

Адаптация в саду

На протяжении многих лет ученые, просветители, философы, писатели и педагоги проявляли интерес к вопросу адаптации детей младшего возраста. Такие как Ватутин, Жуков Н.И, Добрейцер Р.В, Тонкова – Ямпольская Н.Д., Балл Г.А, Р.С.Буре и многие другие. Теоретические основы в адаптации детей заложили Анохин П.К., Аксарина Н.М., Вожович Л.И и многие другие.

В психологии различают три степени адаптации: легкая(в течение месяца), средней тяжести (от месяца до двух) и тяжелая адаптация (до нескольких месяцев).

Понятие «адаптация» происходит от латинского *adapto* – приспособляю и означает приспособление организма к внешним условиям. В психологии под термином «адаптация» понимается перестройка психоиндивида под воздействием факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения дискомфорта и без конфликта со средой. Взрослый человек, старший дошкольник во многих случаях умеют внятно объяснить свои поступки, поведенческие навыки. Это значит, что у них сформировалась саморегуляции поведения».

Сам адаптационный период –серьезное испытание для детей, и для их родителей: их вырвали из «зоны комфорта» в новые для них условия. Следовательно это влечет за собой изменение поведенческих реакций(плохо ест, плохо спит и т.д.) Важно, чтобы педагог понимал, что необходимо, чтобы, как можно безболезненно проходил этот период адаптации.

В качестве методов, направленных на комфортную адаптацию воспитанников, многие исследователи предлагают: чтение специальной литературы, в которой раскрывается понятие адаптации и его значение (Балл Г.А.); изучение подражания и его влияния на становление взаимоотношений детей младшего дошкольного возраста; обсуждение с детьми приемлемых и неприемлемых способов поведения по отношению к окружающим Горбатенко Т.И.; рассматривание сюжетных картинок (А.Д.Кошелева); организацию игр-упражнений (С.А.Улитко), игры-драматизации, сюжетно-ролевые игры .

Все перечисленные выше приемы взаимодействия с воспитанниками входят в организацию для адаптации детей в детском саду.

Актуальностью моей темы стало, то, что больше изучена теория адаптационного периода ребенка, нежели практическая, ярко видны только негативные стороны (плач, нежелание ходить в детский сад, отказ от еды и т.д.), а хотелось бы видеть и больше положительных сторон адаптационного периода в детском саду.

Проблемой данной темы стала организация для моих воспитанников комфортной адаптации с учетом их индивидуальных особенностей, как физических, так и психологических.

Ведущей педагогической идеей моей работы является изучение ранней адаптации детей от 1,6-3 лет к детскому саду с помощью телесно-ориентированных игр.

Научность опыта, по моему мнению, должна будет заключаться в обобщении имеющихся и полученных знаний, которые будут способствовать менее травматичной адаптации в дошкольном учреждении. Элементами телесной терапии является физический контакт, объятия, поглаживания.

Так же в нашем детском саду есть такие формы по работе в период адаптации:

- всегда необходимо знакомить родителей с режимом и условиями работы нашего сада;

- оставлять у детей их привычки в первое время (3-4 недели);

- адаптация проводится поочередно, не скопом;

В адаптации моих воспитанников я решила применить не только известные методики и формы, но и телесно-ориентированный метод. Его создателем был австрийский психиатр Вильгельм Рейх. Он полагал, что механизмы психологической защиты и защитное поведение способствуют формированию «брони характера» или «мышечный панцирь». Противостоять этому нужно и можно путем модификации телесного состояния и воздействия на напряженную область. По мнению Вильгельма Рейха «мышечный панцирь» представляет собой 7 защитных основных сегментов.

- 1) Глаза- неподвижность лба, пустой взгляд (распускание панциря происходит с помощью смотрения из стороны в сторону, открывания широко глаз)

- 2) Рот- расслабление идет с помощью плача, кусания, произнесения звуков)

- 3) Шея – мышцы шеи и язык(крики, вопли, рвотные рефлекс)

- 4) Грудь – широкие мышцы грудной клетки (смех, печаль, страстность)

- 5) Диафрагма – в этой точке удерживается сильный гнев

- 6) Живот – страх, боязнь защитный панцирь связан с подавлением злости, неприязни к окружающим

- 7) Таз – свой панцирь может быть распущен с помощью посредством лягания ногами, ударения тазом об кушетку, стула, дивана и т.д.

Элементами телесной терапии является физический контакт, объятия, поглаживания.

Исходя из данного материала были применены некоторые телесно – ориентированные игры:

- для приветствия «Доброе утро», «Зайка – зайка»;

- хороводные игры, где дети держатся за руки и смотрят друг на друга и улыбаются;

- пальчиковые игры в большом количестве;

- психогимнастика «Тихий час для зайчат» цель обнять всех детей;

- ежедневное добродушное приветствие педагогом родителя и воспитанника, пожелание хорошего дня. При прощании использовать жест

«воздушного поцелуя» и слов, что я тебя завтра обязательно жду в детском саду, у нас столько интересных дел, игр и т.д.;

-игры с песком в кабинете у психолога (индивидуально);

-использовались такие игры для снятия эмоционального и мышечного напряжения: «Игра с листочками», «Зайка», «Чертим разные фигуры», «Успокоим куклу», «Накормим куклу», «Курочка и цыплятки», «Отпечатки рук»

Изучив поверхностно данную тему, я решила, что хочу ее изучать дальше, она не однозначна, очень многогранна и не так безобидна, как мне показалось в самом начале.

А в итоге хотелось бы мне сказать. Уважаемые родители, педагоги чаще обнимайте, говорите, играйте со своими детьми, со своими воспитанниками! И тогда они будут окружены любовью, заботой и они легче перенесут адаптационный период к любой окружающей среде!