

Лыткина Марианна Варфоломеевна воспитатель МБДОУ Саккырырского детского сада «Хаарчаана» Эвено-Бытантайского улуса.

Тема: «Адаптация детей к дошкольной группе : стратегии преодоления разлуки с семьей».

## "Адаптация детей к дошкольной группе: стратегии преодоления разлуки с семьей"

**Цель:** Целью данной статьи является предоставить родителям психологические советы и рекомендации, которые помогут им поддержать адаптацию и психологическое благополучие своих детей в дошкольной группе.

**Аннотация:** Вступление ребенка в дошкольную группу может быть периодом, сопровождающимся стрессом и эмоциональными вызовами как для ребенка, так и для родителей. Эта статья предлагает психологические советы родителям, чтобы помочь им подготовить ребенка к адаптации в дошкольной группе, поддержать его эмоциональное благополучие и справиться с разлукой семьи.

**Ключевые слова:** адаптация детей, дошкольная группа, разлука с семьей, эмоциональное благополучие, психологические советы, родители.

Адаптация ребенка к дошкольной группе является важным этапом его развития. В период этой адаптации, одним из наиболее сложных моментов является разлука с семьей, когда малыш оказывается в новой среде без привычной опоры родителей или близких людей. Разлука может вызывать у ребенка тревогу, неуверенность и чувство потери, но существуют стратегии и подходы, которые помогают детям успешно преодолеть эту разлуку и адаптироваться к новой среде. [1]

1. Постепенное знакомство с новой средой: Важно предоставить ребенку возможность постепенного знакомства с новой дошкольной группой. Родители могут проводить несколько посещений с ребенком до его первого дня в группе. Во время этих посещений ребенок может осмотреться, познакомиться с игрушками, узнать педагогов и других детей. Такой подход помогает ребенку почувствовать себя более уверенно и знакомо в новой среде.

2. Установление рутинных привычек: Регулярность и предсказуемость в расписании помогают детям чувствовать себя комфортнее. Важно создать рутину в повседневной жизни ребенка и придерживаться ее как можно ближе в дошкольной группе. Ребенок должен знать, что происходит в определенное время, например, время обеда или сна. Это дает ему чувство стабильности и контроля над ситуацией, что особенно важно в условиях разлуки с семьей.

3. Утешение и поддержка: Ребенок может испытывать тревогу и чувство потери в период адаптации. Педагоги и родители должны быть готовы предоставить ему утешение и поддержку. Ребенок должен знать, что его чувства важны и что его родители или педагоги всегда будут рядом, чтобы поддержать его в трудные моменты. Эмоциональная поддержка помогает ребенку чувствовать себя безопасно и любимым в новой среде.

4. Игровая терапия: Игра является естественным способом для детей выражать свои эмоции и осваивать новые навыки. В дошкольной группе педагоги могут использовать игровую терапию для помощи детям в преодолении разлуки с семьей. Это может включать игры, в которых дети имитируют различные ситуации, связанные с адаптацией и разлукой, и находят способы справиться с ними. Игровая терапия помогает ребенку осваивать новые навыки социальной адаптации и укреплять его эмоциональное благополучие.

Вот несколько игр, которые могут быть полезны в процессе адаптации:

1. Игры- ролевые игры: Ролевые игры позволяют детям воспроизводить и имитировать различные ситуации, связанные с адаптацией в дошкольной группе. Например, дети могут играть в игру "Детский сад", где они могут принимать роли воспитателя, детей и родителей. Это помогает им лучше понять процесс адаптации и освоить новые роли и ответственности.

2. Игры на утешение: Дети могут испытывать тревогу и чувство потери в период адаптации. Игры на утешение могут быть полезны для помощи детям справиться с этими эмоциями. Например, игра с плюшевыми игрушками или куклами, где дети могут выражать свои чувства и комфортавать их, может быть очень эффективной. Это помогает детям освоить стратегии утешения и саморегуляции.

3. Конструкционные игры: Конструкционные игры, такие как строительство с блоками или геометрическими формами, способствуют развитию физических и когнитивных навыков у детей. Это также может помочь им сосредоточиться и занять умы в период разлуки с семьей. Конструкционные игры могут быть особенно полезны для создания доверия и сотрудничества между детьми, поскольку они могут работать вместе над созданием и строительством.

4. Игры на знакомство: Детям может быть сложно присоединиться к новой группе и завести новых друзей. Игры на знакомство могут помочь детям познакомиться друг с другом и создать связи. Например, игры, где дети представляют себя, рассказывают о своих интересах и играют вместе, способствуют развитию социальных навыков и формированию дружеских отношений.

5. Игры на сотрудничество: Игры, которые поощряют сотрудничество и командную работу, могут помочь детям развивать навыки сотрудничества и коммуникации. Например, игры с командными заданиями, где дети должны

работать вместе, чтобы достичь общей цели, укрепляют чувство взаимозависимости и помогают детям осознать важность работы в группе.

