

**«Методическое и психолого – педагогическое сопровождение
деятельности педагогов групп раннего возраста
в процессе адаптации детей к ДОУ»**

Адаптация бывает физиологическая и социальная, но в любом случае – она является стрессовой ситуацией для ребенка, который впервые начинает посещать детский сад.

Факторы, влияющие на процесс адаптации:

- возраст ребенка;
- биологические, социальные факторы;
- состояние здоровья и уровень развития ребенка;
- индивидуальные особенности;
- уровень тренированности адаптационных механизмов;
- опыт общения ребенка со сверстниками и взрослыми

Для успешной адаптации ребенка к условиям ДОУ необходим комплексный подход к решению проблемы адаптации:

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.
2. Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребёнка в детский сад.
3. Правильно организация игровой деятельности в адаптационный период, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок-взрослый» и «ребёнок-ребёнок» и обязательно включающие игры и упражнения.

Для того, чтобы контролировать процесс адаптации детей к дошкольному учреждению, его организаторам, особенно педагогу-психологу, необходимо ориентироваться в этом на определенные критерии, соответствующие показателям успешности — не успешности протекания адаптационного процесса. Для понимания критериев педагогу-психологу, воспитателю, родителю необходимо обладать достаточно развитой наблюдательностью и умением анализировать наблюдаемое.

В практике работы с детьми в период привыкания к дошкольному учреждению используются следующие критерии процесса адаптации:

- состояние здоровья ребенка (удовлетворительное или неудовлетворительное);
- аппетит (хороший или плохой);
- сон (засыпание быстрое, сон спокойный и крепкий, пробуждение с хорошим настроением или нет);
- двигательная активность (подвижный, активный или скованный, пассивный);
- взаимоотношения со взрослыми и сверстниками (легко идет на контакт, есть интерес к общению, отсутствует агрессивность или контакты затруднены);
- деятельность (часто занят, даже увлечен, деятельность содержательная, активен в режимных моментах или пассивен и равнодушен);
- речь (инициативная, ответная или отсутствует);
- эмоциональный тонус (позитивный или негативный);
- желание — нежелание идти в детский сад;
- суждения родителей о состоянии и поведении ребенка в семье (оптимистичные, заинтересованные или тревожные, негативные).

Необходимо обратить внимание на правильное заполнение листов адаптации. В нашем детском саду используется следующая форма (пункты заполняют воспитатели, психолог, медсестра), вторая сторона заполняется воспитателями после проведения патронажа, знакомства с семьей и ребенком.

Выделяют три степени адаптации – легкая, средняя и тяжелая. Очень важно правильно подсчитывать итоговые дни прохождения адаптации ребенком. Если ребенок проходил 5 дней, а потом заболел, то в листе отмечается больничный лист и количество пропущенных дней. При итоговом подсчете, началом периода адаптации считается первый день посещения и конечным, когда ребенок начал оставаться на весь день, при этом в общее количество дней входят и дни, пропущенные по болезни. Не рекомендуется оставлять детей на домашний режим в период адаптации, и об этом обязательно говорится родителям.

Вашему вниманию представлена схема преадапционной подготовки родителей детей раннего возраста

В нашем детском саду разработан алгоритм успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, включающий в себя:

- поэтапное вхождение ребенка в детский сад вместе с мамой;
- индивидуальный подход к ребенку;
- учет домашних привычек;
- гибкий режим.

Этап первый «Мы играем только вместе».

На этом этапе мама является проводником и защитником ребенка. Она побуждает его включаться в новые виды деятельности, и сама активно играет во все игры. На данном этапе мама и ребенок — единое целое. Они играют или рисуют в четыре руки, танцуют в паре. В свободной деятельности мама сопровождает ребенка, следуя его интересам, знакомит его с играми и игрушками в группе, сопровождает его в туалет, одевает, раздевает и т.д.

Этап второй «Я играю сам, но ты будь рядом».

Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывают интерес. Любознательность и активность побуждают его отрываться от мамы на безопасное расстояние. Мама все еще является опорой и защитой. Малыш иногда возвращается к ней, оглядывается на нее. Это лишь первые пробы на самостоятельность. Здесь важно научить маму одновременно отпускать ребенка, следить за его безопасностью, своевременно окликаться на его призывы. Постепенно ребенок добровольно включается в игры с педагогом, другими детьми, чужими мамами.

Этап третий «Иди, я немножко поиграю один».

