



**Консультация для педагогов**  
**«Особенности создания условий**  
**эмоционального равновесия**  
**воспитанников в период адаптации»**

Создание положительного эмоционального равновесия в группе в адаптационный период является важным компонентом воспитания и развития личности ребенка. По этому главной задачей перед педагогами, воспитывающими ребенка, является обеспечение состояния эмоционального благополучия. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, понимать эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Одной из базовых ценностей ФГОС ДО, является поддержание и укрепление всех компонентов здоровья каждого малыша: физического, нервно-психического и социально-психологического. Задачи ФГОС ДО, направлены на создании наиболее благоприятных для ребенка психолого-педагогических условий, где особое внимание уделяется условиям взаимодействия педагога и ребенка. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка – одно из важнейших условий в период адаптации к детскому саду в раннем возрасте.

Стоит подчеркнуть, что решающая роль в создании эмоциональной атмосферы принадлежит воспитателю, его собственному настрою, эмоциональности его поведения, в умении создать атмосферу тепла, любви и уюта в группе. Ребенок должен удостовериться в том, что педагог готов взять на себя заботу о его благополучии. **Основная задача педагога** – заслужить доверие ребенка. Педагогу, работающему с детьми младшего возраста, следует, прежде всего любить малышей, и эта любовь должна проявляться в его облике, словах и действиях. Детям нравится в воспитателях: эмоциональность и искренность, доброта и отзывчивость, веселое настроение и умение создать его у других, способность увлеченно играть и придумывать истории, негромкая речь и мягкие, ласковые движения. Сгладить адаптационный период помогут **игры, направленные на эмоциональное взаимодействие ребенка со взрослым.**

Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Основная задача игр с детьми в адаптационный период – наладить доверительные отношения с каждым ребенком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду.

В данный период нужны и индивидуальные, и фронтальные игры, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием.

### **Понятие адаптации. Фазы адаптации.**

Что такое адаптация? *Адаптация* – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае – это привыкание малыша к детскому саду.

Возраст ребёнка с 1 до 2-2,5 лет характеризуется обострённой чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация проходит крайне болезненно. Надо так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать ребёнка.

Выделяют два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт – эмоциональная удовлетворенность, внешняя адекватность поведения – способность легко и точно выполнять требования среды.

Различают следующие критерии адаптации:

### Легкая степень адаптации

К двадцатому дню пребывания в ДОО у ребенка нормализуется сон, он нормально начинает есть. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

### Средняя степень адаптации

Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20-40 дней, качество сна тоже страдает. Appetit восстанавливается через 20-40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Отношение его к близким – эмоционально-возбужденное (плачь, крик, при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до 2-х раз, сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи – в течение полутора-двух недель.

### Тяжелая степень адаптации

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула бесконтрольный стул. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОО. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речью не пользуется или имеет место задержка речевого развития на 2-3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Процесс адаптации ребенка, во многом зависит от того, как сумеет воспитатель понять нужды, интересы, склонности ребенка, своевременно снять эмоциональное напряжение, согласовать методику проведения режимных процессов с семьей. Уже в процессе первых наблюдений воспитатель может получить достаточно важную информацию о степени «проблемности» ребенка, его темпераменте, интересах, особенностях общения со взрослыми и сверстниками и т. д.

Однако наибольшее внимание следует уделить особенностям протекания процесса адаптации. Для этого на каждого ребенка ведется индивидуальный адаптационный лист, в котором ежедневно, с момента поступления ребенка в ДООУ, фиксируются результаты наблюдения за ним по выделенным критериям. По окончании адаптационного периода лист передается педагогу-психологу.

Очень важно, чтобы воспитатель установил контакт с родителями, помог снять тревогу за малыша, информировал бы о протекании адаптационного периода, ориентировал на активное взаимодействие. В первые дни пребывания ребенка в группе является минимальным. Утреннее кормление желательно проводить дома. Для детей, у которых уже сформировался ряд отрицательных привычек, рекомендуется назначать в первые дни приходить только на прогулку. Укладывание спать желательно проводить на шестой день пребывания в детском саду. На девятый день рекомендуется родителям оставить ребенка на один-два дня дома (из-за снижения защитных сил организма). По отношению к детям, нуждающимся в тесном контакте с близкими людьми. Работа с семьей должна быть более глубокой и объемной. При этом необходимо помнить, что все вышеперечисленные мероприятия должны осуществляться с учетом особенностей привыкания ребенка к ДООУ. В процессе адаптации ребенка к ДООУ воспитателям рекомендуется:

**Использовать элементы телесной терапии (брать на руки, обнимать, поглаживать);**

**Предлагать ребенку ложиться в постель с мягкой игрушкой;**

**Рассказывать сказки, петь колыбельные песни;**

**Использовать игровые методы взаимодействия с ребенком;**

**Создавать у ребенка положительную установку на предстоящие режимные моменты.**

**Использовать музыку как фактор, улучшающий эмоциональное состояние и самочувствие ребенка.**

Адаптация считается завершенной, если восстановлено все, что было нарушено с переходом от домашнего воспитания к общественному. Последним, как правило, восстанавливается контакт с детьми.