Игры являются не только средством развлечения, но и эффективным инструментом для адаптации детей к дошкольной группе. Они помогают детям выразить свои эмоции, освоить новые роли, развить социальные навыки и укрепить связь с другими детьми. Педагоги могут использовать разнообразные игры в своей работе, чтобы сделать процесс адаптации более интересным и эффективным для детей.

5. Сотрудничество с родителями: Взаимодействие и сотрудничество с родителями играют важную роль в успешной адаптации детей. Педагоги могут устанавливать регулярные контакты с родителями, обсуждать прогресс и проблемы ребенка, а также предлагать рекомендации и поддержку. Родители, в свою очередь, могут обсудить свои опасения и сомнения, а также предоставить дополнительную информацию о своем ребенке, которая может быть полезной для педагогов. Сотрудничество между родителями и педагогами создает поддерживающую и доверительную атмосферу, которая способствует более гладкой адаптации ребенка.

Адаптация детей к дошкольной группе и преодоление разлуки с семьей может быть вызовом как для ребенка, так и для его родителей. Однако, с помощью постепенного знакомства с новой средой, установления рутинных привычек, эмоциональной поддержки, игровой терапии и сотрудничества между педагогами и родителями, ребенок сможет успешно адаптироваться и почувствовать себя комфортно в дошкольной группе

Работа с родителями является важной составляющей процесса адаптации детей к дошкольной группе. Родители играют ключевую роль в поддержке и содействии этого процесса. Взаимодействие между педагогами и родителями способствует созданию поддерживающей и благоприятной среды для ребенка.

Вот несколько стратегий, которые могут быть использованы при работе с родителями: [5]

1. Установление открытого и доверительного общения: Важно создать атмосферу открытого и доверительного общения с родителями. Педагоги должны быть готовы выслушать их вопросы, опасения и сомнения, а также предоставить информацию о процессе адаптации и детском прогрессе. Родители, в свою очередь, могут поделиться своими наблюдениями и предоставить дополнительную информацию о своем ребенке, что поможет педагогам лучше понять его потребности и предпочтения.

2. Предоставление информации и руководство: Педагоги могут предоставить родителям информацию о том, что ожидать в процессе адаптации, особенностях работы дошкольной группы и важности роли родителей в этом процессе. Родителям также можно дать практические рекомендации и руководство по тому, как поддержать ребенка в период адаптации, например, создание рутинных привычек или использование утешающих стратегий.

3. Регулярные встречи и обратная связь: Регулярные встречи с родителями могут быть организованы для обмена информацией и обратной связи. Педагоги могут предоставлять обновления о прогрессе ребенка, обсуждать его достижения и проблемы, а также отвечать на вопросы родителей. Обратная связь от родителей также является важной, поскольку они могут поделиться своими наблюдениями и вкладом в процесс адаптации.

4. Сотрудничество и партнерство: Работа с родителями должна строиться на основе сотрудничества и партнерства. Педагоги и родители имеют общую цель - благополучие и успешную адаптацию ребенка. Важно признавать и уважать родительский опыт и вклад, а также включать родителей в принятие решений и планирование деятельности в группе. Совместные усилия

педагогов и родителей могут создать сильную и поддерживающую среду для ребенка.

5. Ресурсы и поддержка: Педагоги могут предоставить родителям различные ресурсы и поддержку в процессе адаптации. Это может включать рекомендации по чтению книг, связанных с адаптацией детей, ссылки на полезные веб-ресурсы или предложение участия в родительских тренингах или семинарах. Педагоги также могут направить родителей к специалистам, если возникают особые потребности или проблемы, требующие дополнительной поддержки.

Работа с родителями является неотъемлемой частью успешной адаптации детей к дошкольной группе. Сотрудничество, открытое общение, предоставление информации, регулярные встречи и поддержка помогают создать благоприятную среду для развития и адаптации ребенка.

Оптимальный возраст для посещения детского сада может варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей ребенка и местных рекомендаций. Однако, в большинстве стран рекомендуется начинать посещение детского сада в возрасте около 1,5-2 года. Вот несколько рекомендаций для родителей: [7]

1. Исследуйте местные рекомендации: Посмотрите на местные рекомендации и нормы в отношении возраста посещения детского сада в вашем регионе. Это может включать рекомендации о том, когда ребенок достаточно подготовлен для социальной и образовательной среды детского сада.

2. Учитывайте потребности ребенка: У каждого ребенка есть уникальные потребности и характеристики развития. Рассмотрите физическое, эмоциональное и социальное развитие своего ребенка, чтобы определить, когда он готов к посещению детского сада. Некоторые дети могут быть готовы раньше, а другие - позже.

3. Учтите потребности семьи: Принимайте во внимание потребности своей семьи и возможности организовать посещение детского сада. Рассмотрите свои рабочие графики, доступность детских садов и финансовые аспекты.

4. Обсудите с педиатром: Поговорите с педиатром своего ребенка и попросите совета. Они могут оценить физическое и психологическое состояние ребенка и дать рекомендации относительно подходящего возраста для посещения детского сада.

