

## Работа педагога-психолога с детьми в период адаптации

### Ребенок идет в детский сад

Подготовила:  
Царева М.Н., педагог-психолог

Первое посещение детского сада - главное событие в жизни ребенка, сопровождающееся родительскими ста тысячами «почему», «как», «зачем» и «что делать», обращенными к педагогу-психологу.

Начало посещения детского сада неизбежно связано с кардинальными изменениями социального контекста - ребенок попадает из семьи (где он взаимодействует с близкими взрослыми и небольшим числом детей) в совершенно другую среду- группу детей-сверстников, функционирование которой регулируют один-два взрослых. Это, безусловно, абсолютно новая и незнакомая ребенку ситуация, которая ставит перед ним задачи социально-психологической адаптации. Ему необходимо, во-первых, привыкнуть к тому, что все внимание взрослых ему не принадлежит; во-вторых, усвоить правила группы, которые не всегда будут совпадать с его потребностями; в-третьих, научиться самостоятельно взаимодействовать, общаться, играть, договариваться с другими детьми. Кроме того, рядом не будет родителей, знающих его привычки и особенности и с полуслова понимающих, что ему нужно.

*Как настроить родителей на положительное восприятие ДОУ?*

Часто родители сомневаются, нужно ли отдавать ребенка в детский сад и не будет ли это для него травматическим опытом. Что в ответ на это, а также в качестве поддержки может сказать педагог-психолог:

Да, начало посещения детского сада - это травматический опыт для ребенка, потому что меняется окружающий его социальный контекст. Но человек не может жить без общества, так что рано или поздно эту травму надо будет пережить. Кроме того, в 3 года ребенок уже нуждается в активном взаимодействии со сверстниками, а с каждым годом все больше.

Детский сад - это возможность развития коммуникативных навыков ребенка, его социализации. По опыту работы, дети, которые не посещают детский сад, часто бывают замкнуты, не уверены в себе, не хотят играть с другими, не умеют договариваться.

Детский сад - это возможность сепарации детей от родителей и, прежде всего, от мамы. К 3 годам ребенок вполне готов к данному процессу. В этом возрасте ему важно понять, что он способен эффективно существовать самостоятельно, что он отдельная личность, а не одно целое с мамой.

Часто мамы боятся, что ребенок будет любить воспитателя больше, чем ее, или его будут обижать в детском саду. Такое бывает, но не часто, и это скорее вопрос о готовности мамы отпускать своего ребенка в самостоятельное плавание. В подобном случае необходимо объяснять, что важнее мамы никого и никогда не будет. А если внимательно относиться к

своему ребенку, всегда можно узнать, что его кто-то обижает, и принять соответствующие меры.

В детском саду начинается формирование таких важных функций, как произвольность и контроль. Здесь необходимо соблюдать определенный режим дня, играть по правилам, участвовать в разнообразных видах деятельности, в том числе и совместной с другими детьми. Родителям все это самостоятельно организовать дома не под силу.

Безусловно, адаптация к детскому саду начинается практически в день записи, и родителям очень важно максимально подготовить ребенка. Что нужно знать родителям, чтобы подготовить ребенка к ДОУ?

### **Как педагогу-психологу выстроить свою работу с детьми в период адаптации**

Процесс социально-психологической адаптации ребенка к детскому саду - это процесс не быстрый, не происходящий в один день. В среднем на это уходит 3 месяца. В этот период ребенок может начать закатывать истерики, реагировать соматикой (болеть), могут появиться или возобновиться различные невротические симптомы (он может грызть ногти, кусать губу и т. п.), начаться аллергия, произойти регресс (ребенок, который успешно ходил на горшок, начинает писаться). Безусловно, в этот период очень важна включенность родителей и их поддержка. Далее рассмотрим, чем может помочь родителям педагог-психолог в детском саду, чтобы этот период прошел для их ребенка как можно легче, а его тревоги не переросли в невроз или соматизацию

Первые 3 месяца, пока идет адаптация, педагог-психолог обязательно должен посещать группу, проводить игровые сеансы на развитие коммуникативных навыков, эмоциональной сферы детей, включать их в совместную деятельность, рассказывать истории и сказки про их новую социальную роль. Важно через игру или беседу помочь ребенку отреагировать свои чувства, которые возникают в связи с посещением детского сада: выразить свои страх, агрессию, грусть, тревогу.

Очень важно не только прямое отреагирование в игре, но и символическое. Главным инструментом здесь является творчество. Педагог-психолог может предложить нарисовать детский сад, группу, воспитателя. Если ребенок еще не умеет рисовать, можно сделать аппликацию, подобрать цвета и раскрасить готовый рисунок и др.

Многие дети испытывают тревогу по поводу того, что мама не вернется. Здесь можно использовать игры, в которых ребенку предлагается показать, что мама делает на работе и как приходит за ним в детский сад, а также рассказывать разные истории про детский сад, мам и детей.

Если прошло 3 месяца, а у ребенка не проходят симптомы, которые появились в связи с началом посещения детского сада, необходимо обратить на это внимание родителей и посоветовать индивидуальную работу. В таком случае нужно разбираться с историей семьи, чтобы понять, почему психика малыша не справляется с ситуацией.

Очень важна работа, направленная на выстраивание отношений между ребенком и воспитателем. Дети часто просто боятся и не знают как обратиться ко взрослому, задача психолога научить и помочь наладить контакт. Показать, что здесь желание ребенка никто не может угадывать, детей очень много и, если ему что-то нужно, необходимо спросить у воспитателя.

Педагог-психолог может научить ребенка выстраивать отношения с другими детьми при отсутствии родителей. Им может не хватать элементарных знаний, умений, навыков, чтобы выстраивать этот процесс эффективно. Это может быть одним из значимых стрессующих факторов. Можно использовать коммуникативные игры посредством предметов: чтобы дети в игровой форме могли моделировать с помощью взрослого различные ситуации, возникающие в детском саду (знакомство, конфликты, общение с воспитателем). Прорабатывание проблемы «чужого» имущества не менее актуально. Обычно ребенок имеет опыт взаимодействия с вещами, которые принадлежат ему, родителям, бабушкам. Он не всегда знает, что есть свои и чужие вещи. Часто у него возникает желание забрать понравившуюся игрушку домой, или он не бережно (иногда творчески) относится к имуществу. Педагог-психолог в этом случае может помочь преодолевать эгоцентрическую позицию: объяснить разницу понятий «свое» и «чужое»; предложить ребенку подумать, приятно ли было ему, если бы забрали его вещи; рассказать, что, если каждый будет забирать игрушки домой, играть будет не во что; сломанные вещи не всегда можно починить, а раскрашенный стол придется оттирать т. д.

Адаптация к детскому саду - это сложный и долгий процесс. Только любовь и принятие ребенка родителями в этот период, а также грамотная работа специалистов могут помочь ему преодолеть все трудности, открыв пути для дальнейшего благоприятного развития.