риска, прогнозирование хода адаптации детей, разработка мер поддержки.

Предполагает мероприятия по повышению профессиональной компетентности педагогов, психологическое просвещение родителей, сбор информации о детях.

**II этап: основной**

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

Предполагает осуществление текущей диагностики хода адаптационного процесса (систематические наблюдения за поведением детей), корректировку мер их психолого-педагогической поддержки, проведение комплекса адаптационных игр, консультирование родителей и педагогов при возникновении затруднений, психологическое просвещение. Оказание помощи детям на данном этапе предполагает широкое использование индивидуальных форм взаимодействия с целью установления доверительного контакта, торможения негативных эмоциональных состояний и снятия излишнего эмоционального возбуждения.

**III этап: заключительный**

*Цель* – анализ хода процесса адаптации детей к условиям ДООУ, формулировка выводов.

Предполагает осуществление итоговой диагностики уровня адаптированности (дезадаптации) детей к условиям ДООУ, участие в работе психолога - медико- педагогического консилиума, анализ проделанной работы.

**3.Содержание деятельности педагога-психолога на основных этапах работы по психологическому сопровождению адаптационного процесса в ДООУ**

| <b>Сроки</b>  | <b>Работа с детьми</b>  | <b>Работа с родителями</b>  | <b>Работа с педагогами</b>   |
|---------------|---|---|--|
|               | <b>I этап: подготовительный</b>   |   |  |
| Июль - август | 1) первичная диагностика с целью определения сильных и слабых сторон развития ребенка, факторов дезадаптации, адаптационных возможностей;<br>2) определение прогноза течения адаптации;<br>3) участие совместно с администрацией ДООУ в составлении | 1) психологическое просвещение:<br>- выступление на родительском собрании на тему: «Особенности адаптации детей раннего возраста к условиям ДООУ» (приложение 2);<br>- создание информационной папки «Адаптация к | 1) психологическое просвещение:<br>- консультация для воспитателей «Степень адаптации детей к условиям детского сада» (приложение б);<br>- работа с новинками литературы;<br>- информационный обмен. |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>подвижного графика поступления детей в группу;</p> <p>4) участие в комплектовании групп;</p> <p>5) разработка мер психолого-педагогической поддержки детей в период адаптации на основе выявленных индивидуальных особенностей;</p> <p>6) разработка карты индивидуального сопровождения ребенка в адаптационный период (<i>приложение 1</i>);</p> <p>7) составление психологического заключения по итогам первого этапа.</p> | <p>ДОУ: советы психолога» (<i>приложение 3</i>);</p> <p>- создание памятки «Как подготовить ребенка к детскому саду» (<i>приложение 4</i>);</p> <p>2) анкетирование с целью составления психологического портрета ребенка, выявления факторов риска дезадаптации (<i>приложение 5</i>);</p> <p>- индивидуальная консультация детско-родительской пары.</p> | <p>2) консультирование по результатам первичной диагностики с целью индивидуализации педагогом работы с детьми, совместная разработка мер психолого-педагогической поддержки детей «группы риска дезадаптации»;</p> <p>3) помощь педагогам в организации образовательного пространства с учетом адаптационного процесса.</p> |
|--|--|--|--|

## II этап: основной

|                         |   |   |  |
|-------------------------|---|---|--|
| <p>Август - октябрь</p> | <p>1) систематические наблюдения за поведением детей в ходе адаптационного процесса;</p> <p>2) осуществление текущей диагностики хода адаптационного процесса: заполнение листов адаптации (<i>приложение 7</i>);</p> <p>3) конкретизация группы адаптации ребенка;</p> <p>4) корректировка мер психолого-педагогического</p> | <p>1) индивидуальное консультирование по запросу или инициативе психолога;</p> <p>2) подготовка рекомендаций, предложений, пожеланий;</p> <p>3) психологическое просвещение (выступления на родительских собраниях в группах на тему «Анализ процесса адаптации детей к ДОУ»,</p> | <p>1) консультирование по текущим вопросам хода адаптационного процесса;</p> <p>2) совместная оценка ситуации;</p> <p>3) помощь в осуществлении индивидуального подхода к детям;</p> <p>4) рефлексия собственной деятельности, контроль за выполнением рекомендаций,</p> |
|-------------------------|---|---|--|

