

### **Профилактическая программа по оптимизации эмоционального состояния детей 2 – 3 лет в период адаптации к условиям детского сада**

Проблема адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения на сегодняшний день достаточно широко представлена в различных как научных, так и популярных источниках, но, тем не менее, не потеряла своей актуальности. Переход ребенка из одних условий существования в другие сложен всегда, а в наше время он значительно затруднен дополнительными стрессорирующими факторами. Нестабильность и динамичность современной жизни требуют быстрого и адекватного реагирования. Однако адаптационные возможности ребенка, особенно раннего возраста, ограничены, поэтому резкий, неподготовленный переход его в новую социальную ситуацию зачастую приводит к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Процесс адаптации к новым условиям детей стал предметом изучения многих психологов, психиатров и социологов в России (Д.Н.Исаев, В.И.Гарбузов, А.И.Захаров, Е.О.Смирнова, Р.В.Тонкова-Ямпольская, Ю.С.Шевченко и др.). Исследователи указывают на необратимость нарушений в личностном развитии ребенка в случаях отсутствия у него психологической готовности к переходу в новые социальные условия. В период адаптации наблюдаются нарушения сна, аппетита, повышается заболеваемость, отмечаются неадекватные реакции на окружающее и трудности в поведении (Н.М.Аксарина, Г.В.Гриднева, Л.Г.Голубева, К.Л.Печора, В.Манова-Томова, С.Аврамова). Дети 2 – 3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи – одна из причин затруднённой адаптации ребёнка к детскому саду. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребёнок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, так как стресс истощает защитные силы организма.

В настоящее время признан приоритет семейного воспитания детей раннего возраста, однако современные социальные условия вынуждают родителей прибегать к общественным формам воспитания уже на самых ранних этапах жизни ребенка. В особо сложном положении находятся часто болеющие дети. Как правило, часто болеющие дети труднее адаптируются к новым условиям, они труднее переживают разлуку с близкими. Процесс адаптации часто болеющих детей, как правило, затягивается на длительное время, и ребёнок приспосабливается к организованному коллективу месяцами. Такие дети обычно отстают в физическом и нервно – психическом развитии, часто пропускают занятия, определённые программой детского сада. Помимо этого часто болеющие дети после болезни нуждаются в повторной адаптации.

Анализ литературных источников по данной проблеме, показал, что существенное значение для успешности адаптации имеют характеристики личностной и эмоциональной сферы. Показано, что развитию дезадаптации способствуют преобладание отрицательных эмоций, высокая интенсивность реакций, низкий порог чувствительности к раздражителям. Напротив, преобладание ровного настроения, невысокая интенсивность реакций на изменения в окружающей среде и высокая общая активность ребенка обеспечивают ему устойчивость к стрессу (Исаев Д.Н., 1996).

Можно предположить, что успешность адаптации зависит от удовлетворения базисной психологической потребности ребенка в безопасности и защищенности. Это определяется тем, насколько педагоги владеют адекватными способами построения взаимоотношений с ребенком, переживающим адаптационный стресс. Опыт показывает, что в адаптационный период большое значение имеет формирование эмоционального контакта доверия детей к воспитателю.

В этой связи была разработана и реализована программа, направленная на снятие психоэмоционального напряжения у детей в период адаптации к условиям детского сада, которая помогает осуществить обучение воспитателей эффективным механизмам проведения групповых занятий в адаптационный период детей 2-3 лет.

Предлагаемая программа носит психопрофилактический характер и направлена на снятие психоэмоционального напряжения, снижение импульсивности, тревоги, совершенствование коммуникативных, игровых и двигательных навыков.

**Цель программы:** оптимизировать эмоциональное состояние детей в период адаптации к условиям детского сада через реализацию профилактической программы.

**Задачи:**

- формировать доверительные, безопасные отношения в группе;
- способствовать преодолению стрессовых состояний у детей в период адаптации к детскому саду;
- совершенствовать коммуникативные, игровые и двигательные навыки у детей;
- обучить воспитателей эффективным методам взаимодействия с детьми в адаптационный период.

Особенностью данной программы является обязательное участие педагога в групповом процессе. Выдвинутое условие продиктовано спецификой программы, поскольку большую роль в адаптационный период отводится деятельности педагога, именно от его умения эффективно взаимодействовать с детьми зависит успех адаптации детей.

**Адресат:** дети 2-3 лет.

**Продолжительность курса:** 4 часа (12 занятий по 0,33 часа периодичностью 2 раза в неделю).

**Ожидаемые результаты реализации программы**

*Итоговый результат:*

- позитивные изменения в психоэмоциональном состоянии детей 2 – 3 лет.

