

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Психология
(направленность (профиль)/специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Обеспечение психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста
к детскому саду средствами игровой деятельности

Обучающийся

И.Г. Халматова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент А.Ю. Козлова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена недостаточной изученностью современных аспектов адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду. У педагогов и родителей существуют определенные запросы, связанные с адаптацией детей младшего дошкольного возраста к детскому саду. Однако, дефицит информации в научной литературе и отсутствие систематизированного подхода позволяют сделать вывод, что данная проблема требует изучения и разработки определенных адаптационных программ с использованием средств игровой деятельности.

Цель исследования – теоретически обосновать, экспериментально выявить возможности средств игровой деятельности для обеспечения психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду.

Для достижения данной цели в исследовании решаются следующие задачи: изучить сущность понятий «адаптация» и «дезадаптация»; проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования; определить этапы, методы, методики экспериментального исследования; теоретически обосновать и апробировать игровые средства с элементами арт-терапии (пескотерапии, цветотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии) в сенсорной комнате в работе с детьми младшего дошкольного возраста в адаптационный период к детскому саду; составить рекомендации для родителей по адаптации младших дошкольников к детскому саду.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (48 источников), 1 приложения. Для иллюстрации текста используются 11 рисунков. Основной текст изложен на 61 странице.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические подходы к адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада	7
1.1 Возрастные особенности младших дошкольников 3-4 лет...	7
1.2 Психолого-педагогические подходы к адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду	11
1.3 Игра как ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста	18
Глава 2 Экспериментальная работа по обеспечению психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада средствами игровой деятельности	25
2.1 Организация и методы исследования на констатирующем этапе экспериментальной работы.....	25
2.2 Организация работы по психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада средствами игровой деятельности.....	31
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы.....	44
Заключение.....	52
Список используемой литературы.....	56
Приложение А Результаты диагностики детей ЭГ и КГ на констатирующем этапе эксперимента.....	62

Введение

Для детей посещение любого учреждения, где есть коллектив сверстников, с которыми можно общаться, играть, является значимым. Детский сад является для дошкольников первым коллективом, в котором они, играя, общаясь, обретаюи навыки и умения, адаптируются и познают окружающий мир.

Каждый ребенок наделен своими индивидуальными способностями и характером. Для того чтобы он смог преодолеть трудности адаптации к новым требованиям, ему нужно научиться вести себя в коллективе, самостоятельно есть, одеваться, слушать и понимать инструкции взрослых. Адаптация к детскому саду – это сложный период для детей, родителей и воспитателей. Необходимо принятие нового режима дня, нового коллектива сверстников и воспитателей, которых нужно слушать и принять, отпустив маму. Для детей все перемены режима дня являются эмоциональным стрессом, а посещение детского сада тем более, так как нужно быть без родителей и научиться находиться в новом коллективе сверстников и взрослых. Это первый шаг к социализации.

Проблему адаптации детей к детскому саду исследовали многие ученые: педагоги и психологи. Вопросы адаптации детей к детскому саду рассмотрены в работах Н.Д. Ватутиной, Т.В. Костяк, Н.М. Аксариной, М.И. Лисиной, С.Н. Теплюк, И.В. Лапиной, О.В. Богаткиной, Е.А. Долженко и других.

Разработаны многочисленные рекомендации родителям, которые преимущественно сводятся к следующим: до поступления в детский сад максимально приблизить режим дня, питание и сон к режиму детского сада, рассказывать ребенку о детях, воспитателях, играх и игрушках в детском саду.

В данном исследовании мы рассматриваем возможности средств игровой деятельности в обеспечении психологической адаптации детей

младшего дошкольного возраста к детскому саду. Игра для детей – это естественная среда развития и познания мира, в процессе игры они копируют действия взрослых и учатся понимать и совместно с другими детьми управлять игрой, распределять роли и соблюдать правила.

Проблема исследования: как обеспечить психологическую адаптацию детей младшего дошкольного возраста к детскому саду средствами игровой деятельности?

Выявленная проблема определила тему исследования: «Обеспечение психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду средствами игровой деятельности».

Цель исследования – теоретически обосновать, экспериментально выявить возможности средств игровой деятельности для обеспечения психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду.

Объект исследования – процесс адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду.

Предмет исследования: использование средств игровой деятельности для обеспечения психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду.

Гипотеза исследования: психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду будут способствовать использование игровых средств с элементами арт-терапии (пескотерапии, цветотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии) в сенсорной комнате, а также консультирование родителей по проблеме подготовки детей к детскому саду в семье.

В соответствии с поставленной целью, объектом, предметом были определены следующие задачи исследования:

- изучить сущность понятий «адаптация» и «дезадаптация»;
- проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;

- определить этапы, методы, методики экспериментального исследования;
- теоретически обосновать и апробировать игровые средства с элементами арт-терапии (пескотерапии, цветотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии) в сенсорной комнате в работе с детьми младшего дошкольного возраста в адаптационный период к детскому саду;
- составить рекомендации для родителей по адаптации младших дошкольников к детскому саду.

Методы исследования:

- теоретические: анализ научной психолого-педагогической и методической литературы в аспекте изучаемой проблемы;
- эмпирические: наблюдение, беседа, эксперимент; диагностическая методика Е.И. Морозовой;
- количественный и качественный анализ результатов исследования.

исследования: методика

Экспериментальная база исследования: МБДОУ Центр образования «Перспектива» Отдела ДО детский сад «Гармония» г. Брянска. В исследовании принимали участие 40 детей: 2 группы (ЭГ и КГ) по 20 детей 3-4 лет.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (48 источников), 1 приложения. Для иллюстрации текста используются 11 рисунков. Основной текст изложен на 61 странице.

Глава 1 Теоретические подходы к адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада

1.1 Возрастные особенности младших дошкольников 3-4 лет

Во все времена воспитание детей стояло на первом месте независимо от научно-технического прогресса. В наше время цифровизации всех сфер жизни отношение к воспитанию и образованию детей принимает иной характер, так как они с «пеленок» уже умеют пользоваться телефонами и смотреть детские программы в приложениях, в которых уже есть готовые игры для развития детей разных возрастов, что дает возможность родителям использовать их. Понятно, что современные дети уже проходят социализацию и становятся самостоятельными быстрее, чем в прошлые эпохи. Однако, посещение детского сада в первый раз может привести к стрессу, и дети нуждаются в адаптационном периоде, особенно те, которые единственные в семье и не имеют сестер и братьев для обретения навыка свободного общения в коллективе, для них – мама дополняет все [2].

Нужно отметить, что посещение детского сада – это важный этап социализации. Именно в сообществе сверстников в детском саду дети получают опыт самостоятельности, взаимодействия, самообслуживания, самоконтролю своих эмоций. Вопросы организации образования детей дошкольного возраста регулируются на государственном уровне. Утверждены федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и федеральная образовательная программы дошкольного образования (далее – ФОП ДО). В данных документах определены содержание и условия дошкольного образования с учетом возрастных особенностей детей начиная с младенческого возраста.

Однако, период поступления ребенка в детский сад, вхождение в новые условия с новым режимом дня сопровождается проблемой адаптации

детей [11]. Адаптация к новым условиям требует определенного времени в зависимости от индивидуальных особенностей и развития ребенка. Для предотвращения стрессовых ситуаций нужна подготовка детей родителями к посещению детского сада и приближению режима дня, питания и сна к режиму детского сада в домашних условиях. Необходимо заранее проконсультироваться с воспитателями об особенностях организации жизни ребенка в детском саду и подготовке к этому периоду [6].

В данном исследовании мы рассматриваем проблему адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду, поэтому рассмотрим возрастные особенности детей 3-4 лет.

Детям 3-4 лет характерны:

- перепады настроения, они автоматически запоминают все события с эмоциональным оттенком, связанные со становлением эмоциональной сферы, надолго и прочно отпечатываются положительные и отрицательные эмоции;
- речевая активность, быстрое запоминание новых слов и несложных четверостиший;
- «любопытность, которая способствует развитию элементарных суждений и высказываний. Ребенок с удовольствием рассматривает картинки и с помощью наводящих вопросов высказывается о персонажах и ситуациях, то есть соотносит картинку и прочитанный текст. Ребенок начинает как бы «читать» сам, повторяя за взрослым или договаривая отдельные слова и фразы» [10].

Наглядно-действенное мышление ребенка способствует решению задач путем непосредственного действия с «предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек и тому подобное), таким образом ребенок учится соотносить условия с целью.

У детей 3-4 лет только начинает развиваться воображение в игре, как в его естественной среде. Ребенок имитирует действия с предметами, действует с предметами-заместителями: палочка вместо ложечки, камешек

вместо мыла, стул-машина для путешествий» [10] и так далее. Любой игрой он занимается в течение 10-15 минут, но если ребенку интересно и занятие привлекательное, он, не переключаясь на что-то еще и не отвлекаясь, может достаточно долго играть.

В этом возрасте нужно терпеливо и с «пониманием относиться к проявлениям «противо-воли» ребенка, так как подавленная воля ребенка впоследствии может привести к пассивности, апатии, зависимости и инфантильности. Следует позволять ребенку настаивать на своем, даже, если это кажется нелепым или ненужным. Упрямство – это реакция ребенка, который настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что ему важно, чтобы с его мнением считались» [38].

Родители должны стать примером для «ребенка, научить его уважать собственные и чужие личностные границы, уважительно относиться к нему самому и членам семьи, а также бережно обращаться с чувствами ребенка, сопереживать его горю, понимать злость, разделять с ним радость, чувствовать его усталость. Самое важное – не подавить его эмоции, а научить его правильно обходиться с собственными эмоциональными реакциями» [9].

«Нужно активно развивать координацию движений (учить прыгать, стоять на одной ноге, играть с мячом), мелкую моторику (этому способствуют занятия лепкой, различные шнуровки, складывание пирамидок). Полезно для ребенка дома создать спортивный уголок, где он мог бы отрабатывать физические упражнения» [9].

Ребенок в этом возрасте начинает усваивать правила взаимоотношений в коллективе сверстников и взрослых, что помогают быстрее адаптироваться к детскому саду. Процесс обучения самостоятельности, самоорганизации, самообслуживанию и принятию новых правил поведения, самоконтролю дается ребенку не сразу. Родители должны поэтапно всему обучать. Все зависит и от подготовки детей к определенным действиям, обучению родителями навыкам гигиены, одевания, организации сна. Если семья

многодетная, проблем почти не возникает, но если ребенок один, то у него нет большого опыта общения со сверстниками, а рядом постоянно находится мама.

Понимая возрастные особенности детей 3-4 лет, нужно уберечь их от всех неверных реакций на их поведение, чтобы становление личности проходило без сломов и нанесения вреда. Поэтому, войдя в новый коллектив, ребенок автоматически проявляет все особенные реакции, в виде эмоциональных срывов, плача, капризов, пока он не поймет, что его любят, принимают, и он находится в безопасности без присутствия мамы. При этом ребенок решает ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Для детей представляют трудности очень многие стороны процесса воспитания в детском саду, так как им сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют: выполнять задания, при этом сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии. Не сразу они могут принять воспитателя, от которого зависит, как он сумеет ко всем найти индивидуальный подход. Хорошее, уравновешенное настроение поддерживается правильной организацией жизни детей.

В отечественной дошкольной педагогике вопросы воспитания детей представлены в педагогике раннего детства, разработанной Н.М. Щеловановым, Н.М. Аксариной и их учениками.

Содержание адаптационного периода детей представлено в программе Г.А. Цукерман [44] и К.Н. Поливановой «Введение в дошкольную жизнь» (Томск, 1992), которая состоит из 4 этапов. Они «отмечают, что для ребенка очень важно почувствовать себя принятым в коллектив, реализовать своё желание быть услышанным и понятым» [44].

Ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра, поэтому вхождение в новый круг общения со сверстниками и взрослыми, адаптация к новому режиму должна проходить только в игровой форме [36].

В наше время на первое место ставятся индивидуальные особенности детей, их психическое и физиологическое развитие. Все программы разрабатываются педагогами и психологами с их учетом. Каждый воспитатель должен быть одновременно и педагогом и психологом, чтобы грамотно непосредственно общаться с каждым ребенком как субъектом, чтобы восполнить формирование тех умений и навыков, которые менее развиты у ребенка [4, 7].