|                                 |  |  |   |
|---------------------------------|--|--|---|
|                                 | <p>сопровождения;<br/>5) разнообразная индивидуальная совместная деятельность с детьми «группы риска» с целью торможения негативных эмоциональных состояний, формирования чувства доверия к новым взрослым и сверстникам;<br/>б) реализация системы групповых адаптационных игр, направленных на снятие эмоционального напряжения, формирование благоприятного психологического климата в адаптационных группах.</p> | <p>стендовая информация в уголках групп, на интернет-сайте ДОУ, подбор и распространение специальной психолого-педагогической литературы).</p> | <p>прогноз результатов.</p>   |
| <b>III этап: заключительный</b> |  |  |   |
| Ноябрь                          | <p>1) наблюдение за эмоциональным состоянием детей, их включенности в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения;<br/>2) анализ течения процесса адаптации детей ДОУ (данные «Листов адаптации») с целью принятия решения о завершении адаптационного</p>  | <p>1) индивидуальные консультации для родителей детей с признаками дезадаптации к ДОУ.</p>   | <p>1) составление аналитической справки по результатам адаптационного процесса;<br/>2) участие в работе психолого-медико-педагогического консилиума с целью:<br/>а) системного анализа причин эмоционального неблагополучия и затруднений</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <p>процесса;</p> <p>3) анализ причин эмоционального неблагополучия и затруднений вхождения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения отдельных детей;</p> <p>4) разработка мер индивидуальной помощи дезадаптированным детям.</p> |  | <p>вхождения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения отдельных воспитанников;</p> <p>б) координации действий специалистов по оказанию мер психолого-педагогической поддержки дезадаптированным детям;</p> <p>в) коллективной разработки программ психолого-педагогического сопровождения дезадаптированных детей;</p> <p>г) анализа выявленных психолого-педагогических затруднений в деятельности педагогов и определения путей их преодоления.</p> |
|--|--|--|---|

\

#### 4. Технология психолого-педагогической диагностики ребенка в период адаптации к ДОУ

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

##### **1-ый этап. Первичная диагностика**

*Цель:* определить факторы, которые могут затруднить адаптацию, сильные и слабые стороны развития ребенка, его адаптационные возможности. *Методы:*

##### 1) анкетирование родителей (приложение 5)

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

Вопросы в анкете характеризуют следующие особенности ребенка:

1-ая группа – психофизиологические;

2-ая группа – социально-психологические;

3-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 новые ситуации, 4 – приспособляемость, 5 – интенсивность реакции, 6 – характер настроения, 7 – настойчивость и сохранение устойчивого внимания, 8 – отвлекаемость, 9 – чувствительность.

Выявляется тип темперамента и особенности высшей нервной деятельности ребенка.

Определяются типичные образцы взаимодействия с близкими взрослыми, чтобы избежать ломки коммуникативных стереотипов в адаптационный период. Выявленные в результате анкетирования индивидуальные особенности ребенка позволяют составить его целостный психологический портрет, а также ориентировочно выявить возможные факторы дезадаптации.

##### 2) 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 первого месяца пребывания ребенка в детском саду;

- дать индивидуальные консультации при подготовке ребенка к посещению детского сада.

##### 3) диагностика общения и предметной деятельности

*Методика:* диагностика психического развития детей от рождения до 3 лет (Смирнова Е.О., Галигузова Л.Н., Ермолова Т.В., Мещерякова С.Ю.).

Целью диагностического обследования является выявление актуального уровня психического развития поступающих в ДОУ детей. Предполагается, что индивидуальные особенности психического развития могут стать



фактором, препятствующим благоприятному течению адаптационного периода.

*Результат:* полученные факты сравниваются с таблицей «Показатели адаптационных возможностей ребенка второго-третьего года жизни» (см. приложение 8), определяется прогноз на течение адаптации и составляется «Карта индивидуального сопровождения ребенка в адаптационный период» (см. приложение 1).

### **2-ой этап. Текущая диагностика**

*Цель:* охарактеризовать ход адаптации, выявить возможные явления дезадаптации. *Метод:* наблюдение за ребенком во время пребывания в ДООУ (см. приложение 7).

*Организация:* воспитатели и психолог наблюдают за ребенком, совместно заполняют «Листы адаптации». В процессе наблюдения фиксируются и оцениваются также отдельные возможные индивидуальные показатели 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 выраженности реакции по шкале: 5 баллов – очень часто; 4 балла – часто; 3 балла – достаточно 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 сопровождения ребенка.

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

### **3-й этап. Итоговая диагностика**

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

*Метод:* наблюдение

*Организация:* за ребенком наблюдают в течение недели через 3 недели после начала посещения ДООУ.

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

## **5. Технология психологической поддержки детей в адаптационный период**

Общая цель поддержки ребенка в адаптационный период – формирование 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 ребенка, эмоциональных проявлений, поведенческих реакций). Обязательно сотрудничество с взрослыми (консультирование педагогов, родителей). Используется метод игровой терапии.