*Промежуточный результат:*

- сформированные доверительные отношения между взрослым и ребёнком;
- сформированные коммуникативные, игровые навыки у детей 2 – 3 лет;
- сформированные умения у педагогов по использованию эффективных механизмов проведения групповых занятий с детьми в период адаптации.

**Сведения о практической апробации программы на базе МБУ д/с № 52 г.о. Тольятти:**

Предлагаемая профилактическая программа была апробирована в экспериментальном режиме на группе детей раннего возраста и педагогах МБУ. Общая выборка составила 48 детей 2 – 3 лет, 6 педагогов. Отследить результативность проведённой работы позволяют выработанные критерии и индикаторы, представленные в программе.

Реализация программы проводилась нами в три этапа.

На предварительном этапе нами было организовано наблюдение за детьми в период адаптации к условиям дошкольного учреждения, анализ листов адаптации, что необходимо для получения первичной информации об эмоциональном состоянии детей с целью наиболее эффективного построения дальнейшего взаимодействия с детьми.

На основном этапе нами решались основные программные задачи. Это явилось возможным при последовательном прохождении следующих блоков:

1. Методический блок, где педагоги знакомятся с особенностями развития детей раннего возраста, обучаются эффективным способам взаимодействия с детьми 2-3 лет.

Методический блок содержит следующие темы: «Позитивное восприятие педагогами детей раннего возраста с эмоциональными и поведенческими особенностями», «Эффективные технологии в работе с тревожными, агрессивными, гиперактивными детьми». На наш взгляд оптимальной формой организации обучения являются: мини-лекции, игровые упражнения.

2. Практико-ориентированный блок имеет целью формирование эмоционального контакта доверия детей к педагогу. Особенностью данной программы является обязательное участие педагога в групповом процессе. Выдвинутое условие продиктовано спецификой программы, поскольку большую роль в адаптационный период отводится деятельности педагога, именно от его умения эффективно взаимодействовать с детьми зависит успех адаптации детей к детскому саду. Посещение педагогами занятий психолога позволяет закрепить полученные теоретические знания предыдущего блока, а также акцентировать внимание на особенностях каждого ребёнка.

Нами использовались следующие методы:

- игровые упражнения;
- арт – терапевтические упражнения;

- приёмы эмоционального вовлечения;
- игры с речевым сопровождением.

В ходе практической работы было замечено, что от быстрой смены сюжетов, ролей, образов дети с переутомляются и теряют интерес к занятию. Поэтому все игры и упражнения, входящие в одно занятие, объединены сказочно-игровым сюжетом.

Каждое из занятий повторяется по 4-5 раз, чтобы дети запомнили слова потешек и песенок, правила игры. Известно, что дети раннего возраста любят повторения и знакомые игры и упражнения воспринимаются ими легче.

Целью заключительного этапа являлась оценка результативности программного курса через отслеживание эмоционального состояния детей.

Основываясь на результаты наблюдений и анализ листов адаптации детей 2 – 3 лет к условиям детского сада, можно отметить позитивные изменения в психоэмоциональном состоянии детей. Также реализация программы позволила нам сформировать доверительные отношения между взрослым и ребёнком, способствовала появлению потребности у детей в общении с взрослым, установлении контакта, сотрудничестве (игре) с воспитателем.

Следует отметить, что у всех педагогов сформировались навыки по использованию эффективных механизмов взаимодействия с часто болеющими детьми в период адаптации.

Таким образом, мы можем сделать вывод об эффективности, реализуемой на базе нашего детского сада психопрофилактической программы по оптимизации эмоционального состояния детей 2 – 3 лет в период адаптации к условиям детского сада.

В процессе оптимизации эмоционального состояния детей в период адаптации к условиям детского сада также нами была организована работа клуба для родителей детей раннего возраста «Мы вместе».

#### **Список литературы**

1. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников. М., 2000.
2. Волосаева Е.Б. Развитие ребёнка раннего возраста. – М., 1999.
3. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребёнка от одного года до трёх лет. – М., 2000.
4. Граббет Р. Игры для малышей от 2 до 6 лет. – М., РОСМЭН. – 1999.
5. Григорьева Г.Г., Кочетова Н.П., Груба Г.В. Играем с малышами. – М., 2005.
6. Громова О.Н., Прокопенко Т.А. Игры-забавы по развитию мелкой моторики у детей. – М., 2001.
7. Картушина М.Ю. Забавы для малышей. – М., 2005.
8. Киселёва М.В. Арт – терапия в работе с детьми. – СПб., 2008.
- Ковалёва И.В. Профилактика агрессивного поведения у детей раннего возраста. – М., 2007.