Таким образом, для становления личности ребенка, необходима кропотливая работа родителей и воспитателей. Постепенно, не упуская возрастные особенности и время, необходимо приучать ребенка к самостоятельности, самообслуживанию, самоконтролю, умению находить решения в новых ситуациях, используя сформированные навыки и умения. Естественно, этот процесс не может пройти без трудностей, но социализация ребенка – важный этап его вхождения в обществ. Подготовка в условиях семьи к преодолению трудностей поможет адаптироваться и к детскому саду, и к школе, и к любым другим новым и неожиданным условиям, станет его стержнем и поддержкой в развитии.

«Механизмы научения, упражнения являются важными условиями формирования качеств личности и приобретения адаптивных способностей в процессе социализации» [8].

1.2 Психолого-педагогические подходы к адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду

Понятие «адаптация» определяется разными авторами и дисциплинами согласно их направленности. Адаптация, как универсальное явление, относится ко всему живому: и к растительному, и к животному миру [48].

В мире все быстро меняется, есть и положительные и отрицательные изменения в виде технического прогресса, цифровизации всех сфер жизни, военных действий и новых разработок по улучшению образования и

воспитания, социализации и адаптации детей. Человек с рождения наделен инстинктом самосохранения, индивидуальными способностями и способностью адаптации и выживания в разных условиях.

В «биологии адаптация – это приспособление строения и функций организма к условиям среды, реакция на раздражающее дестабилизирующее воздействие – «стимул-реакция» [5] (Р. Хэнки). По бихевиористу Р. Хэнки, «феномен социальной адаптации – это процесс, через который группа, индивид достигают социального равновесия и отсутствия переживания конфликтных отношений со средой. Такое определение, хотя и содержит минусы, но в целом адекватно, а социальная адаптация отражает информацию не об адаптации индивидов, не об их личностных изменениях, а об адаптации групп. Процесс адаптации человека с аналогичными процессами у животных, не делая различий в понимании их механизмов, не учитывая роль сознательной деятельности человека в процессе его адаптации, не отделяя групповую адаптацию от адаптации человека группе. Такая позиция, с нашей точки зрения, не совсем корректна, поскольку адаптация группы – это суммарный процесс адаптивной активности и возможностей ее членов. В этом случае психологические механизмы внутригрупповой адаптации индивидов не могут быть идентичны механизмам групповой адаптации» [5].

«Регулятивный фактор процесса адаптации реализуется иначе. Физиологические особенности (психическая устойчивость, тип нервной системы, физическое здоровье и другие индивидуальные характеристики)» [30] являются базовым психофизиологическим уровнем адаптации.

В «философии адаптация – это особая форма отражения, характеризующая внутреннюю активность живых систем и опережающей реакцией на внешнее воздействие» [8].

«В социологии адаптация – это процесс активного творческого приспособления человека к условиям» [13] «производства, быта, досуга, что

даёт ему возможность успешно функционировать в определённом социуме» [13].

Способность к адаптации – это одно из базовых качеств человека, включающее все виды врожденной и приобретенной приспособительной деятельности, которые обеспечиваются определенными физиологическими реакциями, помогает человеку выжить в любой среде, управляя своим поведением и жизнью.

Понятие «адаптации» (*adaptatio* – приспособление) впервые использовал немецкий физиолог Г. Ауберт, который обозначал изменение чувствительности анализаторов под влиянием приспособления органов чувств к «действию раздражителей, а также способность организма индивида приспосабливаться к условиям окружающей среды и общества для нормального развития, менять своё поведение при их изменении. Такое определение дается понятию «социальная адаптация» [5].

Согласно Ж. Пиаже, Л. Хьелл, Б.Ф. Ломову, адаптация – это «процесс приспособления организма к среде и достижения гармоничного равновесия с ней, это механизм познания, включающий операции аккомодации: приспособление своих поступков, мыслей к внешнему миру, – и ассимиляция: достраивание внешнего мира в соответствии с представлениями человека. Наиболее полное равновесие достигается на уровне операций интеллекта, которые позволяют человеку максимально полно адаптироваться к внешней среде» [19].

В интеракционистской концепции (Л. Филлипс, Т. Шибутани [45]) есть определение «эффективной адаптации личности», когда личность гармонично адаптируется к новым условиям, находит свое место.

«Социально-психологическая адаптация человека – это активное и целенаправленное усвоение норм, правил, ценностей как общества в целом, так и конкретного, ближайшего социального окружения человека: семьи, группы в детском саду, школы, университетской группы, компании друзей, трудового коллектива и так далее» [8].

«Социально-педагогическая адаптация входит во второй социально-психологический уровень, по которому определяют успешность коммуникации (общения и совместной деятельности) и организационной культуры, соответствия моральным нормам» [42].

«В понятие «социально-педагогическая адаптация» входят такие компоненты, как: социальный, физиологический и психолого-педагогический (самооценка, коммуникативный потенциал, моральные нормы, социальное одобрение), поэтому в понятии «адаптация» исследуются три уровня (физический, психический и социальный).

В рамках педагогики и психологии, учитывая структуру личности, потенциал можно описать, как:

- возможность конкретного индивида применять свои природные возможности (то есть функциональные и морфологические особенности строения мозга, органов чувств, движений);
- познавательные возможности (воображение, память, мышление и другие);
- знания и опыт, полученные в ходе стихийного и целенаправленного обучения;
- личностные качества, формируемые в процессе развития.

Понятие «личностный адаптационный потенциал» включает в себя три компонента:

- уровень поведенческой регуляции (способность личности регулировать взаимодействие с окружающей средой);
- уровень моральной нормативности (способствует адекватному восприятию и оцениванию своей социальной роли);
- коммуникативные навыки (отвечает за умение правильно взаимодействовать и выстраивать отношения с другими участниками социума, что также немаловажно).

А.А. Реан и А.А. Налчаджян рассматривают адаптацию как систему социальную, социально-психологическую и социально-

педагогическую» [34]. «А.А. Налчаджян адаптацию делит на два вида: адаптацию с помощью трансформации и устранения проблемных ситуаций или адаптацию с сохранением проблемных ситуаций» [34].

«Выделяют три основных уровня социально-педагогической адаптации: базовый – психо-физиологический, промежуточный – социально-психологический и высший – индивидуально неповторимый или ценностно-нравственный» [42].

Понятие «психологической адаптации» – это «приспособление человека как личности к существованию в обществе других людей в соответствии с требованиями этого общества и с личными потребностями, мотивами, интересами. Те периоды, когда приспособление индивида к условиям социальной среды происходит наиболее активно, называют социально-психологической адаптацией» [42].

Психологическая составляющая адаптации определяется активностью личности и выступает как единство процессов усвоения правил среды (приспособление себя) и преобразования, изменения среды (приспособление к себе).

Такую психологическую адаптацию проходят дети младшего дошкольного возраста, учатся жить в коллективе сверстников, сдерживать эмоции, самоутвердиться, научившись уступать, уважать партнеров по игре и соблюдать правила и нормы поведения.

Дошкольная адаптация – «приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности» [25], своеобразная социализация ребенка к детскому саду, после которой наступает следующий этап социальной адаптации – школьная адаптация.

«Психическая адаптация – это процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности. Этот процесс позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними

значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие деятельности и поведения человека требованиям среды» [42].

Выделяются различные степени психической адаптации человека – от высшей степени проявления творческой активности до крайних проявлений психической дезадаптации.

Разновидностями понятия «адаптации» являются девиантная и патологическая адаптации [10].

Девиантная адаптация имеет «две формы: неконформистскую и новаторскую, а также патологическую» [48].

«Неконформистская девиантная адаптация нередко приводит к конфликтам с группой.

Новаторская (творческая) девиантная адаптация сопровождается созданием новых способов разрешения проблемных ситуаций.

Патологическая адаптация – это процесс, который осуществляется с помощью патологических механизмов и форм поведения и приводит к образованию невротических и психотических синдромов.

Противоположным адаптации считается явление дезадаптации» [43], которая возникает после пережитого «психосоциального стресса, экстремальных ситуаций, неблагоприятного включения в новую социальную ситуацию или нарушения устоявшихся взаимоотношений в группе» [43].

Понятие дезадаптации определяют как:

- затруднение, отклонение от нормы, нарушение функции, недостаточность или срыв адаптации;
- «процесс, который приводит к нарушению взаимодействия со средой, усугублению проблемной ситуации и сопровождается межличностным и внутриличностными конфликтами;
- нарушение» [43] приспособляемости к новым и сложным жизненным обстоятельствам из-за отсутствия сил и возможностей у человека, то есть, когда человек не в силах справиться с требованиями и трудностями новых социальных условий, утвердиться во

взаимоотношениях и самоутвердиться в желаемом статусе, роли или позиции;

– «когда человеку не удастся справиться с требованиями и трудностями новых социальных условий, утвердиться во взаимоотношениях и самоутвердиться в определенном статусе, роли или комфортной позиции» [43].

«Деадаптированность может привести:

- к отклонениям в поведении личности;
- к конфликтам без явной причины;
- неадекватные реакции, отказ от выполнения «социальных норм» и «социальных ценностей».

Регуляторами социального поведения людей являются социальные нормы и ценности.

Социальная норма – это модель должного, общезначимое правило поведения, установленное социальными группами и обществом» [24]. С социальной нормой поведения нужно знакомить ребенка с раннего детства, именно в детском саду и далее в школе. Дети младшего дошкольного возраста проходят период адаптации, для дальнейшего формирования социальных отношений и ознакомления с социальными нормами с помощью игры в коллективе сверстников в детском саду.

Стратегии адаптации согласно научным исследованиям, объединены в 2 класса: стратегии самосохранения и стратегии самораскрытия личности [44].

Н.Д. Ватутина выделяет три фазы адаптационного процесса детей к условиям детского сада: острая, подострая фаза и фаза компенсации [14]. «Н.Д. Ватутина выделяет также три группы детей в соответствии с присущими им различиями в поведении и потребности в общении:

- дети, нуждающиеся в общении с близкими взрослыми, внимании, ласке, доброте и сведениях об окружающем;
- дети, нуждающиеся в общении не только с близкими, но и другими

взрослыми, в совместных с ними действиях и получении от них сведений об окружающем;

– дети, нуждающиеся в активных самостоятельных действиях и в общении со взрослыми» [14].

Н.Д. Ватутина «выделяет три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода: лёгкая, средней тяжести, тяжёлая адаптации» [14]. Легкую, среднюю или тяжелую степени тяжести адаптационного периода к детскому саду для младших дошкольников устанавливают по следующим параметрам: «по срокам нормализации сна, аппетита, настроения и поведения ребенка, а также частоте и длительности острых заболеваний» [14].

1.3 Игра как ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста

Для детей дошкольного возраста самой важной деятельностью является игровая. Ребенок живет и познает мир в игре. Игра – это естественная среда для детей, через которую они познают окружение, развивая все виды физиологических и психических функций, включая зрительное, слуховое восприятие, вкус, обоняние, так как пока ребенок не попробует предмет на все эти аспекты, сенсорное восприятие и память не сработает. Наглядно-образное восприятие формирует первое представление о предмете. Лишая ребенка игровой деятельности и принуждая к обучению другими способами, невозможно прийти к эффективному результату в развитии.

Основным видом деятельности младших дошкольников является игра, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка: внимание, память, воображение, ловкость и другие. Играя, ребенок свободно без принуждения выражает свои представления об окружающем мире, копируя взрослых, учится жить в коллективе, в обществе, обучаясь правилам и моральным нормам поведения, что важно для становления его как личности. Она является эффективным средством формирования личности

ребенка, его морально-волевых качеств, в ней реализуется потребность воздействия на мир.

Итак, задача педагогов – это создание благоприятной игровой атмосферы, где ребенок свободен в своих выражениях эмоций и мыслей. Играя, ребенок постепенно начинает знакомиться со сверстниками, с новыми условиями и режимом дня вне семьи. Создавая благоприятные условия для детей, вводя их в азарт игры, воспитатель руководит игрой незаметно для каждого ребенка, направляя индивидуально с учетом его личностных особенностей. Если у ребенка хорошо сформирована игровая деятельность, ему легче осмыслить и сориентироваться и всегда адекватно найти себе место в новых для него условиях. Детский сад с первых дней требует от каждого ребенка собранности интеллектуальных и физических сил. Детям сложно делать все время не то, что им хочется и сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии в плаче и не подчинении. Хорошее, уравновешенное настроение поддерживается правильной организацией жизни детей.