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

*Методическое обеспечение:* Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2—4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению. – М.: Книголюб, 2003

Цель игровых сеансов – помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения. Этим определяются основные задачи 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 согласованности 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 интенсивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно взаимодействовать со сверстниками. Заканчивается занятие спокойными, малоподвижными играми и упражнениями.

**Примерное перспективное планирование занятий по профилактике дезадаптации детей 2-3 лет**

| <b>№</b> | <b>Тема занятия</b> | <b>Цель занятия</b>  | <b>Материалы</b>   |
|----------|---------------------|--|--|
| 1        | «Божья коровка»     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание положительного эмоционального настроения в группе;</li> <li>- развитие умения действовать соответственно правилам игры;</li> <li>- развитие координации движений, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле;</li> <li>- развитие зрительного восприятия (цвета, формы, размера предметов);</li> <li>- развитие внимания, речи и воображения.</li> </ul>   | игрушечная божья коровка, большие и маленькие машинки, матрешки, куклы, кубики и т.п.  |
| 2        | «Листопад»          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание атмосферы эмоциональной безопасности;</li> <li>- снятие эмоционального и мышечного напряжения;</li> <li>- снижение импульсивности, повышенной двигательной активности;</li> <li>- развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп;</li> <li>- развитие слухового внимания, произвольности, быстроты реакций;</li> <li>- развитие речи, воображения, творческих способностей.</li> </ul> | большой зонт; магнитофон, кассета с записью шума дождя, кассета с записью медленной спокойной музыки; два кленовых листа (для каждого ребенка) |
| 3        | «Мячик»             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со сверстниками;</li> <li>- повышение эмоционального тонуса;</li> <li>- развитие чувства ритма, координации движений;</li> <li>- развитие ориентации в пространстве;</li> <li>- обучение отражению в речи своего местонахождения, местонахождения других детей, предметов;</li> </ul>   | большой мяч матерчатый мешочек, маленький пластмассовый мяч и пластмассовый кубик (соразмерные по величине)                                    |

|   |                          |   |  |
|---|--------------------------|---|--|
|   |                          | - развитие зрительного и тактильного восприятия, речи и воображения.  |  |
| 4 | «Прогулка в осенний лес» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сплочение группы, развитие эмпатии;</li> <li>- развитие слухового внимания, произвольности, способности быстро реагировать на инструкцию;</li> <li>- снижение излишней двигательной активности;</li> <li>- обучение различению цветов, соотнесению предметов по цвету;</li> <li>- развитие пространственных представлений, умения отображать в речи с помощью предлогов (на, под, в, за и др.) местонахождение вещей;</li> <li>- развитие общей моторики;</li> <li>- развитие памяти, речи и воображения.</li> </ul> | картина или фотография «Осенний лес»; игрушечный ежик; игрушки (куклы бибабо): лиса, волк, медведь; красный, желтый и зеленый кленовые листья (для каждого ребенка); красная, желтая и зеленая корзинки  |
| 5 | «Веселый Петрушка»       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умения согласовывать свои действия с движениями других детей, правилами игры, с ритмом стиха;</li> <li>- закрепление знаний детей о принадлежности к полу (девочка – мальчик);</li> <li>- закрепление пространственных представлений («верх», «низ»);</li> <li>- развитие общей и мелкой моторики;</li> <li>- развитие восприятия, речи и воображения.</li> </ul>   | игрушка (кукла бибабо) «Петрушка»; игрушечный паровозик, с привязанной к нему длинной лентой; бельевая прищепка синего цвета (для каждого мальчика); бельевая прищепка желтого цвета (для каждой девочки); обруч, с привязанными к нему лентами желтого и синего цвета; мягкая игрушка или кукла (для каждого ребенка) |