Рано или поздно наступает момент, когда малыш сам начинает проявлять стремление к самостоятельной игре. Он просит маму остаться на стульчике в стороне, хорошо играет с педагогом и детьми, хорошо ориентируется в обстановке. У него появляются любимые игры и игрушки, он запомнил необходимые правила. Когда наступает такой момент, предлагается маме подождать ребенка в приемной. Главное в этой ситуации — то, что мама предупреждала ребенка: она ненадолго отлучится, и действительно ненадолго отлучалась, если ребенок соглашался на это.

Важно обратить внимание ребенка на момент возвращения мамы. При этом нужно обязательно подчеркнуть: мама не обманула ребенка, она действительно отлучалась только на некоторое время и вернулась к нему. Постепенно можно увеличивать время отсутствия.

Этап четвертый «Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя».

На этом этапе ребенок, собираясь в детское учреждение, уже знает, что будет в группе один, и соглашается на это. Он легко ориентируется в группе, активен в общении. Это завершающий этап в процессе становления психологической автономности ребенка, для укрепления которой необходимо время.

Прохождение каждого этапа зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

Для получения объективного и глубокого представления о состоянии ребенка в адаптационный период необходимо использовать диагностические процедуры. К ним относятся:

- включенное наблюдение за поведением ребенка во время игр, занятий, прогулок, приема пищи и т. д.;
- игровая диагностика;
- опрос родителей, воспитателей.

В помощь родителям в группах оформлен уголок по адаптации, куда входит - стенд «Первый раз в детский сад», одна из рубрик которого «Поведение родителей по отношению к ребенку, начавшему посещать детский сад», памятки, папки - передвижки, интересные для детей дидактические игры, подвижные игры, способствующие возникновению положительных эмоций у детей, элементы устного народного творчества.

Важнейшей составляющей успешной адаптации является работа с воспитателями.

В первую очередь необходимо составить планы работы в доадаптационный и адаптационный периоды, определить формы и методы работы, направленные на развитие положительного отношения ребенка к ДОУ.

В работе с педагогами педагог-психолог использует следующие направления: консультирование, просвещение, профилактика, диагностика.

Лекции и беседы, консультации, «круглые столы», консилиумы, семинары-практикумы на темы: «Особенности общения воспитателей с детьми». «Особенности взаимодействия педагогов с детьми с нарушениями развития социально-эмоциональной сферы» и др, тренинги на тему: «Адаптация ребенка к детскому саду», консультации с рекомендациями для воспитателей по результатам диагностических обследований. Совместно с педагогами разрабатываются индивидуально-образовательные маршруты для детей, испытывающих проблемы в адаптации.

В группах совместно с воспитателями необходимо проводить переоборудование всех зон с основной целью - сделать помещение наиболее уютным, домашним и привлекательным для детей, подобрать игрушки для сенсомоторного развития детей, веселые детские «панно», подвески, которые помогают зрительно “снизить” потолок и почувствовать ребенку себя более комфортно и спокойно.

По окончании периода адаптации в дошкольном учреждении собирается медико - психолого - педагогический консилиум. В него входят: заведующий, зам. зав. по УВР, педагог-психолог, старшая медсестра, воспитатели групп раннего возраста. На нем обсуждаются результаты проведенной работы в период адаптации, положительные моменты, анализируются итоги, корректируются планы по организации адаптации и намечается дальнейшая работа.

Тесное сотрудничество с воспитателями помогает наиболее точно определить пути решения проблемы адаптации ребенка к условиям ДОУ, укрепить резервные возможности детского организма и способствовать процессу ранней социализации ребенка в обществе.

В ДОУ работают педагоги с различным стажем, как более опытные, так и молодые специалисты.

Большое значение в работе молодых специалистов оказывает осознание собственных индивидуальных возможностей. Низкая самооценка не стимулирует педагогический интерес. С целью организации работы по самопознанию, корректировки возникших затруднений и раскрытию своих внутренних ресурсов возможно организовать работу психологического кружка «Познай себя».

Его работа проходит в три этапа:

I этап - диагностический. На этом этапе идет изучение личности молодого педагога, чтобы выявить его профессиональные навыки и умения, положительные и отрицательные свойства характера:

- зам.зав. по УВР и педагог-психолог проводят собеседование на знание программы дошкольного воспитания

- степень практической подготовленности отслеживается в результате наблюдений организации воспитательно-образовательного процесса в группе, результаты заносятся в личную карточку педагога, которая пополняется в процессе становления воспитателя, что позволяет вовремя оценить и скорректировать трудности в работе педагогов, их психологическое состояние и самочувствие в работе с детьми;

- предлагается для заполнения анкета «Диагностика определения модели взаимодействия воспитателя с детьми» М.В. Крулехт

- для анализа личностной сферы используются методики: на определение темперамента, степени самооценки - тест Айзенка;

- психометрический тест С. Деллингер, дающий возможность определить форму или тип личности, получить подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения **любого человека**, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях. Также тест определяет профессиональные предпочтения.