Есть разные подходы к «детской игре, например, авторы, которые рассматривают ее как формы общения (М.И. Лисина [27]), либо как формы деятельности, в том числе усвоения деятельности взрослых (Д.Б. Эльконин [47]), либо как проявление и условие умственного развития (Ж. Пиаже» [1]). Л.С. Выготский «отмечал, что в дошкольном возрасте игра и занятия, игра и труд образуют два основных русла» [17], так как в игре есть неиссякаемый источник развития личности. А.Н. Леонтьев [26] отмечал, что в игре возникает познавательный мотив как основа стимула к развитию.

Для детей игровая деятельность основная, в ней они растут, развиваются, в ней «формируются внутренняя психическая жизнь и внутренняя регуляция поведения. Но игрой дети овладевают постепенно, начиная определять собственное поведение, проводя в игре много времени. По мнению Ж. Пиаже, ребенок живет в двух мирах, в своем мире, детском, игровом, и в мире взрослых реальностей» [1].

По мнению А.С. Макаренко, роль детских игр неопределима: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка. Каков ребенок в игре, таким во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре...» [29].

«Движущей силой развития межличностных отношений в игре, по мнению М.И. Лисиной, является то, что в ней естественная потребность ребенка к общению сталкивается с неумением контактировать и согласовывать свои действия с действиями партнеров по общению. С возникновением внутренней борьбы, конфликтности и противоречий формируется основа для развития коммуникативных умений, то есть, чтобы остаться равноправными членами игрового коллектива, дети учатся уступать, отказываться от личных интересов и желаний ради общего интереса. Чем инициативнее и самостоятельнее партнеры, тем быстрее возникает игра, тем ярче проявляется творчество детей, разнообразнее содержание игры, глубже представления детей и ярче отражены события и отношения персонажей» [27].

«Психологически грамотно организованная игра мобилизует умственные возможности детей, развивает организаторские способности, прививает навыки самодисциплины, доставляет радость от совместных действий» [47]. Правильная организация игровых средств – это умение найти органическую связь игры с задачей конкретного задания.

Нужно выделить игры, создаваемые самими детьми, их называют творческими или сюжетно-ролевыми. В игре дети копируют взрослых, интересно понаблюдать за ними в это время, не мешая. Можно сразу увидеть недостатки взрослых и их примера поведения, ведь ребенок, играя роль, не осознает, что верно, а что нет, что можно делать, а что нельзя. Играя, дети как-бы обмениваются своими видениями взрослой жизни. Если поведение взрослых нестабильно и неадекватно моральным нормам, дети автоматически, играя, копируют их и запоминают в виде слов, движений выражения эмоций и так далее. Поэтому когда дети впервые посещают

детский сад, они все накопленные впечатления в семье приносят с собой в новый коллектив, и здесь в игре может проявиться все позитивное и негативное, что ребенок видел в семье.

Чтобы ребенка ввести в новый коллектив, нужна кропотливая работа, прежде всего, самих родителей, которые создают мир своих детей своим примером, и воспитателей, которые должны быть, прежде всего, психологами и суметь создать уютную обстановку для приятного впечатления каждого ребенка и знакомства. Дети себя почувствуют членом коллектива, играя в совместные игры: и со взрослыми, и с детьми. Обстановка должна оставить первое воспоминание надолго. А далее игра сделает свое дело, только под грамотным руководством воспитателя.

Игра и любая другая деятельность приобретают для ребенка особое содержание при условии, что у него есть партнер. Поводом к общению становится стремление ребенка научить других тому, что умеет сам, поделиться своими впечатлениями.

В зависимости от возрастных возможностей меняется тема игры, направленность на развитие определенных навыков и умений для психического и физиологического развития дошкольников. Именно эти аспекты учитывают воспитатели, педагоги и психологи при разработке программ для своих занятий. Сейчас многие детские сады оснащены новым технологическим оборудованием, например, для адаптации очень эффективно оформление сенсорной комнаты, в которой дети играют и общаются, знакомятся друг с другом, становясь частью коллектива.

Игра, как ведущая форм занятий детей в детском саду, усложняется по этапам, согласно возрасту детей и задачам воспитания и развития. Понятие «игра» («игрища») в русском языке встречается еще в Лаврентьевской летописи и использовалась педагогами всегда как реальная возможность воспитывать и обучать детей.

Способность к творческому изменению окружения формируется в игре. Каждый вид игры выполняет свою функцию в развитии ребенка. В

дошкольном возрасте выделяются три класса игр. Каждый из перечисленных классов игр, в свою очередь, представлен видами и подвидами. Нужно отметить, что большинством исследователей все игры делятся на 4 группы со своими направлениями, что помогает педагогам использовать их индивидуально к каждому ребенку, для формирования нужных навыков по возрасту. Если рассматриваются индивидуальные способности и особенности детей, то грамотная подборка и направление игры на занятиях поможет ребенку сформировать правильное восприятие мира, освободиться от сковывающих его эмоций и страхов в виде стеснительности или отсутствия самостоятельности в общении со сверстниками и взрослыми, тем более, в новых для него условиях в отсутствии мамы.

«Дидактические игры – это разновидность игр с правилами, специально создаваемых педагогами в целях обучения и воспитания детей» [19]. Дидактическая игра «имеет определенную структуру, характеризующую игру как форму обучения и игровую деятельность. Все дидактические игры можно разделить на три основных вида: игры с предметами, настольно-печатные» [19] «игры, словесные игры. Игры с предметами и игрушками подразумевают использование разных игрушек и предметов, а также природного материала. Это куклы, транспорт, посуда, животные, матрешки, пирамидки, листья, камушки, семена и так далее. Во всех группах детского сада (по рекомендации Е.И. Тихеевой) необходимо иметь дидактическую куклу с «комплектom всех предметов обихода» [19].

Д.Б. Эльконин, «описывая наиболее высокий уровень развития игры, отмечал, что иногда дети не столько играют, сколько говорят об игре» [47]. «Перевод игры в вербальный план является ключевым для решения проблемы взаимодействия игры и обучения в младшем возрасте и облегчения процесса адаптации» [26].

Игрушка как главный атрибут игры. Игрушки – самые важные друзья в жизни детей. Куклы, мягкие игрушки превращаются в самых близких мнимых друзей для общения, с которыми дети не расстаются, даже посетив

детский сад. Они придают ребенку уверенность, даже когда ложатся спать, крепко обнимая их. Воспоминания о них сохраняются на всю жизнь, поэтому детям младшего дошкольного возраста разрешают приносить в детский сад любимую игрушку в период адаптации к детскому саду.

Выводы по первой главе

В первой главе нами были рассмотрены теоретические подходы к адаптации детей к детскому саду, были представлены возрастные особенности детей 3-4 лет, раскрыты 4 этапа адаптации детей к детскому саду в программе Г.А. Цукерман и К.Н. Поливановой [44], а также подходы других авторов к проблеме адаптации детей к детскому саду. Сейчас больше внимания уделяется индивидуальным способностям детей, изучению их психического и физиологического развития, что используется каждым воспитателем и на занятиях, и «в играх в детском саду для формирования тех умений и навыков, которые менее развиты у ребенка» [16].

Н.Д. Ватутина [14] выделяет три фазы адаптационного процесса детей к условиям детского сада: острая фаза, подострая фаза и фаза компенсации, а также три группы детей относительно присущих им различий в поведении и потребности в общении. Вслед за Н.Д. Ватутиной можем выделить три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода: лёгкую, адаптацию средней тяжести, тяжёлую адаптации.

Отдельно были даны определения таким понятиям, как: «адаптация» согласно разным авторам и наукам, «социальная адаптация» как универсальное явление, которое касается всего живого (и растительного, и животного мира), «социально-психологическая адаптация», «социально-педагогическая адаптация», понятие «потенциал» и «личностный адаптационный потенциал» (А.Г. Маклаков [30]), как показатель социально-психологической адаптации. Также были раскрыты определения понятий социальной, социально-психологической и социально-педагогической

адаптации (А.А. Реан, А.А. Налчаджян» [34]) с точки зрения системного подхода; «три основные уровня социально-педагогической адаптации (базовый – психо-физиологический, промежуточный – социально-психологический и высший – индивидуально неповторимый или ценностно-нравственный), Рассмотрены понятия «психологическая адаптация» [42] и «психическая адаптация», «различные степени психической адаптации человека – от высшей степени проявления творческой активности до крайних проявлений психической дезадаптации» [43], понятие дезадаптации.

Понятие адаптация имеет разновидности: девиантную и патологическую адаптацию. Различают две формы девиантной адаптации: неконформистскую и новаторскую, а также патологическую. «Регуляторами социального поведения людей являются социальные нормы и ценности. Социальная норма – это модель должного, общезначимое правило поведения» [43]. Психологическая составляющая адаптации: классы стратегии адаптации – стратегии самосохранения и стратегии самораскрытия личности.

Отдельно рассмотрели игру, как ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, роль, виды, типы, сущность, функции, классы игр, дидактические игры и их виды. Выделили важность игрушки – куклы, мягкие игрушки, с которыми дети не расстаются, даже посещая детский сад. Они являются мнимыми друзьями, придающими уверенность даже, когда ложатся спать, крепко обняв их. Особую роль в адаптации детей к детскому саду играет подготовка родителями своих детей к посещению детского сада: ознакомление с режимом дня, питания и сна, формирование самообслуживания и других необходимых умений. Роль воспитателей заключается в создании благоприятных условий и принятии детей в новый коллектив с помощью организации адаптационных игр с учетом индивидуальных способностей и особенностей детей.

Глава 2 Экспериментальная работа по обеспечению психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада средствами игровой деятельности

2.1 Организация и методы исследования на констатирующем этапе экспериментальной работы

Экспериментальной базой данного исследования стал МБДОУ Центр образования «Перспектива» Отдела ДО детский сад «Гармония» г. Брянска, группа детей 3-4 лет. В исследовании участвовали 40 детей в возрасте 3-4 лет, которые были разделены на две группы: ЭГ (экспериментальную) и КГ (контрольную) группы по 20 младших дошкольников в каждой.

Цель констатирующего этапа эксперимента – изучить особенности адаптации к условиям детского сада детей младшего дошкольного возраста.

В экспериментальной части решались следующие задачи:

- провести диагностическую работу по определению уровня адаптации дошкольников к условиям детского сада;
- апробировать игровые средства с элементами арт-терапии (пескотерапии, цветотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии) в сенсорной комнате в работе с детьми младшего дошкольного возраста в адаптационный период к детскому саду;
- определить эффективность проделанной работы.

«Для изучения и оценки адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада была выбрана методика Е.И. Морозовой», в которой выделены критерии, характеризующие поведение ребенка в ситуации адаптации к детскому саду» [33]: эмоциональный фон, активность, направленность поведения.

В методике представлены три ситуации для адаптации: «Знакомство», «Зайчики» и «Матрешки», в каждой из которых поставлена своя цель:

- изучение форм взаимодействия со взрослыми ребенка,

– «выявление эмоционального состояния, вызванного стрессирующим фактором (ограничением времени), на выполнение ребенком усвоенного перцептивного действия» [33];

– «выявление зависимости эмоционального состояния ребенка от характера контакта со взрослыми.

После анализа поведения ребенка в трех ситуациях, его относят к одной из трех подгрупп: высокой, средней и низкой адаптации.

Критерии методики Е.И. Морозовой характеризуют поведение ребенка в ситуациях адаптации к детскому саду» [33]: эмоциональный фон, активность, направленность поведения.

Шкала уровня адаптированности определяется на основе эмоциональных и поведенческих реакций ребенка в экспериментальных ситуациях.

Теперь представим результаты проведенной диагностики уровня адаптации детей к детскому саду по трем ситуациям методики Е.И. Морозовой [33].

Список детей ЭГ и КГ с результатами по трем ситуациям представлены в приложении А (таблицы А.1, А.2).

Процентные показатели каждой группы детей представлены в диаграммах на рисунках.

Представим процентные показатели уровня адаптации детей ЭГ и КГ, а именно, формы взаимодействия со взрослыми ребенка, в ситуации 1 «Знакомство» по Е.И. Морозовой на констатирующем этапе эксперимента (рисунок 1).

Как видим из рисунка 1 по ситуации 1 «Знакомство» дети ЭГ и КГ показали почти одинаковые результаты: высокий (легкий) уровень у детей ЭГ и КГ – 32% и 33%, средний уровень – 40% и 48%, низкий уровень – 28% и 19%. Как видим, в ЭГ 28% детей имеют трудности во взаимодействии со взрослыми.