|   |                  |  |  |
|---|------------------|--|--|
| 6 | «Мячики»         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие коммуникативных навыков (учить устанавливать контакт; друг с другом, действовать согласованно, подстраиваться к темпу движений партнера);</li> <li>- снятие эмоционального и мышечного напряжения;</li> <li>- развитие умения согласовывать свои действия с ритмом и текстом стиха;</li> <li>- развитие ориентации в собственном теле;</li> <li>- развитие общей и мелкой моторики;</li> <li>- развитие зрительного восприятия, речи и воображения.</li> </ul> | <p>большой красный мяч и маленький синий мячик; мячи среднего размера (для каждой пары детей);</p> <p>магнитофон, кассета с записью спокойной музыки и ритмичной плавной мелодии</p> |
| 7 | «Зайка»          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание положительного эмоционального настроения в группе;</li> <li>- развитие умения подражать движениям взрослого;</li> <li>- развитие координации движений, общей и мелкой моторики;</li> <li>- развитие умений подчиняться правилам игры, отработка быстроты реакции;</li> <li>- снижение излишней двигательной активности, импульсивности;</li> <li>- развитие тактильного восприятия, внимания, речи и воображения.</li> </ul>                                   | <p>мягкие игрушки: заяц и лиса;</p> <p>магнитофон, кассета с записью веселой плясовой музыки;</p> <p>матерчатый мешочек с набором пластиковых овощей</p>                             |
| 8 | «Мыльные пузыри» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание положительного эмоционального настроения в группе;</li> <li>- развитие умения подражать движениям взрослого;</li> <li>- развитие координации движений, общей и мелкой моторики;</li> <li>- развитие умений подчиняться правилам игры, отработка быстроты реакции;</li> <li>- снижение излишней двигательной активности, импульсивности;</li> </ul>   | <p>набор для выдувания мыльных пузырей;</p> <p>магнитофон, кассета с записью плавной мелодии;</p> <p>мячи; мячи для подскоков (хлопков)</p>  |

|    |                      |   |  |
|----|----------------------|---|--|
|    |                      | - развитие тактильного восприятия, внимания, речи и воображения.  |  |
| 9  | «Мишка»              | - сплочение группы, развитие эмпатии;<br>- снятие эмоционального и мышечного напряжения, тревожности;<br>- развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с ритмом стиха, с правилами игры;<br>- развитие координации движений, общей и мелкой моторики;<br>- развитие внимания, речи и воображения.  | игрушечный медвежонок;<br>магнитофон,<br>кассета с записью пения птиц  |
| 10 | «Непослушные мышата» | - преодоление упрямства, негативизма в период кризиса трех лет;<br>- формирование положительной самооценки;<br>- развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью, преодолевать двигательный автоматизм;<br>- развитие слухового внимания, быстроты реакции;<br>- развитие общей и мелкой моторики;<br>- развитие чувства юмора, речи и воображения. | игрушечная мышка;<br>розовый и черный косметические карандаши;<br>большие игрушечные часы;<br>магнитофон,<br>кассета с записью плясовой музыки |
| 11 | «Колобок»            | - сплочение группы, развитие эмпатии, обучение детей навыкам сотрудничества;<br>- снятие страхов перед сказочными героями;<br>- развитие общей и мелкой моторики, координации движений;<br>- развитие восприятия (вкусового, тактильного, зрительного, обонятельного);  | куклы бибабо (персонажи сказки «Приключения Колобка»);<br>матерчатый мешочек; фрукт и овощ;<br>пластилиновый шарик (для каждого ребенка);      |

|    |          |   |  |
|----|----------|---|--|
|    |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие пространственных представлений;</li> <li>- развитие внимания, речи и воображения.</li> </ul>  | <p>дидактический набор «Мисочки»;</p> <p>деревянные игрушки: грибок, шарик, кубик (соразмерные по величине)</p>  |
| 12 | «Котята» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование положительной самооценки;</li> <li>- развитие стремления сопереживать, помогать, поддерживать друг друга;</li> <li>- снятие мышечного напряжения;</li> <li>- развитие умения выразить эмоции (страх, грусть и радость);</li> <li>- развитие слухового восприятия, умения воспроизводить услышанные звуки;</li> <li>- развитие моторики, координации движений, ориентации в собственном теле;</li> <li>- развитие пространственных представлений;</li> <li>- развитие внимания, речи и воображения.</li> </ul> | <p>магнитофон, кассета «Голоса животных и птиц»;</p> <p>желтые, красные, синие, зеленые бабочки размером с детскую ладошку (по количеству детей); игрушки или предметные картинки желтого, красного, синего и зеленого цвета</p> |

Каждое занятие проводится в 2-3 этапа. Комплектование и количество модулей (игр и упражнений), из которых состоит занятие, варьируются педагогом. Занятия длительностью 10-20 минут проводятся 2-3 раза в неделю. Каждое из занятий повторяется по 4-5 раз, чтобы дети запомнили слова потешек и песенок, правила игр.

Работа по каждому из разделов дополняется задачами, связанными с профилактикой и торможением отрицательных эмоций. Их решение достигается 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;
- пальчиковые игры, сжимание пальцев (игрушки-пищалки);
- спонтанные, раскрепощающие движения (надувать щеки, рвать бумагу, топтать ногами);
- игры с озвученными игрушками (бубен, барабан, погремушка и т.д.).

