

## **Эмоциональное благополучие ребёнка как залог его успешной адаптации в детском саду**

Значимость периода адаптации ребёнка к новым условиям детского сада и новому коллективу огромна и, прежде всего, для его личностного развития. Ведь от того, насколько удачно и эффективно для него пройдёт данный период, и будет зависеть его последующее желание посещать детский сад, желание общаться как со сверстниками, так и со взрослыми людьми (педагогами), желание участвовать в игровой и познавательной деятельности. Как правило, большинство детей, поступающих в детский сад, обладают слабым типом нервной системы, иммунитетом, физическим развитием. Для них характерны: эмоциональная лабильность (неустойчивость), высокий уровень тревожности, наличие большого количества страхов (как возрастных, так и патологических), неуверенность в себе, негативизм, упрямство, двигательная расторможенность, быстрая утомляемость, частая заболеваемость. Почему именно эмоциональное благополучие мы ставим во главу угла, говоря об успешной адаптации ребёнка к дошкольному учреждению?

Данный факт связан, прежде всего, с тем, что нервная система дошкольника находится в периоде становления, созревания. Приходя в детский сад, ребенок попадает под влияние различных факторов: как положительно окрашенных, так и травмирующих. Что в свою очередь сказывается на состоянии его нервной системы, а это отражается на его эмоциональном состоянии. В то же время эмоции напрямую связаны с физическим состоянием ребенка дошкольника, особенно раннего и младшего школьного возраста (1,5-4 года). То есть, хорошее эмоциональное состояние ребенка залог его физического здоровья (как психосоматический фактор) и, соответственно, успешной адаптации в детском саду.

Что же конкретно может негативно повлиять на успешную адаптацию:

- отрыв от семьи;
- страх перед незнакомым взрослым;
- страх перед другими детьми;
- новый режим дня;

Влияние этих факторов сильнее сказывается на детях, которые впервые стали посещать детский сад. Данная категория детей отличается высокой степенью привязанности к матери или другим членам семьи.

Поэтому свой приход в детский сад они рассматривают как отрыв (как правило, насильственный) от матери. В связи с этим у детей повышается уровень тревожности, появляются характерные для данной ситуации страхи («А вдруг про меня забудут и не заберут», «А может я здесь, потому что плохо себя вёл», «Наверное, они не любят меня больше» и пр.).

Они становятся более плаксивыми, раздражительными, подавленными, замкнутыми. Как правило, такие дети очень тяжело расстаются с матерью, плачут, долго не могут успокоиться.

В данной ситуации педагогам и родителям необходимо прикладывать максимум усилий, чтобы облегчить период адаптации детей к детскому саду и сделать его более комфортным, гармоничным и безболезненным для каждого ребёнка. По наблюдениям специалистов средний срок адаптации примерно составляет 1-2 месяца и включает в себя широкий спектр индивидуальных реакций ребёнка, которые зависят от:

- психофизиологических и личностных особенностей;
- конкретного характера семейных отношений и воспитания;
- условий пребывания в детском саду.

Что же необходимо для того, чтобы ребенок успешно и безболезненно адаптировался в дошкольном учреждении, как сделать его эмоциональную жизнь в этот период комфортной, положительно окрашенной.

Педагогам и родителям непременно нужно соблюдать алгоритм постепенного вхождения в детский сад. Этот алгоритм состоит из семи шагов. Продолжительность каждого шага алгоритма индивидуальна в зависимости от степени адаптации ребенка:

1-й шаг - приход ребенка вместе с родителями только на прогулку;

2-й шаг - приход ребенка вместе с родителями в группу во время свободной игровой деятельности;

3-й шаг - ребенок остается один на 1-2 ч. во время прогулки, либо во время свободной игровой деятельности;

4-й шаг - завтракает в присутствии родителей и остается один на 2-3 ч.;

5-й шаг - ребенок остается один с завтрака до обеда;

6-й шаг - ребенок остается и на сон, но сразу после сна его забирают родители; 7-й шаг - ребенок остается один на целый день.

Личность педагога - важный фактор в формировании эмоционального климата для вновь поступивших детей. Поскольку этот человек ранее был незнаком ребёнку, то ребёнок не знает, что можно ожидать от него: какой он, как он будет относиться к нему, не обидит ли. В этот период дети максимально внимательны к личности педагога. Они наблюдают за ним в различных ситуациях, изучают его по-своему. В данном случае ребёнка можно сравнить с копилкой, в течение достаточно длительного времени он собирает эпизоды различных эмоционально окрашенных событий, и, если в его памяти преобладают отрицательно эмоционально окрашенные воспоминания, то это может спровоцировать отказ от посещения детского сада, мотивированный нежеланием ребёнка общаться с педагогом. Поэтому на данном этапе родителям и педагогам необходимо быть всегда в контакте: чаще общаться по поводу малыша, его привычек, самочувствия, поведения. Причем, доброжелательно общаться обеим

сторонам в присутствии ребенка, что будет вызывать доверие к личности педагога со стороны дошкольника. Взрослый для дошкольника младшего и среднего возраста – значимая личность. В этой связи, доверие к педагогу со стороны родителя, а в дальнейшем и ребенка – фундамент для успешной адаптации.

Не менее важно для ребёнка адаптироваться и к новому режиму дня, и тем требованиям, которые предъявляются детям в детском саду.

Наиболее часто трудности возникают в выполнении режимных моментов, а также в реализации навыков самообслуживания. Поскольку у многих детей данные навыки до конца не сформированы, а также разные темпы деятельности, медлительным будет очень сложно успевать за более быстрыми своими товарищами. В результате этого возможно появления отрицательного отношения к отдельным режимным моментам (например, прогулка, прием пищи, сон). Отрицательное отношение — это отрицательный эмоциональная реакция. Это нормальная реакция и связана она, прежде всего с тем, что до прихода в детский сад многие дети находились дома, и режим дня у них был достаточно условным, поэтому выполнение режима дня для них весьма затруднено.

Чтобы сделать эмоциональный фон положительным, то есть изменить отношение ребенка к ситуации, необходимо постепенно приучать малыша к режиму детского сада в домашних условиях, обучать навыкам самообслуживания, эмоционально и словесно поддерживать его успехи и самостоятельность. А в дальнейшем строго соблюдать режим, как дома, так и в детском саду. Ведь это залог здоровья и успешного развития малыша. Ну, и конечно, нельзя не сказать об эмоциональном состоянии и благополучии самих родителей. Ведь именно от того, в каком эмоциональном состоянии находятся родители, зависит эмоциональное состояние их ребенка.

Научно доказано, что дети «считывают» плохое настроение своих близких, неуверенность, страхи и другие проявления эмоций. Родителей можно понять, они сами находятся в стрессовой ситуации, когда их ребенок впервые идет в детский сад, и скрыть данное беспокойство бывает очень трудно. Но в руках главное оружие — это любовь к своему ребенку, собственная сформировавшаяся устойчивая нервная система, жизненный опыт и знание детской психологии, которое они могут получить (стоит только захотеть).

Подготовила: воспитатель  
Рахманова Фаинат Алиэфендиновна