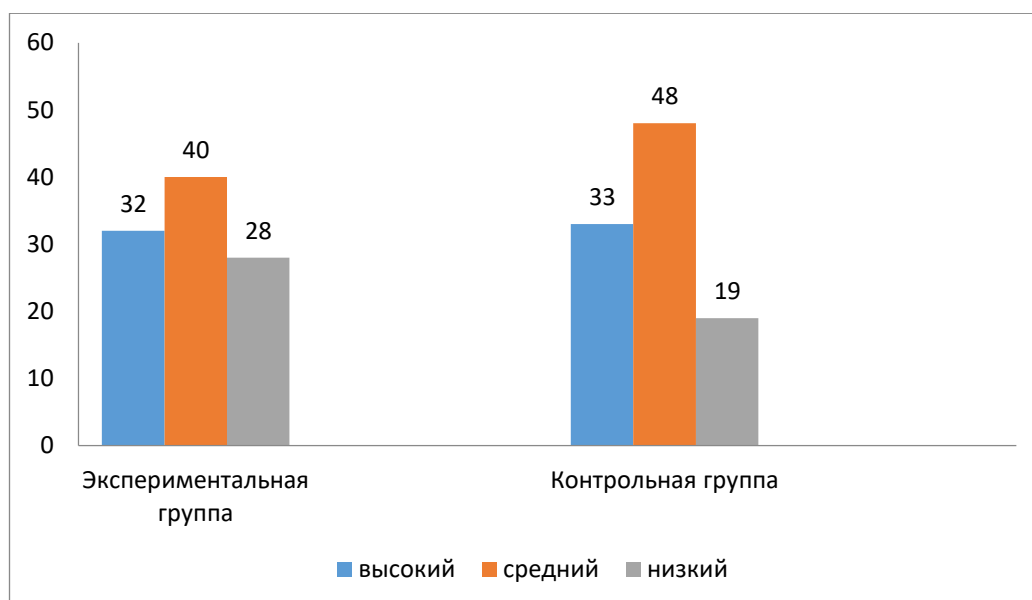


Рисунок 1 – Процентные показатели уровня адаптации детей ЭГ и КГ по формам взаимодействия со взрослыми. Ситуация 1 «Знакомство» (Е.И. Морозова) на констатирующем этапе эксперимента

Некоторые дети из ЭГ выделились своими высокими показателями форм общения с воспитателем. Так, у Ярослава Б. – 6 баллов (высокий (легкий) уровень, У Оли Т., Саши Д., Олега Ч. – по 5 баллов, они радостно и активно слушали воспитателя и были спокойны.

Со средними показателям Тимур Ш. и Миша Ц. Рита Е. и Юлия У. Милана П. Они получили по 4 балла. Они радостно и активно слушали воспитателя и были спокойны, но через некоторое время стали уставать и звать маму. У всех детей с высокими баллами (4-6) определен адаптивный вариант поведения. Им понадобится меньше времени, чтобы привыкнуть к новым условиям и режиму дня в детском саду.

Но, Егор Н., Полина Р., Дима Л., Лена Я. и Таня В. и другие дети набрали по 3 балла. Они не отпускали маму, плакали, не отпускали руку мамы, звали ее домой, не слушали воспитателя. У них проявился стресс и протест.

С детьми ЭГ будут проведены занятия с использованием разработанных игровых упражнений с элементами арт-терапии в сенсорной

комнате, а результаты проверены на контрольном этапе повторной диагностики.

Теперь представим процентные показатели уровня адаптации детей ЭГ и КГ, а именно, эмоционального состояния, вызванного стрессирующим фактором (ограничением времени) на выполнение ребенком усвоенного перцептивного действия, в ситуации 2 «Зайчики» по Е.И. Морозовой на констатирующем этапе эксперимента. Представим процентные данные в виде диаграммы (рисунок 2).

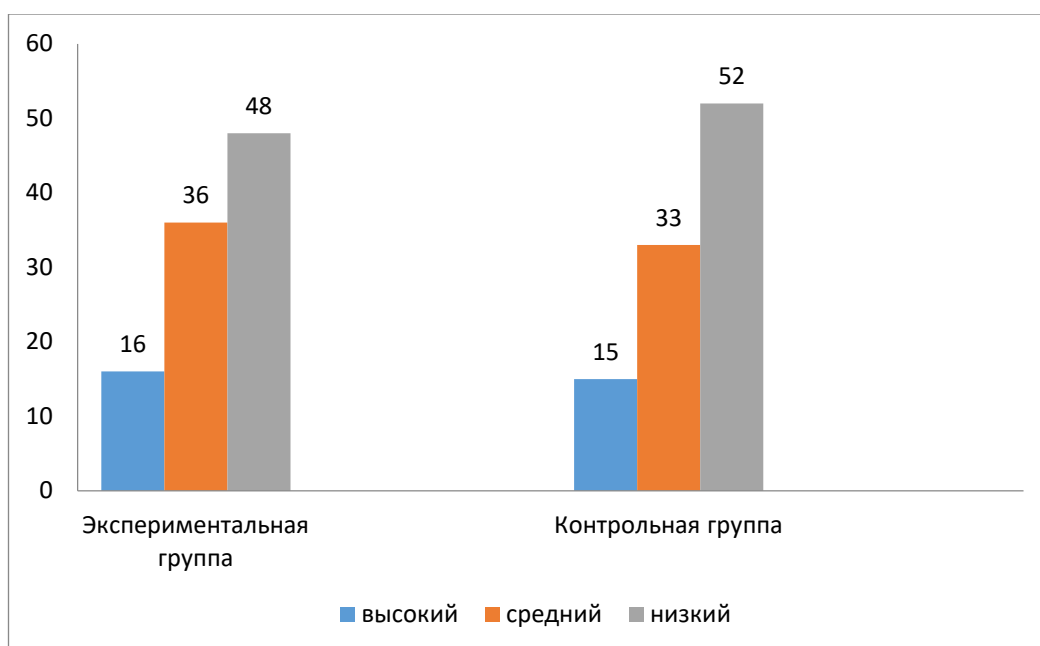


Рисунок 2 – Процентные показатели уровня адаптации детей ЭГ и КГ (эмоциональное состояние, вызванное стрессирующим фактором (ограничением времени) на выполнение ребенком усвоенного перцептивного действия. Ситуации 2 «Зайчики» (Е.И. Мотозова) на констатирующем этапе эксперимента

Как видим из рисунка 2, у большинства детей ЭГ и КГ проявились низкие процентные показатели по уровню эмоционального состояния, вызванного стрессирующим фактором (ограничением времени) на выполнение ребенком усвоенного перцептивного действия: 48% и 52%. Они плакали, не проявляли интерес ни к взрослым, ни к детям, ни к игрушкам.

Даже не подошли к коробкам с зайчиками, не слушали воспитателя, у них проявился явный стресс, в отличие от детей, которые проявили свой интерес ко всем действиям, предлагаемым воспитателем.

Средний уровень у детей ЭГ и КГ почти равный: 36% и 33%. Высокий уровень также проявился у детей ЭГ и КГ почти поровну: 16% и 15%. Они радостно выполняли все действия, о которых говорила воспитательница.

С детьми ЭГ на формирующем этапе будут проведены занятия с использованием игровых упражнений с элементами арт-терапии в сенсорной комнате, а результат проверен на контрольном этапе повторной диагностики.

И, наконец, представим процентные показатели уровня адаптации детей ЭГ и КГ, а именно, зависимости эмоционального состояния ребенка от характера контакта со взрослыми (ситуации 3 «Матрешки» по методике Е.И. Морозовой на констатирующем этапе эксперимента). Процентные данные в виде диаграммы представлены на рисунке 3.

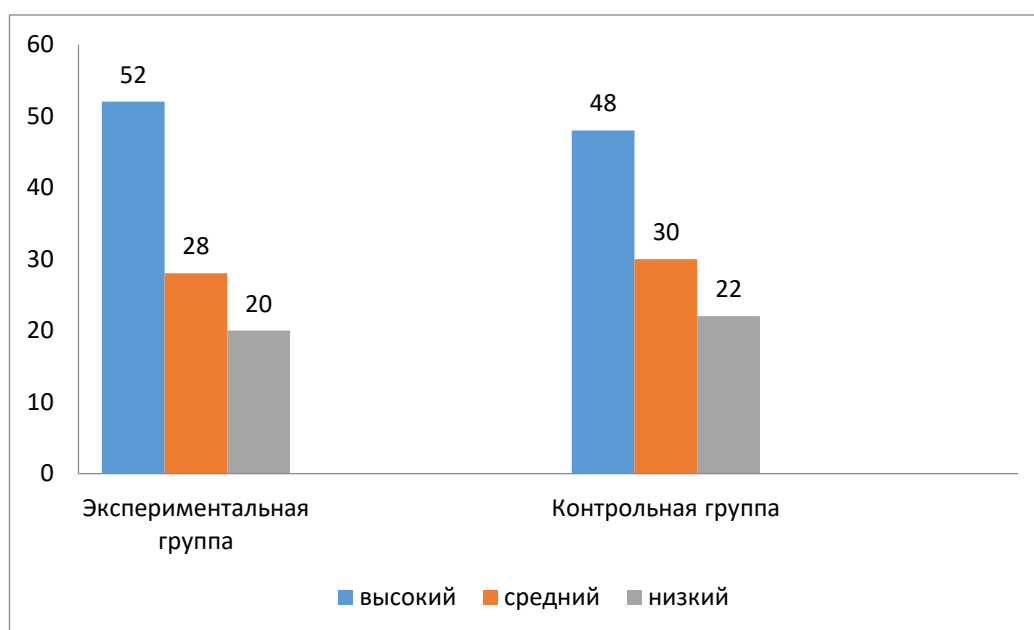


Рисунок 3 – Процентные показатели уровня адаптации детей ЭГ и КГ, а именно, зависимость эмоционального состояния ребенка от характера контакта со взрослыми. Ситуация 3 «Матрешки» (Е.И. Морозова) на констатирующем этапе эксперимента

Как видим из рисунка 3, дети из обеих групп показали высокие результаты: ЭГ – 52%, КГ – 48%, средний уровень тоже наравне: 28% и 30%, а низкий: 20% и 22%.

С детьми ЭГ на формирующем этапе будут проведены занятия с использованием игровых упражнений с элементами арт-терапии в сенсорной комнате, а результат проверен на контрольном этапе повторной диагностикой.

Таким образом, на констатирующем этапе нами была проведена диагностика детей ЭГ и КГ по трем ситуациям по методике Е.И. Морозовой. Представим процентные показатели уровня адаптации детей ЭГ и КГ по трем ситуациям по методике Е.И. Морозовой на констатирующем этапе в сравнении.

Среднее распределение процентных показателей уровня адаптации детей ЭГ и КГ по трем ситуациям по методике Е.И. Морозовой на констатирующем этапе в сравнении представим в виде диаграммы (рисунок 4).

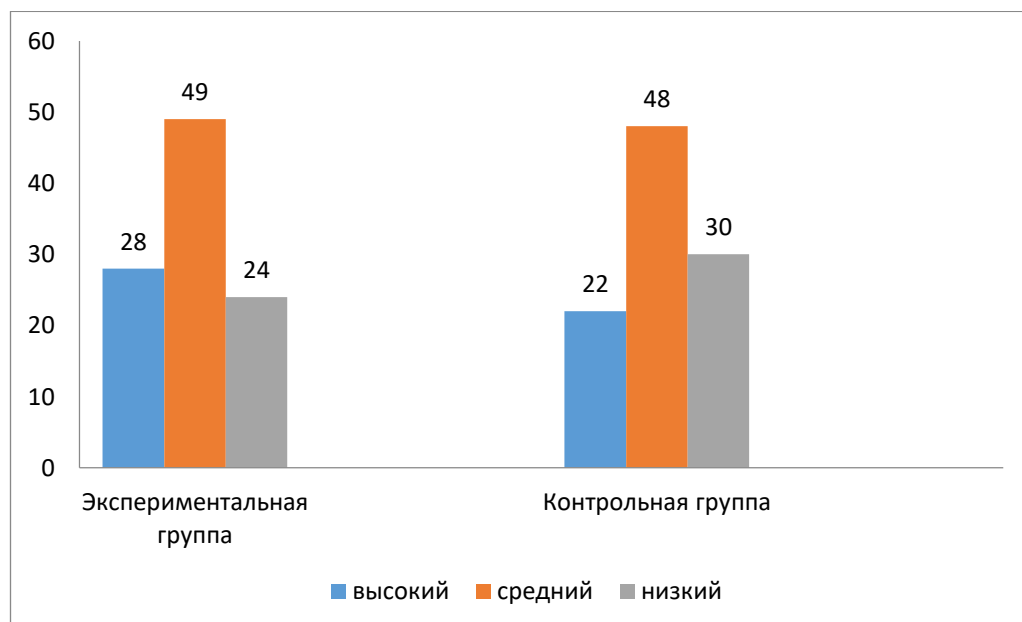


Рисунок 4 – Среднее распределение процентных показателей уровня адаптации детей ЭГ и КГ по трем ситуациям по методике Е.И. Морозовой на констатирующем этапе в сравнении

Как видим из рисунка 4, процентные показатели уровня адаптации детей ЭГ и КГ по трем ситуациям почти равные: высокий ЭГ – 28%, КГ – 22%, средний – 49% и 48%, низкий – 24% и 30%.