### Список литературы

1. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО: Практическое пособие / 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 ДОО: практ. пособие / Н.В. Кирюхина. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2006
5. Терехина О.А. Здравствуй, детский сад!: психолого-педагогическое сопровождение в период адаптации к дошкольному учреждению / О.А. Терехина, В.С. Богословская. – Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2006
6. Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2-4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению.- М.: Книголюб, 2003
7. Смирнова Е.О., Галигузова Л. Н., Ермолова Т. В., Мещерякова С. Ю. Диагностика психического развития детей от рождения до 3 лет — М.: АНО «ПЭБ», 2007
8. Психологическая безопасность ребенка раннего возраста. Современные технологии. Программа адаптации. Диагностические методики. Игровой материал / авт.-сост. Ю.А. Афонькина. - Волгоград: Учитель, 2012



**КАРТА**

**индивидуального сопровождения ребенка  
в адаптационный период**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст на момент поступления \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

| <b>Компонент адаптации</b>    | <b>Показатели</b>               |                                   | <b>Приемы поддержки</b> |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
|                               | <i>сильные стороны развития</i> | <i>факторы риска дезадаптации</i> |                         |
| психофизиологический          |                                 |                                   |                         |
| индивидуально-психологический |                                 |                                   |                         |
|                               |                                 |                                   |                         |

|                               |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|
| социально-<br>психологический |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|

Примечание

---

---

---

---

---

---

---

**Выступление на родительском собрании на тему:**

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

Уважаемые родители!

Рада приветствовать Вас в нашем дошкольном учреждении! Я – педагог-психолог – буду совместно с воспитателями и персоналом ДОУ сопровождать ваших детей в процессе их привыкания к условиям дошкольного учреждения.

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 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», вызывая стрессовую ситуацию. Малышу необходимо «адаптироваться», т.е. приспособиться к этому «новому». Согласитесь, любой (даже самый здоровый) малыш в данной ситуации растеряется.

То, насколько быстро и легко ваш малыш справится с новыми условиями, 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 физиологическом и на уровне психологическом:

| <b>Физиологический</b><br>(надо привыкнуть)   | <b>Психологический</b><br>(предстоит привыкнуть)  |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Новый режим</li> <li>2. Новая пища</li> <li>3. Новая микросреда</li> </ol>                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отсутствие значимого взрослого</li> <li>2. Невозможность уединения</li> <li>3. Требования к самостоятельности (необходимость самому справляться с возникающими проблемами)</li> <li>4. Необходимость самоограничения</li> </ol> |
| <b>Зависит от:</b>  | <b>Зависит от:</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возраста</li> <li>2. Состояния здоровья, уровня иммунитета</li> <li>3. Состояния нервной системы</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальных особенностей ребенка (тип темперамента)</li> <li>2. Степени привязанности к взрослым</li> </ol>  |

|   |  |
|---|--|
| 4. Образа жизни, привычек семьи<br>5. Сформированности навыков самообслуживания | 3. Уровня самостоятельности<br>4. Уровня тренированности адаптационных механизмов<br>5. Знания и выполнения простейших социальных навыков<br>6. Психологического состояния на момент поступления в ДОУ |
|---|--|

Адаптационный период может быть различен по продолжительности: от 2 недель до 1 мес. и даже полугод. Обычно в первые дни дети с удовольствием идут в детский сад: сказывается «эффект новизны». Наиболее сложными могут быть 3-й, 4-й дни посещения ДОУ, когда может появиться плач, нежелание уходить от мамы, отказ идти в группу. Отнеситесь к такому поведению с пониманием, сделайте небольшой перерыв или заберите пораньше, однако не идите на поводу. Не приводите ребенка в детский сад сразу на целый 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 – норма. 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 соматические расстройства: болит живот, голова, расстройства пищеварения. Но самое 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 которой часто спрашивают родители: в саду и дома ребенок ведет себя совершенно по-разному (в детском саду послушен, спокоен, а дома в буквальном смысле «стоит на голове»). Это также абсолютно нормальная ситуация, характерная для многих детей. Дело в том, что по природе своей все дети – маленькие 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 возможность выплеснуть их приемлемым способом: дать волю порезвиться на детской площадке, поиграть в подвижные, эмоциональные игры, дать возможность выплакаться, если это необходимо. В противном случае это может вылиться в истерики или повышенную двигательную активность.

По мере привыкания данные негативные проявления постепенно сходят на нет. О том, что малыш адаптировался, вы поймете, когда у него нормализуется 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 самообслуживания, подвести режим дня семьи под режим дня ДООУ
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 рассказать малышу, что его ждет в детском саду, что и в какой последовательности 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.).
5. Поддерживайте контакт с воспитателем: расскажите ему обо всех индивидуальных особенностях вашего малыша.
6. Старайтесь больше времени проводить с малышом, восполняйте недостаток общения.
7. При расставании обязательно говорите малышу, куда вы уходите, когда придете.