- тест Н.В. Микляевой, Ю.В.Микляевой – для определения стрессоустойчивости

- тест на определение эффективности работы Н.В. Микляевой и Ю.В. Микляевой;

- анкета молодого педагога, позволяющая психологу узнать о том, с какими трудностями воспитатель столкнулся в работе, в какой помощи больше всего нуждается, о том, какие задачи ставите перед собой в ближайшее время и каковы его профессиональные планы на будущее

- регулярно выявляется социометрический статус нового члена коллектива, его ближайшее окружение с помощью методики социометрии. (Овчарова Р.В. Настольная книга школьного психолога. М, 1996). Как правило, в первый год работы молодой специалист имеет низкий статус. Это связано с тем, что он не успел установить и закрепить дружеские связи с другими членами коллектива.

II этап - коррекционно-развивающий. На этом этапе применяются разнообразные формы и методы работы, способствующие повышению профессиональной компетенции молодых специалистов. Этап длится в течение всего учебного года. Педагог-психолог планирует работу в форме консультаций, деловых игр, тренингов, релаксирующих упражнений, сеансов ароматерапии и музыкотерапии, коррекционной работы по результатам наблюдений и диагностики.

Темы мероприятий выбирают педагоги на основе выявленных проблем в работе. Это могут быть: адаптация ребенка к детскому саду, семейные проблемы, коррекция нарушений своего образа в детстве и т.д. Большой популярностью пользуются у молодых педагогов деловые игры и тренинги. Их тематика также разнообразна: игры, направленные на рефлексию профессиональных качеств; тренинги личностного роста, невербальных форм общения. В них возникающая проблема обсуждается молодыми и опытными педагогами.

III этап- подведение итогов, или аналитический, помогает выявить стиль работы воспитателя, его отношение к делу, зам. зав. по УВР и педагог- психолог посещают занятия начинающего педагога и наблюдают за его взаимодействием с детьми, отмечая положительные моменты в его работе, чтобы сделать их опорой для дальнейшего движения вперед. После каждого посещения проводится детальный анализ.

В конце учебного года, проанализировав результаты работы, динамику профессионального роста молодого специалиста, намечаются перспективы дальнейшей работы с ним. На этом этапе с помощью анкетирования определяется рейтинг молодого воспитателя среди родителей, их удовлетворенность его работой, отношение к нему воспитанников, насколько сам педагог удовлетворен своей деятельностью, отношениями с детьми, родителями и коллективом. Молодой специалист готовит самоанализ своей деятельности за прошедший учебный год.

Выбирая форму работы с педагогом, необходимо учитывать коэффициент полезного действия: лекции позволяют усвоить только 5% информации, чтение - 10%, аудиовизуальные средства - 20%, наглядный материал - 30%, обсуждение вопроса в группах- 50%, выступление в роли обучающего - 90%.

Предлагается интересная программа работы педагога-психолога с молодыми специалистами «Работа моей мечты!»

Содержание «занятий для взрослых» основано на следующих принципах.

- Доступность материала. При подборе рекомендаций и изложении информации не используются сложные термины из области педагогики и психологии. «Житейский» язык плюс актуальность вопроса обеспечивают результат - наши коллеги получают необходимый минимум педагогических знаний.

- Индивидуальный подход. При составлении плана учитываются вопросы, которые воспитатели считают для себя наиболее актуальными.
- Практико-ориентированный подход, который эффективен в работе с взрослыми людьми не меньше, чем с воспитанниками детского сада. Занятия организуются в форме увлекательных тренингов или деловых игр, в процессе которых воспитатели выступают как в роли детей, так и в роли взрослых. Теоретическая информация дается в виде беседы-диалога с равноправными партнерами, которым предлагаются для обдумывания проблемные ситуации.
- Системность. Содержание работы связано с годовым планом работы ДООУ.

Цель: обеспечить постепенное вовлечение молодого воспитателя во все сферы профессиональной деятельности; а также формировать и воспитывать у молодых воспитателей потребность в самообразовании; помочь молодым педагогам адаптироваться к работе в ДООУ приняв его внутренние правила, традиции, условия.

Задачи:

1. Помочь педагогам наладить профессиональный контакт с опытными педагогами.
2. Помочь преодолеть стеснение при взаимодействии с родителями, детьми, коллегами.
3. Оказать помощь в работе с «трудными детьми», усилить позиции воспитателя в практическом и теоретическом плане.
4. Вселить педагогический оптимизм в период профессиональной деятельности.