Низкий уровень адаптации у детей в ЭГ составил 24%. По результатам диагностики на констатирующем этапе с учетом индивидуальных особенностей детей, физиологических и психических показателей, будут подобраны игры для их адаптации к детскому саду в зависимости от уровня адаптации: легкого, среднего и тяжелого. Нами были подобраны игровые упражнения с элементами арт-терапии в сенсорной комнате для проведения на формирующем этапе. Результаты будут проверены на контрольном этапе повторной диагностики, по результатам которой определим их эффективность.

2.2 Организация работы по психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада средствами игровой деятельности

Для проведения формирующего этапа для детей ЭГ нами была выбрана сенсорная комната с современным оборудованием для проведения специальных игровых упражнений с элементами арт-терапии: пескотерапия или игра с песком, цветотерапия (хромотерапия), музыкотерапия с танцами и вокалотерапией (пение), сказкотерапией.

Для детей 3-4 лет игра является естественной средой, поэтому для адаптации к новым условиям нами были проведены занятия с играми в сенсорной комнате.

Игровые упражнения направлены на организацию общения с воспитателем и коллективом детей, активность, повышение эмоционального состояния, самообслуживание и принятие режима дня, сна, питания и общих правил поведения в детском коллективе. Самым сложным для малышей является отрыв от мамы и принятие общества новых взрослых –

воспитателей, которые на время пребывания детей в детском саду временно заменят семью.

В «групповом помещении сенсорной комнаты дети играют достаточно близко друг от друга. Эмоциональный фон положительный. При появлении нового взрослого дети не меняют поведения, охотно соглашаются с ним выйти из помещения» [21].

«Занятия проводятся по принципу социально-психологического тренинга в групповом помещении, где можно свободно располагаться и передвигаться. Их продолжительность не превышала одного часа. Каждому ребенку обеспечивалась возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок» [21]. Это необходимо для того, чтобы «обеспечить ребенка средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать во взаимодействия, решать встающие перед ним каждодневные задачи.

Младший возраст является благоприятным периодом для такой работы, так как мотивационно-смысловая система еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, возможность для которых создается в групповой психотерапии» [21]. Ребенку нужно помочь делать какие-то действия среди сверстников самостоятельно. Дети обычно копируют других, с кем играют. Если ребенок рядом ведет себя корректно, логично, то рядом стоящий другой ребенок начинает тоже самостоятельно думать, не бояться, что взрослые сделают замечания. Если сделают замечания при первой ошибке, это может привести к неуверенности в своих действиях и напряженному ожиданию указаний со стороны взрослых.

Задача воспитателя – внимательно следить за действиями каждого ребенка со стороны, не давая резких замечаний, но играя, направлять его активность в нужное русло, что приведет к доверию и адаптации к детскому коллективу и руководству воспитателя. Этот процесс должен длиться некоторое время, пока поведение ребенка станет стабильным, согласованным с новыми условиями.

«В новой комнате проявляют активные ориентировочные реакции, интерес к игрушкам. Эмоционально-тактильное общение со взрослым дети воспринимают положительно, но сами его не требуют. Самостоятельно организуют игру, активны и целенаправленны. К установлению делового общения со взрослым относятся положительно, выполняют регламентированные действия, слушают сказку с интересом» [21].

На наш взгляд, организация игр в сенсорной комнате с использованием тактильных элементов и близкой друг к другу игре детей и воспитателя поможет познакомить детей друг с другом, сблизить их за короткое время установить эмоциональный контакт с ним, а также приучить самого ребенка к детскому коллективу сверстников.

Преимуществом сенсорной комнаты в период адаптации является изолированность, возможность отдыха, свобода движения и действий без каких-либо принуждений. Все происходит естественно, а активизация ощущений и восприятия помогут детям преодолеть стресс и принять нахождение в новых условиях. Здесь им помогут элементы арт-терапии для развития моторики рук, проводимые в игровой форме, естественной для детей среде. К элементам арт-терапии относятся: пескотерапия, цветотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия.

Новые условия могут привести к стрессу ребенка, так как он не всегда понимает, что от него требуется, неподготовленность к действиям среди чужих детей и взрослых, боязнь непринятия его в коллектив. Дети прямо выражают свои мысли и эмоции, но среди незнакомых появляется скованность, незнание, как вести себя, пока воспитатель не вовлечет детей в игру, являясь и ее руководителем и ее активным участником. От установления первого контакта зависит и эффективность адаптации детей.

Так как любые перемены в жизни детей определенно влияют на здоровье детей, в этот период они начинают часто болеть. В сенсорной комнате созданы все условия для адаптации и сохранения здоровья детей.

Воспитатель, учитывая индивидуальные особенности детей и проблемы, которые вызывают стресс в новых условиях, сначала тактильно знакомится с каждым ребенком, предлагая ему поиграть в ту игру, которая ему нужна на данный момент, дав ему почувствовать эмоциональный комфорт и принятие, как в семье.

В «сенсорной комнате техническое оснащение помогает стимулировать работу базовых чувств – зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов, развивает саморегуляцию процессов возбуждения и торможения, снимает негативные эмоциональные состояния. С помощью различных элементов создается ощущение комфорта и безопасности» [21]. Задача воспитателя – поддержать интерес ребенка к играм, завлечь его в процесс игры, который естественным образом займет его внимание и уменьшит стресс, пока он не вспомнит, где находится. Пространство должно напоминать домашний уют, поэтому трудно адаптируемых детей помещают в «более ограниченное пространство, ближе к взрослому, чтобы не лишать его чувства защищенности» [21].

В сенсорной комнате под спокойную детскую музыку и с цветными подсветками всех игр, дети выбирают любимую игру, игрушку или материал, например, игры с песком, с конструктором или то, что может предложить воспитатель. Игра может стать интересней, если подключается другой ребенок, и они начинают играть в парах. Возникает взаимопонимание, управление игрой, взаимоуступки по правилам, пока не устанут или не потеряют интерес. Здесь задача воспитателя не допустить потери интереса и усталости детей и держать их в постоянном внимании ко всему. Постепенно воспитатель переводит внимание детей к другим играм. Чтобы снять усталость, проводится пение или движения в виде танца под любимую детьми музыку, далее может наступить время сказки с любимыми персонажами. Дети очень любят сказки с ролевыми играми. Все описанные действия в сенсорной комнате проводятся недолго, постепенно подводя детей к определенному режиму питания и сна. Последней задачей

воспитателя в конце занятия является научить детей общаться друг с другом, познакомиться, создать ощущение общности, связи с одинаковыми правилами для всех, как и в семье.

Игра в сенсорной комнате легко направляется согласно индивидуальным потребностям ребенка и решению проблемы. В целом сенсорную комнату условно можно разделить на два функциональных блока:

- релаксационный блок (подушки и пуфы-груши, звездный дождь, воздушно-пузырьковая колонна, мягкое ковровое покрытие с крупным ворсом (имитация травы);
- активационный блок (сухой бассейн, «сенсорные дорожки, тактильные панели, световой стол, песочница, напольный конструктор, цветной дождь»)» [21].

Каждый блок оформлен по современному дизайну для отдыха детей, все предусмотрено для приятного и свободного расположения детей рядом с игрушками для близкого общения с детьми и воспитателем, проведения активных игр с воспитателем и отдыха.

В сенсорной комнате у детей ускоряется развитие разных сторон мышления, восприятия, внимания, творческих способностей. Какой ребенок не любит копать в песочнице и играть с кинетическим песком. Есть музыкальное сопровождение, цвето- и световоздействие на детей со сниженным интересом и вниманием, у них поднимается настроение и положительные эмоции на «фоне веселых упражнений «под аккомпанемент» меняющихся ярких красок» [21]. Повторение таких занятий каждый день комплексно активируют в детях важные функции мозга, и он адаптируется к детскому саду. Физиология мозга детей построена на запоминании событий по раздражителям, поэтому использование игр с элементами арт-терапии не только адаптирует детей к новым условиям, но и развивает их, формирует все необходимые навыки и умения для нормального развития и становления личности в дошкольном возрасте.

В групповом помещении дети играют достаточно близко друг от друга с положительными эмоциями радости и удовольствия, слушают взрослого. Эмоционально-тактильное общение со взрослым воспринимается детьми положительно, напоминая семью и маму. В таком общении игру самостоятельно организуют дети и у них проявляется активность и целенаправленность. Они с интересом слушают сказку, следуют за указаниями воспитателя. Самые робкие и неуверенные дети в сенсорной комнате чувствуют себя свободно. Например, «робость и неуверенность в общении со сверстниками помогут преодолеть специально организованные игровые ситуации «Наш веселый поезд», «В колокольчик позвони – свое имя назови», «Мишка Топтыжка приносит подарки» [20].

«Совместное общение младших дошкольников в сенсорной комнате может быть как в фронтальной, так и в подгрупповой форме по 3-5 человек, а также индивидуально в течение 10-15 минут.

Для снижения эмоционального напряжения используют песочную терапию. Пескотерапия или игра с песком как способ развития и самотерапии ребенка известна с давних времен» [18]. К.Г. Юнг, основатель аналитической терапии, как психолог, знающий, что для физического и психического развития детей игра является естественной средой в познании окружающего мира с помощью сенсорных восприятий, привнес идею «терапии песком», как естественного материала. У детей игра с песком способствует развитию познавательных действий, воображения и других навыков и успокаивает, доставляя удовольствие от игры. Подобного мнения придерживался и отечественный педагог К.Д. Ушинский: «Самая лучшая игрушка для детей – кучка песка» [18]. «Песочная терапия представляет собой один из видов арт-терапии и сейчас очень актуальна в работе с детьми дошкольного возраста» [18]. «Игры с песком снижают напряжение, способствуют появлению положительных эмоций с приятными ощущениями, развивая различные рецепторы и эффективно снимая стресс у детей в период адаптации. У детей при виде песка, сразу появляется естественное желание поиграть с песком,

ощутить прохладу, в результате чего негативные эмоции исчезают, как бы «уходят сквозь песок». Податливость песка будит желание игры с ним. Ребенок, играя в песке, фантазирует, погружаясь в естественную среду, строя из песка различные фигурки, а при повторении таких действий достигается состояние душевного равновесия» [18]. «Рисование на песке позволит ребенку ощутить и выразить свои мысли и чувства, освободиться от переживаний. Игра с песком развивает воображение, познавательный интерес, и песок удобен как податливый материал» [23].

«Цветотерапия (хромотерапия) основана на воздействии цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие» [3]. «В сенсорной комнате используется специальный световой стол с песком (светодиодная подсветка дна), проецируются изнутри световые эффекты. Меняются оттенки трех цветов подсветки (красный, синий, зеленый), их яркость, последовательность. Зеленый цвет самый приятный, снижает зрительное напряжение и не утомляет» [12]. «Рисование на песке развивает разные аспекты мышления и чувственного восприятия, активизирует творческие способности. Подбирая оттенки цветов с учетом индивидуальных и психологических особенностей ребенка, можно в определенной мере управлять его активностью, ведь рисунки отображают переживания и настроение. Наиболее благоприятным является зеленый цвет, так как, снижая зрительное напряжение, он отдаляет наступление утомления» [3].

Музыкотерапия и музыка во всех направлениях, таких «как вокалотерапия (пение), музыкотерапия в движениях (танцы, музыкально-ритмические игры)» [39] вызывают радость у детей, повышают эмоциональное настроение. Это прекрасная среда для всестороннего творческого развития ребенка, снятия напряжения, активности, не говоря уже о развитии всех видов восприятия и познания. Совместные игры-имитации под музыку помогают появлению положительных эмоций и уверенности:

«— образы зверей и птиц. Дети подражают их действиям, передают образы взрослых животных, детенышей» [21];

«— смена эмоциональных и физических состояний. Например, кошка играет, засыпает, просыпается, потягивается; медвежата играют, ссорятся; мирятся;

— состояния природы. Дети изображают, как летят листья, качаются деревья; цветок растет, тянется к солнышку, распускается» [21].