*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 ногтей, раскачивается перед сном и т.д.

В данных ситуациях необходимо обратиться ко мне на консультацию!

*Желаю Вам удачи!*

**Стеновая 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», создайте «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 спокойное расставание.

**Постарайтесь на время адаптации до минимума снизить нагрузку на нервную систему малыша.** Для этого обеспечьте спокойную семейную обстановку, на время прекратите 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 этапе 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 игры, 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 праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. Поэтому важно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

**Поддерживайте контакт с воспитателями.** Расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребенка, обсуждайте возникающие проблемы.

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

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД»

Детский сад – это не только новое окружение, новая обстановка, новые люди. Это и первое расставание ребенка с близкими людьми, и, следовательно, первое большое испытание, которое он встретит самостоятельно. Малышу надо приспособиться к новому ритму и требованиям воспитателя. Чтобы стресс не был болезненным и не затянулся на долгие недели, необходима разумная и последовательная помощь родителей.

1. Свое решение о посещении детского сада необходимо сообщить ребенку 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. Заботится о том, чтобы вещи были максимально простыми и удобными, 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. Повысить роль закаливающих мероприятий.

6. Как можно раньше познакомить ребенка с детьми и воспитателями в детском саду. Раскрыть 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. Учить ребенка всем необходимым навыкам самообслуживания.

9. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления в детский сад.

10. Продумать, кто будет приводить и уводить ребенка.

11. Планировать свое время так, чтобы не оставлять малыша первое время на целый день в детском саду. Все время объяснять ребенку, что он для Вас по-прежнему дорог и любим.

12. Накануне напомнить малышу, что завтра он пойдет в садик и ответить на все вопросы ребенка. Поговорить с ребенком о возможных трудностях, с которыми он может столкнуться в начале посещения дошкольного учреждения.

## 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 благоприятных условий его развития.

1. Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_
  2. Дата рождения \_\_\_\_\_
  - Дата заполнения \_\_\_\_\_
  - Подпись \_\_\_\_\_
  3. Ф.И.О. матери \_\_\_\_\_
  - Образование, род деятельности \_\_\_\_\_
  - Ф.И.О. отца \_\_\_\_\_
  - Образование, род деятельности \_\_\_\_\_
  4. Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком) \_\_\_\_\_
- 
5. Есть ли в семье другие дети, их возраст, взаимоотношения с ними \_\_\_\_\_
- 
6. Основные виды игр и занятий дома? \_\_\_\_\_
- 
7. Может ли ребенок сам найти себе занятие дома? \_\_\_\_\_

- II.** 1. Как Ваш ребенок засыпает (быстро/медленно, спокойно/неспокойно, с дополнительными воздействиями/без дополнительных воздействий)? \_\_\_\_\_
2. Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул? \_\_\_\_\_
  3. Как ребенок спит?
    - а) спокойно;
    - б) беспокойно (чутко; часто просыпается, но легко засыпает вновь; бывают ночные страхи, страшные сны; разговаривает во сне, др. \_\_\_\_\_
  4. Как относится к введению новой пищи, аппетит \_\_\_\_\_
  5. Заявляет ли о физическом дискомфорте и каким способом: устал, хочет есть, пить, спать, мокрые штанишки? \_\_\_\_\_
  6. Какими навыками самообслуживания владеет самостоятельно: ест ложкой, пьет из чашки, пользуется горшком, оказывает содействие при одевании? *(подчеркнуть)*
  7. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки (сосет палец, раскачивается, крутит головой и т.д.)? \_\_\_\_\_
  8. Часто ли болеет? \_\_\_\_\_

- III.** 1. Как переносит разлуки с матерью? \_\_\_\_\_
2. Какова была максимальная длительность такой разлуки? \_\_\_\_\_
  3. Подражает ли взрослым, проявляет ли интерес к их делам? \_\_\_\_\_



4. Как относится к оценке взрослого:

- положительной: \_\_\_\_\_

- отрицательной: \_\_\_\_\_

5. Стремится ли демонстрировать свои достижения, умения взрослому? \_\_\_\_\_

6. Легко ли идет на контакт с взрослыми, сверстниками (легко; избирательно; трудно)?

V. 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 \_\_\_\_\_

VI. 1. Как передвигается ребенок?

а) преимущественно бегом;

б) беготня чередуется со спокойным перемещением.