**Формирование положительных эмоций у детей раннего возраста в период адаптации к детскому учреждению.**

Ранний возраст является особенно уязвимым для адаптации, поскольку именно в этот период ребенок менее всего приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. Решающая роль в создании эмоциональной атмосферы принадлежит воспитателю, его собственному настрою, эмоциональности его поведения, в умении создать атмосферу тепла, любви и уюта в группе. Ребенок должен удостовериться в том, что педагог готов взять на себя заботу о его благополучии. Основная задача педагога – заслужить доверие ребенка. Педагогу, работающему с детьми младшего возраста, следует, прежде всего любить малышей, и эта любовь должна проявляться в его облике, словах и действиях. Детям нравится в воспитателях: эмоциональность и искренность, доброта и отзывчивость, веселое настроение и

умение создать его у других, способность увлеченно играть и придумывать истории, негромкая речь и мягкие, ласковые движения.

Приемы, которые может использовать педагог, позволяющие затормаживать отрицательные эмоции малышей.

**1. Игры с песком и водой** (дать детям небьющиеся сосуды разного объема, ложки, воронки, сита, пусть малыш переливает воду из одной емкости в другую или вылавливает сачком шарики, рыбок);

**2. Монотонные движения руками** (нанизывания колец пирамидки или шариков с отверстием на шнур);

**3. Сжатие кистей рук** (дайте малышу резиновую игрушку – пищалку, пусть он сжимает и разжимает кисть руки и слушает, как пищит игрушка);

**4. Рисование фломастерами, маркерами, красками;**

**5. Слушание негромкой, спокойной музыки** («Утро» Грига, «Король гномов» Шуберта, «Мелодия» Глюка);

Сгладить адаптационный период помогут игры, направленные на эмоциональное взаимодействие ребенка со взрослым. Основная задача игр с детьми в адаптационный период – наладить доверительные отношения с каждым ребенком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду. Алгоритм игр включает хороводные и подвижные игры, потешки, прибаутки, музыкально – ритмические упражнения с речевым сопровождением, игровые упражнения.

#### **Игра «Нежно гладим мы зверят»**

Малыши сидят на ковре, в руках у каждого резиновая игрушка – пищалка. Воспитатель произносит текст и выполняет движения:

- Нежно гладим мы зверят (ладошкой гладит игрушку 8 раз)

И зверята не пищат. Попищим поскорей, (сжимает игрушку 8 раз)

#### **Игра «Веселый бубен».**

Воспитатель привлекает внимание детей ярким бубном. Дает бубен малышу и говорит:

Поиграй нам, Маша, в бубен,

Мы в ладоши хлопать будем. (Маша играет, дети хлопают в ладоши)

Поиграй нам, поиграй, Саше бубен передай. (Маша передает Саше бубен.)

Поиграй нам, Саша, в бубен,

Мы ногами топать будем. (Саша играет, дети топают одной ногой, потом другой.) Поиграй нам, поиграй, Даше бубен передай. (Саша передает бубен Даше. Игра продолжается.)

### **Игра «Разноцветные колечки»**

Для игры нужно приготовить 20 цветных колечек. Воспитатель обращает внимание детей на разноцветные колечки. Проходя мимо стоящих врассыпную детей, говорит:

Я по комнате хожу, Всем колечки покажу.

Вот колечки хороши, посмотрите, малыши! Воспитатель, показывая кольцо, нечаянно роняет его.

Ой! Помогите, ребятки, собрать колечки.

Воспитатель разбрасывает колечки так, чтобы они раскатились по всей группе. Дети собирают кольца, нанизывают их на палочку.

### **Игра «Шли – шли – шли, что-то нашли».**

Воспитатель заранее подбирает и распределяет по группе или игровой площадке игрушки для игры. Затем приглашает малышей погулять с ней по группе и поискать что – ни будь интересное. Взрослый идет впереди и приговаривает:

Мы шли, шли, шли. Что это такое мы нашли? (воспитатель показывает игрушку, дети называют, что это, игрушка рассматривается, обыгрывается по желанию педагога). Потом воспитатель говорит: «Пойдем гулять дальше. Топ- топ – топ, топают ножки по дорожке. Мы шли, шли, что такое мы нашли?»