Организуя музыкальные игры-имитация, педагог может помочь каждому ребенку проявить активность, обеспечить эмоциональное благополучие.

Сказкотерапия. Согласно Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой [22], целью психокоррекционных сказок является мягкое, продуктивное влияние на ребенка и его эмоциональное состояние. Сказкотерапия — это разговор с ребенком о психологических трудностях на его собственном языке. Слушая и играя роль сказочных персонажей, любимых и не любимых, ребенок сравнивает себя и окружение с ситуациями, различает, что такое плохо и что такое хорошо, изучает нормы поведения и результаты поступков. Терапевтическое воздействие сказок заключается именно в сравнении, познании действий, которые ребенок сам производит вместе с героями, проводит параллель между сюжетом и собственной жизнью, подает некий урок на будущее.

Сказки — самое важное средство общения с детьми, развития у детей интереса к освоению новых знаний. Сказки содержат полный набор «вечных» жизненных проблем человека, по-прежнему актуальных в наш век технического прогресса. В сказках есть вся мудрость человечества и с помощью них можно воспитать в ребенке важные человеческие качества с помощью сравнения с героями, носителями определенного характера, добра и зла, жадности, смелости и трусости, милосердия и жестокости, упорства и малодушия. Примером положительного героя ребенок снимает свои страхи и сомнения, обретает надежду. Фантазия является для детей наилучшим

способом анализа окружающего мира. Тематику сказок воспитателю несложно подвести под индивидуальную проблему ребенка и наглядно-образным методом указать на преодоление трудностей, направить на овладение знаниями. Здесь эффективны сюжетно-ролевые игры, в которых роли могут быть распределены с учетом проблемы ребенка, направленности развития навыка. Проблемно-ориентированные сказки предназначены для решения каких-либо проблем. В них ситуации напрямую воздействуют на чувства детей [32]. Яркие, впечатляющие сказочные образы добрых богатырей и сильных рыцарей, волшебных фей и прекрасных принцесс помогут убедительно и красноречиво объяснить малышу, что такое хорошо и что такое плохо, и в интересной для ребёнка форме передать знания об окружающем мире. Важно, чтобы окружающие малыша взрослые, читая и обсуждая сказки, заботливо наполнили его информацией, которая поможет ребёнку в будущем принять правильное решение в реальной жизни.

Сказкотерапия решает множество задач, связанных с развитием ребёнка. От индивидуального подхода воспитателя, которому необходимо своевременно вносить новые игры для направления детей и не допущения конфликта и недопонимания, зависит успех и период адаптации каждого ребенка к детскому саду. Компетентность педагога здесь стоит на первом месте. Есть много игр, которые используются воспитателями, педагогами, психологами. Главное грамотно и целенаправленно использовать игры, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка. Именно это указывает на знания и личные способности педагога, воспитателя и психолога, так как из представленного материала только он может определить, что нужно ребенку в определенной ситуации, что нужно сделать, чтобы заинтересовать и активировать ребенка в процессе игры, создать общую атмосферу игры всей группы.

Каждый детский сад имеет свою программу занятий для детей в адаптационный период, в которых есть игры, сказки, песни, потешки, танцы, игрушки. Сенсорная комната более эффективна своим техническим

оснащением, что лучше запоминается детьми и они быстрее адаптируются к новому режиму детского сада.

Нужно отметить, что создание нами картотеки совместных игр и их применение на практике в сенсорной комнате – очень важная часть проведенной работы.

Актуально и эффективно использование игр на подражание, игр на тактильное восприятие, шуточных игр, которые помогут снять напряжение и разрядить обстановку, а также проведение игр с игрушками: театральные постановки, воплощение сцен из жизни, например, текущий этап развития ребенка переносится на куклу, и она «выражает свои переживания и чувства по этому поводу.

Основная задача игр в период адаптации ребенка в детском саду – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу» [34].

Роль воспитателя в «процессе адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада заключается в оказании помощи ребёнку в принятии новых условий и режима дня, помощи в знакомстве и общении со сверстниками» [5] и создании условий для полноценного развития в новой обстановке.

Педагогу важно составить занятия таким образом, чтобы охватить все возможные трудности детей во время адаптации, создав доброжелательную атмосферу, комфортную во всех отношениях обстановку [15]. Для адаптации детей к детскому саду составляются специальные комплексные психолого-педагогической программы.

Занятия по комплексной психолого-педагогической программе, направленной на адаптацию детей, состоят из вводной части (вступления и

ритуала приветствия), разминки с игрой «Мяч», основной части, которая включает в себя упражнения («Цветок общения», «Подарки», «Мостик Дружбы»), куда входят сказки, праздники, и разные игры по теме адаптации, заключительной части, ритуала прощания. Как видим, все темы направлены на знакомство и общение, что является самым важным для сближения детей друг с другом. Занятия охватывают все проблемы адаптации. От компетентности и индивидуального подхода воспитателя, которому необходимо своевременно вносить новые игры для направления детей и недопущения конфликта и недопонимания, зависит успех и сокращение периода адаптации каждого ребенка к детскому саду.

Важно отметить, что во время игр для формирования общения, взрослым нужно соблюдать некоторые условия, такие как: проявив большой интерес к игре, заинтересовать и увлечь ребенка, делать постоянно комментарии по описанию словами всех этапов игры, можно в виде стишков и потешек, создать теплую обстановку, контролировать начало и конец игры, удерживая интерес ребенка, проводить индивидуальные эмоциональные игры для развития общения и установления контакта с воспитателем по принципу: «один взрослый – один ребенок».

Полезно использовать игры на коленках с детьми младшего возраста.

«Эмоциональное тактильное общение воспитателя с ребенком помогает ему пережить временное расставание с мамой. Даже дети, которые сначала не идут на руки, не хотят, чтобы к ним прикасались, постепенно видя, как весело другим деткам, откликаются на предложение поиграть с воспитателем. Гимнастика для пальчиков помогает ребенку расслабиться, способствует снятию напряжения, переключает внимание, если ребенок плачет, способствует развитию мелкой моторики, координации движений, облегчая процесс рисования, лепки, конструирования и бытовой деятельности, развивает речь» [21]. Этап знакомства-сближения со взрослым и детьми в группе завершается коллективными играми. По своему «характеру это игры-забавы, хороводы. Они созданы по образцу народных

игр и несут в себе элементы фольклора и народной культуры. Такие игры удовлетворяют потребность малышей в движении, общении и в образном поэтическом слове. Сочетание движений со словами помогает ребенку осознать содержание игры и облегчает выполнение действий» [21].

«Воспитателю эти игры помогают завоевать симпатии детей, их доверие и разумное послушание» [21]. «Общность движений и игровых интересов усиливают радостные переживания и эмоциональный подъем. Дети учатся согласовывать свои действия друг с другом и ориентироваться на пространственные условия движений. Для сближения детей друг с другом и с воспитателем могут проводиться следующие игры: «Ножки», «Пузырь», «Карусели» [21], «Куклы пляшут», «Лови-лови». «Необходимо, по возможности, подбирать специальные игры для снятия напряжения из стрессовой ситуации, которые затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжатие кистей рук, например, нанизывание шариков на шнур, соединение деталей крупного конструктора «Лего», игра резиновыми игрушками-пищалками, игры с водой и песком, физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день, самостоятельные упражнения: каталки, машинки, мячи. Если дети не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры, смех и ситуации для смеха, игрушки-забавы, куклы Бибабо, мультфильмы, приглашаются необычные гости – зайчики, клоуны, лисички; необходимо исключить однообразие жизни детей, то есть определить тематические дни» [21]. Если ребенок поймет, что от него требуется, он уже не будет напрягаться. Далее дети начнут управлять игрой вместе, обучая друг друга, каждый в соответствии со своим пониманием действий. Именно для того, чтобы запустить этот процесс автоматического восприятия совместной игры и выполнения общих требуемых правил, нужно их верно организовать.

Очень интересна представленная Т.Н. Новиковой [35] консультация по теме «Организация игровой деятельности в адаптационный период»,

которую можно использовать как программу работы с детьми в адаптационный период.

Благоприятные условия создаются с помощью грамотного психолого-педагогического сопровождения [28]. Согласно Е.В. Шиловой, сопровождение – это «помощь, предоставление поддержки детей в личностном формировании посредством применения усилий таких специалистов, как: психологи, социальные педагоги, педагоги специального образования» [46].

Согласно М.С. Сдвижковой, «профилактика – одно из ключевых направлений деятельности педагога-психолога, помогающее предотвратить различные проблемы. Специфика профилактики в раннем дошкольном возрасте состоит в возможности воздействия на ребёнка не прямо, косвенно, а через его родителей или воспитателей» [40].

Согласно Г.С. Абрамовой, «консультирование, как и диагностика, проводится индивидуально и с группой педагогом-психологом по мере необходимости с появлением проблем у педагогов или у родителей» [1].

Согласно «С.А. Белоусовой, Л.М. Митиной, Г.Н. Серикова, психолого-педагогическое сопровождение – это движение вместе и рядом с изменяющейся личностью ребенка, своевременное указание возможных путей, помощи и поддержки» [31, 41].

В адаптационный период в программу воспитателя входит также работа с родителями для помощи им в подготовке ребенка к новому режиму с новыми требованиями. Воспитатель обязательно дает рекомендации родителям [6]. Именно родителям необходимо вдохновить ребенка на «посещение детского сада, постоянно мотивировать, рассказывая о сверстниках и игрушках. Мама должна подготовить ребенка к режиму детского сада, приучая к новому рациону питания, режиму сна и самообслуживанию, насколько это возможно по возрасту приучать к игре и действиям без постоянного присутствия мамы рядом» [6]. Если маме удастся

подготовить ребенка к посещению детского сада, лишив его постоянной опеки, ему удастся легко привыкнуть к новым условиям.

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

После проведения занятий детьми ЭГ в сенсорной комнате, а детьми КГ в обычных условиях с играми для адаптационного периода на формирующем этапе, нами была проведена повторная диагностика на контрольном этапе. Далее проведено сравнение данных детей ЭГ и КГ на контрольном и констатирующем этапах эксперимента.

После проведенных занятий в сенсорной комнате с использованием игровых упражнения с элементами арт-терапии была проведена диагностика на контрольном этапе для выявления эффективности формирующего эксперимента в ЭГ.

Представим процентное соотношение показателей уровня адаптации детей ЭГ, а именно, формы взаимодействия со взрослыми, в ситуации 1 «Знакомство» по методике Е.И. Морозовой на констатирующем и контрольном этапах эксперимента в сравнении (рисунок 5).

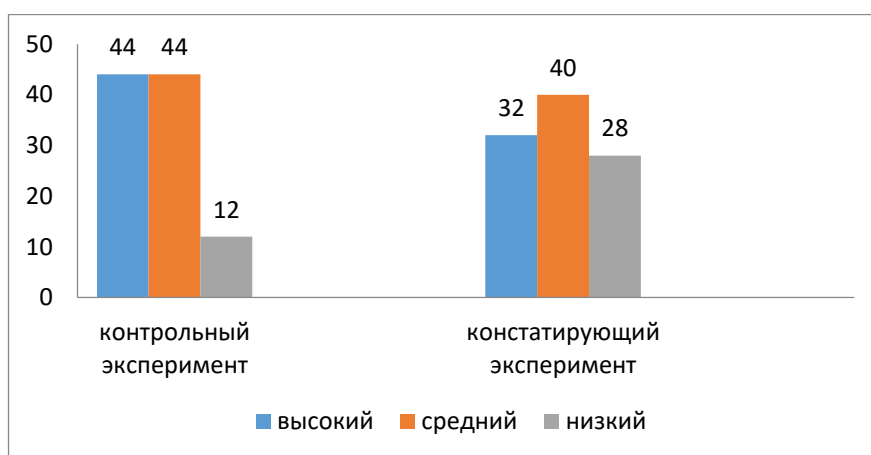


Рисунок 5 – Процентное соотношение показателей уровня адаптации детей ЭГ (формы взаимодействия со взрослыми) в ситуации 1 «Знакомство» по методике Е.И. Морозовой на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Как видим из рисунка, повысились уровни у детей ЭГ по сравнению с констатирующим этапом: высокий уровень поднялся с 32% до 44%, средний уровень – с 40% до 44%, а низкий уровень снизился с 28% до 12%.