2. Следует ли ребенок определенному порядку в проявлении своей жизнедеятельности (просыпается и засыпает приблизительно в одно и то же время, съедает ежедневно приблизительно одинаковое количество пищи, проявляет активность или спокойствие в одно и то же время суток)?

а) да; б) нет.

3. Легко ли привыкает к новой ситуации (возникают ли проблемы, когда приходится спать на новом месте, оставаться с новым человеком, сопротивляться тем или иным переменам в повседневной жизни)?

а) да; б) нет.

4. 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.

5. Какое настроение преобладает?

а) хорошее, бодрое;

б) подавленное, вялое или серьезное.

6. Может ли ребенок достаточно долго заниматься каким-то делом, проявлять настойчивость?

а) да; б) нет.

7. Проявляет ли Ваш ребенок особую разборчивость в мелочах (протестует, когда надевают на него несколько тесную одежду; замечает, если несколько меняется вкус любимого блюда; реагирует на запахи и пр.)?

а) да; б) нет.

**СПАСИБО!**

### Консультация для воспитателей

#### *«Степень адаптации ребёнка к условиям детского сада»*

В каждом детском саду есть уже свой отработанный алгоритм адаптации ребенка. Чаще всего малыш привыкает к новой жизни по такой схеме: чтобы ребенку было проще познакомиться с воспитателями и другими детьми, мама приводит его несколько раз на дневную и вечернюю прогулку. Очень важно, чтобы ребенок видел, как родители приходят за детьми;

- первую неделю малыша приводят к девяти часам, чтобы он не видел слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой. Желательно, чтобы ребенок был накормлен, потому что многие малыши отказываются кушать в непривычной для них обстановке;

- первую неделю мама находится в группе вместе с малышами, чтобы он чувствовал себя спокойнее. После утренней прогулки мама забирает ребенка домой;

- вторую неделю малыш остается в группе в течение такого же времени, что и в первую, но уже без мамы. Мама приходит к концу утренней прогулки, и ребенок обедает в ее присутствии;

- третью и четвертую неделю ребенок уже может остаться на дневной сон. Родители могут забрать его сразу, как только он проснется.

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 заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

#### *Поведение ребенка:*

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в лучшем 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. Замечание 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 уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома.

Запомните, что ребенку с тяжелой адаптацией, помимо вас и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист!

**Средняя степень адаптации** – в эту группу опадают дети без нервных расстройств – они в детском саду «всего лишь» начинают часто болеть. Еще бы, происходит «обмен» всевозможными инфекциями. Подобную «прививку» могут выдержать далеко не все дети – у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корректирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это,

в свою очередь, поможет адаптироваться вашему ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы.

*Поведение ребенка:*

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

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. 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 поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

*Поведение ребенка:*

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко 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 ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего – полмесяца.

Каждый ребенок привыкает к жизни в детском саду по-своему. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц. Продолжительность привыкания зависит от многих факторов. Надо учитывать темперамент 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, бросаются на пол, с яростью швыряют предлагаемые игрушки. Иногда бывает все наоборот: малыш после расставания с мамой замыкается в себе и, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживает рыдания; сидит, уткнувшись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Так что родители должны быть готовы ко всему.

Чтобы более детально и как можно объективнее судить об этом этапе, психологами был специально разработан ряд необходимых показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление

эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организационному коллективу, и эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад.

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

Отрицательные эмоции – как правило, важнейший компонент, встречающийся практически у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организационному коллективу.

Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему 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... Но, 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 слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по нескольку раз в день.

Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный 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 почти адаптированный к саду ваш 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 расставании с родителями, убегающими на работу.

Страх – обычный спутник отрицательных эмоций, их «сослуживец», «компаньон» и «друг». Навряд ли вам удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь ваш малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он много боится, и страх преследует его буквально по пятам. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете 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 прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент ЗБАльш ваш, 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 нету 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 проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

Социальные контакты. Уже в три года ваш малыш обычно любит контактировать 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 бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», означающая то, что ваш ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт с взрослыми 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, хватая ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Малыш готов пойти на компромисс 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 ваш малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль – и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у вашего ребенка.

Познавательная деятельность – обычно верный «друг» всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. Ваш «почемучка» словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако как только он проснется, или, в конце концов, вы все-таки «разбудите» его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

Социальные навыки. Под прессом стресса ваш малыш обычно изменяется настолько, что может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что ваш малыш совсем не подготовлен к саду. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как младенца. Он «не умеет» одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. 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 скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре с вами лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни глаголы. 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 касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

**Двигательная активность.** Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

**Сон.** Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как «ванька-встанька». Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон очень беспокойный, ребенок во время сна всхлипывает или внезапно пробуждается. Порою кажется, что малыша преследуют кошмары. 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 ваш ребенок, тем хуже его аппетит, иногда совсем отсутствует, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест много, пытаясь своим «волчьим» аппетитом хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного выше эмоционального портрета.