Чтобы закончить игру, нужно найти такие предметы, которые помогут переключить детей на другой вид деятельности, например, рисование.

**Игра «Пластилиновые узоры».** Детям раздают пластилин и показывают, как отщипнуть от большого куска маленький и скатать из него шарик, как положить шарик на основу и нажать на него пальчиком, как после этого получается круглое пластилиновое пятнышко. А если сначала нажать на шарик, а потом оттянуть палец вниз, - получится пластилиновая линия.

**«Разрывание бумаги».** Предлагаемый прием доставляет детям много положительных эмоций, дает выход энергии, раскрепощает.

**«Пальчиковые игры».** Помогают взрослому быстро и легко привлечь к себе внимание ребенка, найти контакт с ним, расположить его к себе, вызвать интерес и желание играть вместе. Для снятия отрицательного эмоционального состояния ребенка пальчиковые игры лучше использовать в парном взаимодействии «педагог - ребенок» (по типу игры «Сорока – ворона кашу варила»).

Существуют речевые настройки, которые настраивают на доброжелательные отношения с взрослыми и другими детьми, они показывают детям, что им рады.

Примеры психологических речевых настроек: - Сегодня я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем все вместе. Пусть этот день принесет радость. Давайте постараемся радовать друг друга. - Я рада видеть всех деток нашей группы здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до самого вечера. А для этого мы все должны чаще улыбаться, не обижать друг

друга и не драться. Будем радоваться друг другу. - Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро. А в нашей группе тепло, светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы будем с вами чаще улыбаться друг другу.

Для создания условий эмоционально благоприятной атмосферы пребывания ребёнка в детском саду необходимо:

- принимать каждого ребёнка таким, какой он есть. Помните: плохих дошкольников нет! - обращаться к каждому малышу по имени и своевременно хвалить;
- в деятельности опираться на добровольную помощь детей, включать их в организационные моменты по уходу за помещением и участком.
- участвовать в совместной деятельности с детьми как равноправный партнер, быть затейником и участником детских игр и забав.
- в затруднительных для ребёнка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть всегда вместе с ними, а не делать что-либо вместо него. - привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой и помощью.
- помните: ребёнок нам ничего не должен! Это мы должны ребёнку помочь стать более самостоятельным ответственным.
- запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведёт к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.
- тихий, застенчивый ребёнок также нуждается в вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.

Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, улыбчивого, позитивно настроенного и всегда готового прийти на помощь человека. Предметная среда и общая обстановка в группе также имеют важное значение для воспитания дружеских взаимоотношений и радостного настроения детей. Среда должна быть яркой, красочной, привлекающей внимание ребенка и вызывающей у него положительные эмоции. Необходимо продумать каждую деталь в группе с целью предотвращения возможных столкновений между детьми и во избежание конфликтных ситуаций. В группе создать специальные уголки и зоны для игр.

Также формированию благоприятной обстановки в группе способствует создание единой системы традиций и ценностей, чему способствуют ритуалы начала и завершения дня, празднование дня рождения воспитанников и т. д. Особое внимание нужно уделять приходу в группу новичка: заранее настраивать детей на знакомство с новеньким ребенком, встречать его вместе с детьми, побуждать детей показывать новичку группу и игрушки. Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей. Все привычки и особенности ребенка выясняем в ознакомительной беседе с родителями, узнаём каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности. Рекомендуем родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Создание положительного эмоционального

настроения в группе в адаптационный период является важным компонентом воспитания и развития личности ребенка. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны понимать эмоциональное состояние другого, а также управлять своими эмоциями.

### **Заключение**

Процесс перехода ребенка из семьи в детское дошкольное учреждение сложен и для самого малыша, и для родителей. Ребенку предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. А это совсем не просто. Возникает необходимость преодоления психологических преград.

Целенаправленная подготовка родителей и воспитателей дает свои положительные результаты даже при тяжелой адаптации облегчает его привыкание к новым условиям. Прежде всего, это:

1. Положительно-эмоциональное отношение к ребенку (ласковое общение).
2. Удовлетворение его потребностей физиологических и познавательных.
3. Индивидуальный подход к ребенку.
4. Максимальное приближение условий детского сада к домашним.

Объективными показателями окончанием адаптационного периода являются:

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся навыков;
- активное поведение и соответствующая прибавка в весе по возрасту.

Воспитатели информируют родителей о протекании адаптации, чтобы снять тревогу за малыша, используя в работе адаптационные развивающие игры, а также при необходимости консультируется со специалистами ДОУ.

Консультацию подготовила и провела педагог-психолог МАДОУ Д/с № 48 Асташкевич О.Н.