5. Проведите ознакомительные посещения: Если вы сомневаетесь в подходящем возрасте для посещения детского сада, можно организовать ознакомительные посещения. Это позволит вам и ребенку познакомиться с средой детского сада, педагогами и другими детьми, и оценить, как ребенок реагирует на новую среду.

В конечном итоге, решение о том, когда начать посещение детского сада, должно быть основано на сбалансированном взгляде на потребности и готовность ребенка, семейные обстоятельства и рекомендации специалистов.

Рекомендации по созданию психолого-педагогических условий для организации адаптации детей к дошкольному учреждению:[10]

1. Предварительная подготовка и ознакомление: Познакомьте ребенка с будущим дошкольным учреждением заранее. Проведите экскурсию, посетите детскую группу, познакомьтесь с педагогами и другими детьми. Это поможет ребенку почувствовать себя более уверенно и знакомо в новой среде.

2. Установление связи с педагогами: Обратитесь к педагогам детского сада для обсуждения особенностей вашего ребенка, его потребностей и интересов. Расскажите им о привычках и предпочтениях вашего ребенка, чтобы они могли лучше подготовиться к его приему и адаптации.

3. Создание позитивной атмосферы: Обеспечьте доброжелательную и поддерживающую атмосферу в доме, где ваш ребенок будет чувствовать себя

уверенно и защищенно. Поддерживайте позитивное отношение к дошкольному учреждению и подчеркивайте его важность и пользу для развития ребенка.

4. Установление рутин: Создайте структурированный дневной режим, который будет похож на расписание в дошкольном учреждении. Установите время для еды, отдыха, игр и обучения. Постепенно приучайте ребенка к этим режимам, чтобы он мог легче адаптироваться к расписанию в детском саду.

5. Поддержка эмоционального благополучия: Обсуждайте с ребенком его чувства и эмоции по поводу посещения дошкольного учреждения. Помогайте ему осознавать свои эмоции и выражать их словами. Укрепляйте его самооценку и уверенность в своих способностях.

6. Развитие социальных навыков: Поощряйте ребенка к игре с другими детьми и развитию социальных навыков. Учите его вежливости, сотрудничеству и уважению к другим. Организуйте игры, где ребенок может взаимодействовать с другими детьми и учиться решать конфликты.

7. Сотрудничество с педагогами: Установите открытую и регулярную коммуникацию с педагогами детского сада. Обсуждайте прогресс ребенка, его потребности и обменивайтесь информацией о взаимодействии ребенка с другими детьми и педагогами.

8. Игровая поддержка: Поддерживайте развитие ребенка через игровую деятельность. Развивайте его фантазию, творческое мышление и моторные навыки. Используйте игры, которые помогут ему развить навыки, необходимые для успешной адаптации, такие как сотрудничество, саморегуляция и коммуникация.

Эти рекомендации помогут создать психолого-педагогические условия, способствующие успешной адаптации детей к дошкольному учреждению.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален, поэтому наилучший подход будет зависеть от его индивидуальных потребностей и особенностей.

В заключение, адаптация детей к дошкольной группе и преодоление разлуки с семьей - это процесс, который требует внимания, поддержки и понимания со стороны родителей. Психологические советы, такие как поддержка эмоциональной связи с ребенком, создание безопасной среды, установление рутин и развитие навыков саморегуляции, могут помочь детям успешно адаптироваться к новой среде и развиваться.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и время и способ адаптации могут различаться. Родители должны быть готовы адаптироваться к потребностям и ритму своего ребенка, обеспечивая ему поддержку и понимание. Безусловная любовь, понимание и эмоциональное присутствие родителей играют ключевую роль в успешной адаптации детей к дошкольной группе.

Помните, что адаптация - это постепенный процесс, и многие дети успешно преодолевают разлуку с семьей и находят радость в новых дружеских отношениях и обучении. Родители могут быть уверены, что их поддержка и забота способствуют здоровому развитию и счастливой адаптации их детей в дошкольной группе.

#### Список использованной литературы

1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации / Сост. Н.В. Соколовская. - Волгоград: Учитель, 2008. - 188 с.

2. Айсина Р., Дедкова В., Хачатурова Е. Социализация и адаптация детей раннего возраста // Ребенок в детском саду. - 2003. - №5. - С.49-53.

3. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. - М.: Просвещение, 1991. - 228 с.
4. Алямовская В. Ясли - это серьезно. - М.: Линка-Пресс, 1999. - 144с.
5. Арнаутова Е.П. Планируем работу ДООУ с семьей // Управление ДООУ. - 2002. - №3. - С. 31-35.
6. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. - 1989. - №1. - С.57-64.
7. Белкина В.Н., Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ. - Воронеж: Учитель, 2006. - 236 с.
8. Божович Л.Н. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Проспект, 2002. - 414 с.
9. Буре Р.Н. Социальное развитие ребенка / Под ред. О.Л. Зверевой. - М.: Просвещение, 1994. - 226 с.
10. Зверева О.Л., Ганичева А.И. Семейная педагогика и домашнее воспитание. - М.: Академия, 2000. - 408 с.