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

**Диагностика уровня адаптированности ребенка  
к дошкольному учреждению**

| Фамилия, имя ребенка | Психологические критерии адаптированности ребенка к ДОУ |             |               |                                       |                                  |                            |                              |                                |   |                          |  |                            |   |             |           |  | Средний балл | Уровень адаптации |
|----------------------|---|-------------|---------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------|--|----------------------------|---|-------------|-----------|--|--------------|-------------------|
|                      | Общий эмоциональный фон поведения                       |             |               | Познавательная и игровая деятельность |                                  |                            | Взаимоотношения со взрослыми |                                |   | Взаимоотношения с детьми |  |                            | Реакция на изменение привычной ситуации |             |           |  |              |                   |
|                      | 3   | 2           | 1             | 3                                     | 2                                | 1                          | 3                            | 2                              | 1   | 3                        | 2  | 1                          | 3                                       | 2           | 1         |  |              |                   |
|                      | положительный   | нейтральный | отрицательный | активный                              | активен при поддержке взрослого. | пассивная реакция протеста | инициативен                  | принимает инициативу взрослого | уход от взаимоотношений, реакция протеста | инициативен              | вступает в контакт при поддержке взрослого | пассивная реакция протеста | принятие                                | тревожность | неприятие |  |              |                   |
|                      |   |             |               |                                       |                                  |                            |                              |                                |   |                          |  |                            |   |             |           |  |              |                   |
|                      |   |             |               |                                       |                                  |                            |                              |                                |   |                          |  |                            |   |             |           |  |              |                   |
|                      |   |             |               |                                       |                                  |                            |                              |                                |   |                          |  |                            |   |             |           |  |              |                   |

## Показатели адаптационных возможностей ребенка второго-третьего года жизни

| Компонент адаптации           | Факторы благополучной адаптации   | Факторы риска дезадаптации   |
|-------------------------------|---|--|
| 1                             | 2   | 3  |
| Психофизиологический          | <p>Стабильное чередование сна и бодрствования</p> <p>Умение сигнализировать о своих нуждах</p> <p>Координация движений, двигательная целенаправленность</p> <p>Сформированность мелких движений рук</p>   | <p>Нарушения сна.</p> <p>Повышенная возбудимость или пассивность, заторможенность.</p> <p>Двигательное беспокойство, нецеленаправленность движений.</p> <p>Слабая координированность движений.</p> <p>Ручная неловкость.</p> <p>Избирательность в пище.</p> <p>Неумение сигнализировать о своих нуждах, дискомфорте.</p> <p>Тремор конечностей.</p> <p>Нарушение терморегуляции.</p> <p>Повышенная чувствительность к сенсорным раздражителям.</p> |
| Индивидуально-психологический | <p>Способность к самостоятельным действиям.</p> <p>Целенаправленность действий, настойчивость в достижении целей.</p> <p>Избирательность, активность внимания.</p> <p>Положительный эмоциональный фон.</p> <p>Разнообразие эмоций и способов их выражения.</p> <p>Любознательность, исследовательская активность.</p> | <p>Пониженный или повышенный фон настроения, резкие перепады настроения.</p> <p>Монотонный плач.</p> <p>Вредные привычки, невротические действия.</p> <p>Частые аффективные реакции.</p> <p>Сниженный интерес к окружающему.</p>   |
| Социально-психологический     | <p>Доброжелательность.</p> <p>Готовность к коммуникативному отклику.</p> <p>Инициативность в общении.</p> <p>Положительное отношение к поручениям, просьбам взрослого, стремление их выполнять.</p> <p>Интерес к действиям</p>  | <p>Негативные личностные образования: замкнутость, застенчивость, пугливость, капризность.</p> <p>Недостаточно выраженная способность к активному подражанию.</p> <p>Негативный опыт общения с людьми.</p> <p>Экзальтированная, тревожная привязанность к одному из членов</p>   |



|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>взрослого и ровесников.<br/> Стремление к активному подражанию.<br/> Умение выразить свои желания, намерения.<br/> Стремление демонстрировать свои достижения взрослому.<br/> Положительное отношение к оценке взрослого, адекватная реакция на замечания, запреты.</p> | <p>семьи.<br/> Эмоциональная холодность в общении с матерью.<br/> Бедность коммуникативного опыта.<br/> Пассивность в общении.<br/> Боязнь новых взрослых, сверстников.</p> |
|--|--|---|