Теперь представим процентное соотношение показателей уровня адаптации детей ЭГ, а именно, эмоционального состояния, вызванного стрессирующим фактором (ограничением времени) на выполнение ребенком усвоенного перцептивного действия, в ситуации 2 «Зайчики» по методике Е.И. Морозовой на констатирующем и контрольном этапах эксперимента в сравнении (рисунок 6).

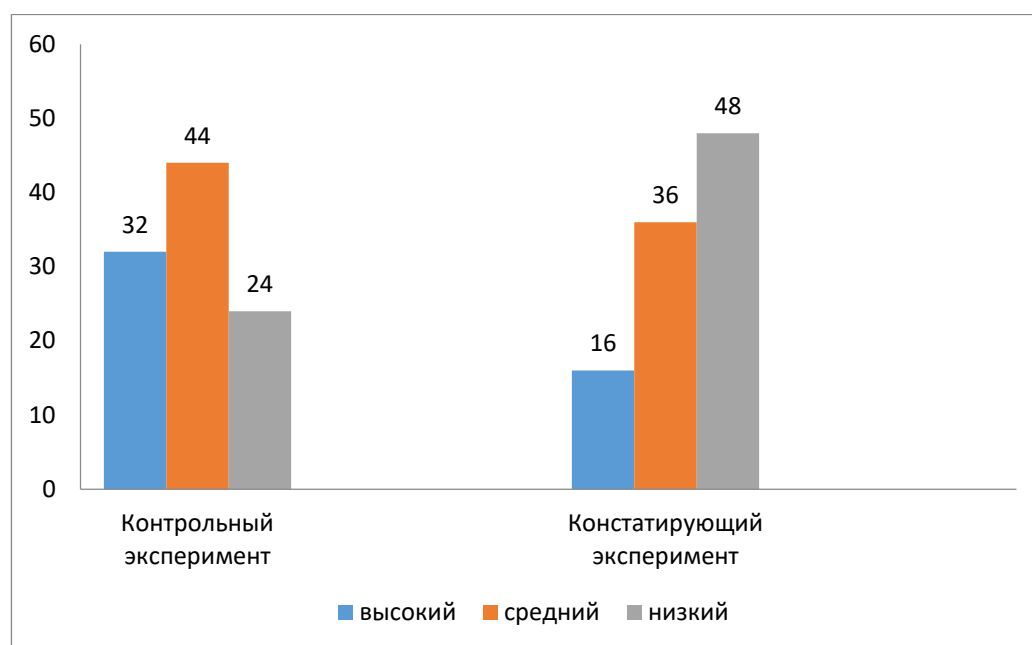


Рисунок 6 – Процентное соотношение показателей уровня адаптации детей ЭГ, а именно, эмоционального состояния, вызванного стрессирующим фактором (ограничением времени) на выполнение ребенком усвоенного перцептивного действия на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Ситуации 2 «Зайчики» (Е.И. Морозова)

Как видим из рисунка 6, достаточно повысились уровни у детей ЭГ по сравнению с констатирующим этапом: высокий уровень поднялся с 16% до 32%, средний уровень – с 36% до 44%, а низкой уровень снизился с 48% до 24%, то есть вдвое.

И, наконец, представим процентное соотношение показателей уровня адаптации детей ЭГ, а именно, зависимости эмоционального состояния ребенка от характера контакта со взрослыми в ситуации 3 «Матрешки» по методике Е.И. Морозовой на констатирующем и контрольном этапах эксперимента в сравнении (рисунок 7).

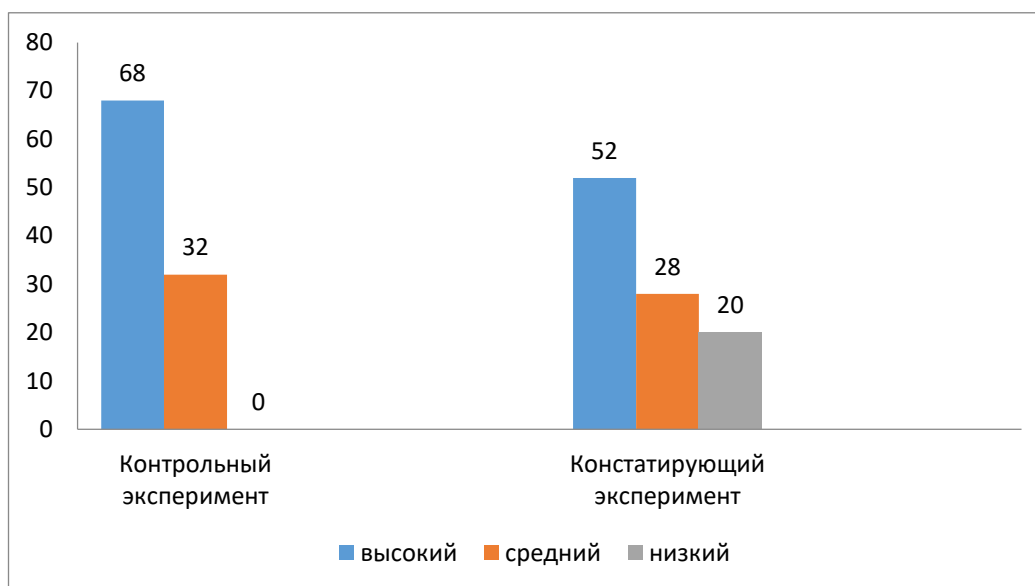


Рисунок 7 – Процентное соотношение показателей уровня адаптации детей ЭГ, а именно, зависимости эмоционального состояния ребенка от характера контакта со взрослыми, на констатирующем и контрольном этапах. Ситуации 3 «Матрешки» (Е.И. Морозова)

Как видим из рисунка 7, значительно повысились уровни у детей ЭГ в сравнении с констатирующим этапом: высокий уровень поднялся с 52% до 68%, средний уровень – с 28% до 32%, а низкий уровень снизился с 20% до 0%. Это говорит об эффективности игровых занятий с элементами арт-терапии в сенсорной комнате.

Итак, результаты показали, что у многих детей после занятий на формирующем этапе уровень адаптации повысился, то есть дети научились общаться со сверстниками в коллективе, отпустили маму, стали слушать указания воспитателя, настроение повысилось, эмоции положительные, привыкли к новому режиму дня, питанию и сну в новых условиях.

Для подтверждения эффективности комплекса игровых занятий с элементами арт-терапии в сенсорной комнате, представим процентные показатели уровня адаптации по трем Ситуациям по методике Е.И. Морозовой детей ЭГ и КГ на контрольном этапе в сравнении. Ниже представим сравнение по ситуации 1 по Е.И. Морозовой (рисунок 8).

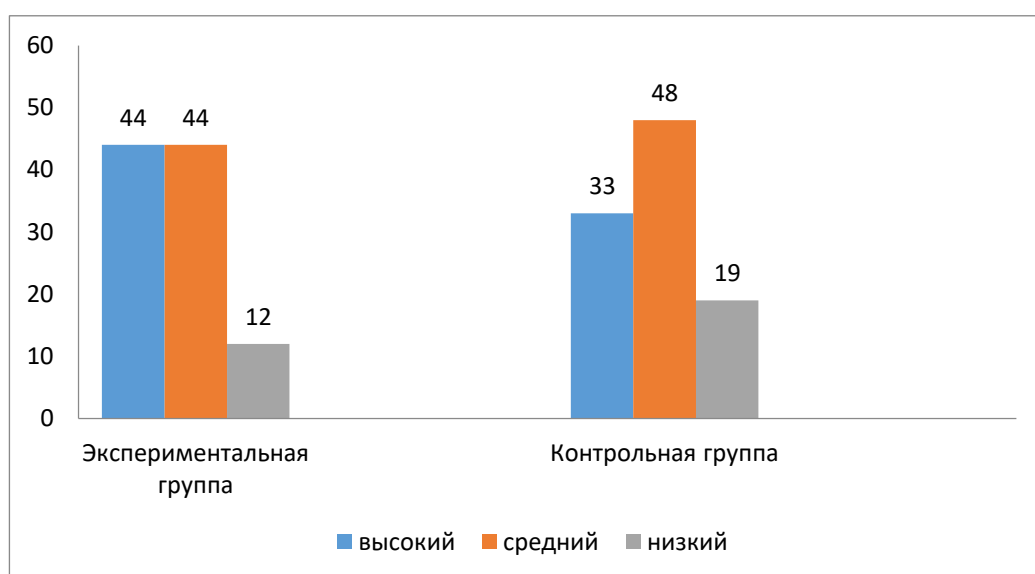


Рисунок 8 – Процентное соотношение уровней адаптации по ситуации 1 (методика Е.И. Морозовой) детей ЭГ и КГ на контрольном этапе

Как видим из рисунка 8, у детей ЭГ показатели равные: по 44% по высокому и среднему уровням, а низкий уровень снизился до 12%, а у детей КГ средний уровень более высокий 48%. Высокий уровень ниже – 33 % по сравнению с 44% детей ЭГ, низкий уровень 19%.

Далее представим сравнение по ситуации 2. Процентное соотношение уровней адаптации по ситуации 2 по методике Е.И. Морозовой детей ЭГ и КГ на контрольном этапе эксперимента в сравнении представлены в виде диаграммы (рисунок 9).

Как видим из рисунка 9, дети КГ показали высокий процент низкого уровня, это значит, что у них есть трудности с адаптацией, низкий – 52%, 15% высокий уровень и 33% средний уровень. У детей ЭГ низкий уровень снизился до 24%, высокий – 32%, а средний – 44%.

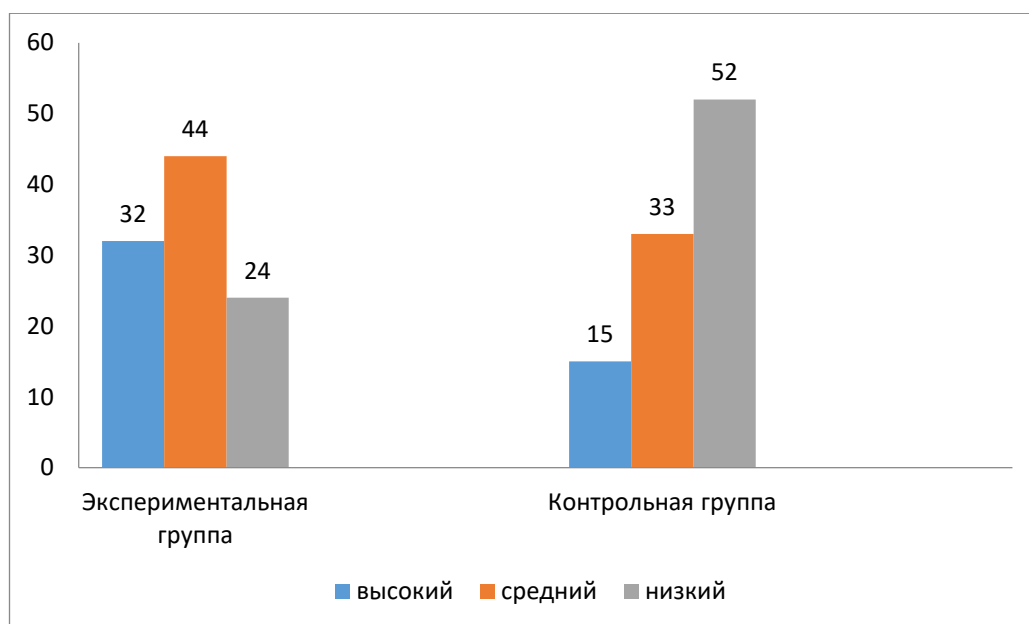


Рисунок 9 – Процентное соотношение уровней адаптации по ситуации 2 (методика Е.И. Морозовой) детей ЭГ и КГ на контрольном этапе

А теперь представим сравнение по ситуации 3. Процентное соотношение уровней адаптации по ситуации 3 по методике Е.И. Морозовой детей ЭГ и КГ на контрольном этапе эксперимента в сравнении представим в виде диаграммы (рисунок 10).