Молодые специалисты посещают занятия опытных педагогов, а затем те посещают занятия начинающего педагога и наблюдают за его взаимодействием с детьми. Здесь важно отмечать положительные моменты в его работе, чтобы сделать их опорой для дальнейшего движения вперед. После каждого посещения проводится детальный анализ.

При возникновении психологического и эмоционального «истощения», проводятся сеансы аромо- и музыкотерапии. Как правило, проблемы такого характера возникают к концу учебного года.

Работа с молодыми специалистами, способствует развитию у них познавательного интереса к профессии, активному освоению приемов работы с детьми, позволяет развивать навыки самооценки, самоконтроля, стимулирует желание повышать свое образование и квалификационную категорию.

В работе с педагогами, имеющими большой стаж работы особое внимание уделяется профилактике эмоционального выгорания. Для этого проведены тренинги, семинары-практикумы, такие как:

«Профилактика стрессов»

«Психическое здоровье педагога»

«Способы регуляции эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях»

Интерактивное занятие «Хочешь быть счастливым – будь им»

«Картина нашего настроения»

«Мы ВМЕСТЕ» (на сплочение коллектива)

«Выступление без стресса»

Психологическая гостиная «Я – Счастливая»

Также возможно применение психогимнастических упражнений для педагогов

Психогимнастические упражнения направлены на достижение двух основных целей применительно к педагогической деятельности. **Во-первых**, они способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности, снятию некоторых невротических реакций, т. е. имеют сугубо психотерапевтические цели. **Во-вторых**, они нацелены на развитие внутренних психических сил педагога, расширение его профессионального самосознания, формирование педагогической рефлексии в его деятельности.

Регулярное выполнение воспитателями психогимнастических игровых упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять ими для сохранения, укрепления собственного

психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Упражнения можно проводить как при индивидуальной работе, так и при работе с группой.

Упражнение «Внутренний луч»

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз — сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком», «Я стал сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!».

Когда возникают затруднения в работе педагога, с которыми он не может справиться самостоятельно, возможно попробовать использование такой формы работы, как Балинтовские группы.

Балинтовская группа – особый формат супервизии, основанный на организованной в рамках аналитического направления групповой дискуссии относительно представленного в устной форме случая. Это метод групповой тренинговой работы, в котором нет заранее известной темы обсуждения (докладчик заявляется из числа участников). Все желающие получить поддержку выносят свои случаи на обсуждение, и группа выбирает наиболее откликнувшийся в душе случай. Случай докладывают по памяти, дополняя и акцентируя внимание на том, что забылось сказать, что-то вспоминая, что называется, «на ходу».

Балинтовские группы не занимаются:

- ✓ дидактическим обучением;
- ✓ оценкой работы и личности специалиста;
- ✓ оптимизацией и методической организацией знаний и технологий;
- ✓ решением личных проблем участников;
- ✓ анализом знаний;
- ✓ поиском единственно правильного решения

Работа в балинтовской группе помогает человеку увидеть те моменты в отношениях, которые он не замечал раньше и тем самым расширить понимание ситуации до оптимального и выработать какие то положительные средства ее регуляции.

В балинтовской группе запрещены оценки и советы.

Объектом работы балинтовских групп являются коммуникация, эмоции, чувства, иррациональные идеи и установки. Инструментами балинтовской работы являются ассоциации, фантазии, аналогии, эмоциональная поддержка.

В балинтовской группе приветствуются различные точки зрения, а также обсуждение, направленное на поиск новых смыслов в отношениях и новых взглядов на коммуникацию «педагог-родитель», «педагог – педагог», «педагог – воспитанник»

Основной целью балинтовской группы является профилактика синдрома эмоционального выгорания, а также развитие и совершенствование профессиональных навыков и практики, повышение качества жизни специалиста как профессионального, так и личного.

Во время работы в балинтовской группе возникает эффект, типичный для всех терапевтических групп. Возникает состояние защищенности, глубокого понимания собственных проблем и проблем других и доверие ко всем участникам.

В процессе такой работы могут быть разрешены совершенно конкретные проблемы, которые гнетут человека, накапливаются у него.

На бабинтовских группах также происходит профессиональное общение — единственное, что может поддерживать у человека высокий профессиональный уровень.

Анализ проделанной нами работы за последние несколько лет показывает, что процесс привыкания детей проходит весьма успешно. Степень адаптации в основном легкая и средняя. Положительным является и то, что дети раннего возраста, а особенно второго года жизни, привыкают к детскому саду безболезненно. Эти данные позволяют судить о правильно построенной работе педагогического коллектива по организации и проведению адаптации детей к условиям детского сада.