Программа "Психологическое сопровождение детей раннего и младшего дошкольного возраста в период адаптации"

* [Краснопеева Елена Александровна](https://urok.1sept.ru/persons/206-942-519), *педагог-психолог*

**Разделы:** [Работа с дошкольниками](https://urok.1sept.ru/%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0-%D1%81-%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8)

**1. Пояснительная записка**

*“Детство – это важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира – от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш”. (В.А. Сухомлинский)*

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям.

Проблема адаптации детей в дошкольном учреждении занимает сейчас умы научных и практических работников. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс или приспособление функций организма ребёнка к условиям существования в группе.

Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс. А так как адаптивные возможности ребёнка раннего и младшего дошкольного возраста ограничены, то резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только нам обычно видна лишь надводная часть айсберга – поведение. А если бы мы знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то вряд ли отдали бы его когда-нибудь в этот новый детский коллектив. В нем малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, не прекращающимся ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс. Если присмотреться повнимательней к ребенку, то сложно понять: он здоровый или все-таки больной? Кажется, не то и не другое. Малыш в особом "третьем состоянии" между здоровьем и болезнью. Но постоянно находиться в "третьем состоянии" нельзя. Поэтому сегодня или завтра ребенок или просто в самом деле заболеет, или снова станет сам собой.

Детсадовская дезадаптация встречается чаще, чем школьная, но на нее реже обращают внимание и родители, и специалисты, считая чуть ли не нормой ежеутренний плач перед расставанием с мамой, постоянные респираторные заболевания, резкий контраст между поведением ребенка в саду и дома. Дошкольное учреждение должно создавать максимально комфортные условия для пребывания ребёнка и дальнейшего развития малыша.

В жизни каждого человека есть масса событий, запомнившихся надолго. Само воспоминание может нести как позитив, так и негатив. Поэтому, **очень важно**, чтобы первый опыт своего пребывания в дошкольном учреждении, стал для ребёнка положительным при поддержке не только родителей, но и в единстве с педагогами ДОУ.

**Основная форма реализации данной программы** – цикл игровых занятий с детьми раннего и младшего дошкольного возраста в период адаптации.

Цикл рассчитан на 4 темы по 3 занятия в каждой теме. Всего 12 занятий. Каждое занятие проводится в 2-3 этапа.

Все игры и упражнения, входящие в одно занятие, объединены сказочно – игровым сюжетом. Комплектование и количество модулей (игр и упражнений), из которых состоит занятие, варьируется психологом. Он может сократить занятие, чтобы избежать переутомления детей, изменить последовательность частей в соответствии с настроением детей и т.п.

Продолжительность занятий: 20 минут (тематически итоговое – 30 минут) Эффективный режим проведения: 2 раза в неделю.

Наполняемость группы: 5-7 человек.

Каждое из занятий повторяется по 3-4 раза, чтобы дети запомнили слова потешек и песенок, правила игр.

**Методы:**

1. Игротерапия (игры с речевым сопровождением: хороводы, песенки, потешки, стишки, «ладушки», «догонялки»)
2. Элементы психогимнастики;
3. Элементы  арт-терапии:  рисование
4. Элементы танцевальной терапии;
5. Элементы сказкотерапии.

**Структура занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основные части занятия | Время | Наименование составных частей | Повторяемость |
| I | 2 мин. | Приветствие | Каждое занятие |
| II | 5 мин. | Упражнение на установление контакта взглядов/физического контакта/обмена эмоциями | Каждое занятие |
| III |  1 мин.10 мин.10 мин. | Основная часть:1. Введение тематического персонажа
2. Повтор игр, новая игра
3. Совместная деятельность детей
 |  1 раз в три занятияКаждое занятие1 раз в тему |
| IV | 2 мин. | Прощание | Каждое занятие |

**2. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе**

**2.1.** **Цель** **освоения программы**: помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения.

**2.2.** З**адачи:**

*Диагностические:*

1. Определение уровня адаптированности ребёнка к дошкольному учреждению;
2. Организация коррекционно-развивающей среды для своевременного разрешения детских трудностей, возникающих в адаптационный период;
3. Определение динамики адаптационных возможностей через систему комплексных занятий по данной программе;
4. Обеспечение методической и практической поддержки родителей и педагогов.

*Воспитательные:*

1. Воспитание доброжелательного отношения детей к сверстникам;
2. Воспитание доверительного отношения к сверстникам и взрослым;
3. Воспитание доброго отношения к природе, животному миру.

*Коррекционно-развивающие:*

1. Преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду:
2. Помочь ребёнку увидеть в сверстнике – человека;
3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
4. Снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии;
5. Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
6. Развитие эмоциональной отзывчивости к окружающему миру;
7. Развитие внимания, восприятия, речи, воображения;
8. Развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений;
9. Развитие игровых навыков, произвольного поведения;
10. Обучение  действовать по показу и словесной инструкции.

*Консультационно-профилактические:*

1. Проведение индивидуальных и групповых консультаций для родителей по заявленным проблемным вопросам;
2. Проведение консультаций для педагогов по проблемным вопросам;
3. разработка практических и методических рекомендаций для педагогов и родителей.

**2.3.** **Место (роль) программы в образовательном процессе**

Занятия проводятся  в первые два месяца: сентябрь-октябрь, согласно годовому плану психолога. Так как малыши нередко болеют и после болезни нуждаются в повторной адаптации (да и пополнение группы вновь поступающими детьми происходит неравномерно), рекомендуется проводить занятия не только в первые два месяца, но и на протяжении всего учебного года. Представленные занятия можно реализовывать через групповую и подгрупповую форму работы с детьми, элементы занятия возможно использовать в индивидуальной работе и включать в режимные моменты.

В случаях сохранения низкого уровня адаптации, рекомендуется продолжение коррекционно-развивающей работы и поддерживающих мер до окончания адаптационного периода в форме индивидуальной и подгрупповой работы.

**3. Требования к уровню освоения содержания программы**

Высокий уровень адаптированности ребёнка:

1. преобладание радостного или устойчиво-спокойного эмоционального состояния;
2. активное контактирование  со взрослыми, детьми, окружающими предметами;
3. быстрая адаптация к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).