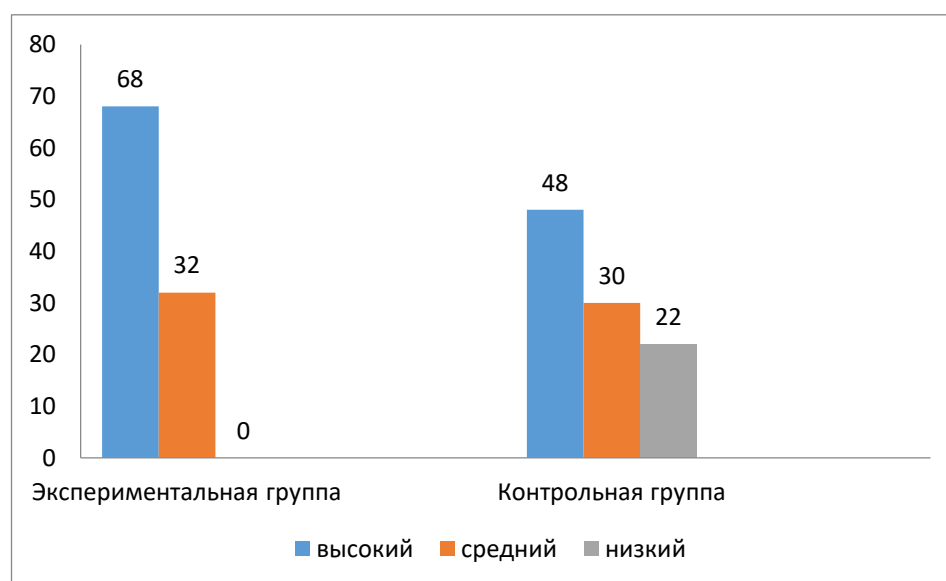


Рисунок 10 – Процентное соотношение уровней адаптации по ситуации 2 (методика Е.И. Морозовой) детей ЭГ и КГ на контрольном этапе

Как видим из рисунка 10, у всех детей ЭГ уровень адаптации повысился: средний показатель – 32%, а высокий показатель достиг 68%, низкие показатели отсутствуют, что указывает на эффективность занятий на формирующем этапе с подобранными нами упражнениями с элементами арт-терапии. У детей КГ: низкий уровень – 22%, средний – 30%, а высокий – 48%.

Теперь для подтверждения эффективности комплекса занятий с использованием подобранных нами игровых упражнений с элементами арт-терапии в сенсорной комнате представим общие процентные показатели уровней по трем ситуациям по методике Е.И. Морозовой детей ЭГ и КГ на контрольном этапе эксперимента в сравнении (рисунок 11).

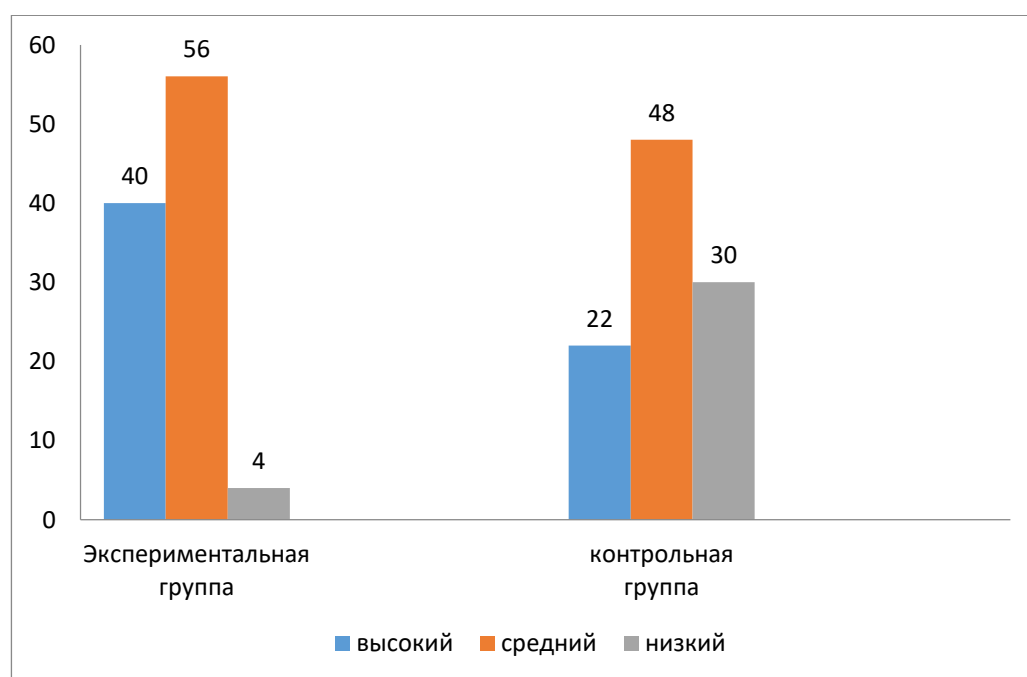


Рисунок 11 – Процентное соотношений уровней адаптации по методике Е.И. Морозовой детей ЭГ и КГ на контрольном этапе

Как видим из рисунка 11, после проведенных занятий у детей ЭГ на контрольном этапе и у детей КГ: легкий уровень адаптации – у 40% и 22% детей соответственно, средний уровень адаптации – у 56% и 48% детей, а низкий уровень – у 4% и 30% детей.

Поставленная гипотеза по результатам контрольного эксперимента доказана. Определена эффективность предложенной программы занятий с игровыми упражнениями с элементами арт-терапии (пескотерапии, цветотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии) в сенсорной комнате. Программа может быть применена для адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду при наличии сенсорной комнаты.

Все дети ЭГ проявили интерес к играм с элементами арт-терапии в сенсорной комнате, несмотря на возникающие иногда трудности. И большинство детей ЭГ преодолели их и перешли на легкий уровень адаптации. Им понадобится меньше времени, чтобы полностью адаптироваться к новому режиму дня, питания, сна, а общение со сверстниками, воспитателем, игра в группе и активность в игре с положительными эмоциями и пониманием указаний воспитателя уже достигнуты.

Сенсорная комната в детских садах может ускорить адаптацию детей к новым условиям. Эффективность адаптации детей к детскому саду также была обеспечена использованием в сенсорной комнате игр с элементами арт-терапии: пескотерапии, цветотерапии, музыкотерапии с вокалотерапией и танцами, сказкотерапии. Показатели окончания адаптации указывают на успех проведенных адаптационных мероприятий воспитателями, усилий родителей.

Выводы по второй главе

Во второй главе представлено проведенное экспериментальное исследование по обеспечению психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада средствами игровой деятельности. Экспериментальная работа проводилась в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Базой исследования стал МБДОУ Центр образования «Перспектива» Отдела ДО детский сад

«Гармония» г. Брянска. 40 детей 3-4 лет были разделены на 2 группы (ЭГ и КГ) по 20 детей.

В качестве диагностической методики для выявления уровня адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду была выбрана методика Е.И. Морозовой [33]. Критерии, характеризующие поведение ребенка в ситуации адаптации к ДОО: эмоциональный фон, активность, направленность поведения. Представлены три ситуации для диагностики уровня адаптации: «Знакомство», «Зайчики» и «Матрешки».

С детьми экспериментальной группы на формирующем этапе были провели игровые занятия с элементами арт-терапии в сенсорной комнате. Они были направлены на организацию общения детей с воспитателем и сверстниками, повышение активности, стабилизацию эмоционального состояния, формирование навыков самообслуживания, принятие общих правил поведения в детском коллективе.

Преимуществом сенсорной комнаты в период адаптации является изолированность, возможность отдыха, свобода движения и действий без каких-либо принуждений. Все происходит естественно, а активизация ощущений и восприятия помогают детям преодолеть стресс и принять нахождение в новых условиях.

Повторная диагностика уровня адаптации детей ЭГ и КГ на контрольном этапе эксперимента показала: легкий уровень адаптации – у 40% детей ЭГ и 22% детей КГ, средний уровень адаптации – у 56% детей ЭГ и 48% детей КГ, низкий уровень – у 4% детей ЭГ и 30% детей КГ. Все дети ЭГ проявили интерес к занятиям и играм в сенсорной комнате, несмотря на возникающие иногда трудности.

Как видим, дети ЭГ адаптировались к детскому саду. Низкий процент детей ЭГ показали низкий уровень адаптации. Это указывает на эффективность использования игровых средств и элементов арт-терапии в специально созданных условиях (сенсорная комната) в адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду.

Заключение

Проблема адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду изучается и психологами и педагогами. Не все дети могут сразу адаптироваться к новым условиям детского сада, и отрыв от обычного режима жизни в семье рядом с родителями у них «может вызвать стресс, который может выразиться в виде отказа от еды, сна, общения с окружающими, ухода в себя» [37], заболевания.

На «успешность адаптации влияют: возраст ребенка, состояние его здоровья и уровень развития, условия жизни в семье и опыт общения ребенка. Объективными показателями адаптации у детей являются: глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, полное восстановление имеющихся привычек и навыков. Адаптация ребенка к детскому саду – это приспособление организма ребенка к новым условиям на биологическом, физиологическом, социальном, психологическом и психическом уровне» [6].

В первой главе нами были рассмотрены теоретические подходы к адаптации детей к детскому саду, были представлены возрастные особенности детей 3-4 лет, раскрыты 4 этапа адаптации детей к детскому саду в программе Г.А. Цукерман и К.Н. Поливановой [44], а также подходы других авторов к проблеме адаптации детей к детскому саду. Сейчас больше внимания уделяется индивидуальным способностям детей, изучению их психического и физиологического развития, что используется каждым воспитателем и на занятиях, и в играх в детском саду для формирования тех умений и навыков, которые менее развиты у ребенка.

«Н.Д. Ватутина выделяет три фазы адаптационного процесса детей к условиям детского сада: острая фаза» [14], «подострая фаза и фаза компенсации» [14], а также «три группы детей относительно присущих им различий в поведении и потребности в общении» [14]. Вслед за Н.Д. Ватутиной можем выделить три степени тяжести прохождения острой

фазы адаптационного периода: лёгкую, адаптацию средней тяжести, тяжёлую адаптации.

Отдельно были даны определения таким понятиям, как: «адаптация» согласно разным авторам и наукам, «социальная адаптация» как универсальное явление, которое касается всего живого (и растительного, и животного мира), «социально-психологическая адаптация», «социально-педагогическая адаптация», понятие «потенциал» и «личностный адаптационный потенциал» (А.Г. Маклаков [30]), как показатель социально-психологической адаптации. Также были раскрыты определения понятий социальной, социально-психологической и социально-педагогической адаптации (А.А. Реан, А.А. Налчаджян» [34]) с точки зрения системного подхода; «три основные уровня социально-педагогической адаптации (базовый – психо-физиологический, промежуточный – социально-психологический и высший – индивидуально неповторимый или ценностно-нравственный), Рассмотрены понятия «психологическая адаптация» [42] и «психическая адаптация», «различные степени психической адаптации человека – от высшей степени проявления творческой активности до крайних проявлений психической дезадаптации» [43], понятие дезадаптации.

Понятие адаптация имеет разновидности: девиантную и патологическую адаптацию. Различают две формы девиантной адаптации: неконформистскую и новаторскую, а также патологическую.

«Регуляторами социального поведения людей являются социальные нормы и ценности. Социальная норма – это модель должного, общезначимое правило поведения» [43]. Психологическая составляющая адаптации: классы стратегии адаптации – стратегии самосохранения и стратегии самораскрытия личности.

Отдельно рассмотрели игру, как ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, роль, виды, типы, сущность, функции, классы игр, дидактические игры и их виды. Выделили важность игрушки – куклы, мягкие игрушки, с которыми дети не расстаются, даже посещая детский сад. Они

являются мнимыми друзьями, придающими уверенность даже, когда ложатся спать, крепко обняв их.

Особую роль в адаптации детей к детскому саду играет подготовка родителями своих детей к посещению детского сада: ознакомление с режимом дня, питания и сна, формирование самообслуживания и других необходимых умений. Роль воспитателей заключается в создании благоприятных условий и принятии детей в новый коллектив с помощью организации адаптационных игр с учетом индивидуальных способностей и особенностей детей.

Во второй главе представлено проведенное экспериментальное исследование по обеспечению психологической адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада средствами игровой деятельности. Экспериментальная работа проводилась в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Базой исследования стал МБДОУ Центр образования «Перспектива» Отдела ДО детский сад «Гармония» г. Брянска. 40 детей 3-4 лет были разделены на 2 группы (ЭГ и КГ) по 20 детей.

В качестве диагностической методики для выявления уровня адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду была выбрана методика Е.И. Морозовой [33]. Критерии, характеризующие поведение ребенка в ситуации адаптации к ДОУ: эмоциональный фон, активность, направленность поведения. Представлены три ситуации для диагностики уровня адаптации: «Знакомство», «Зайчики» и «Матрешки».

С детьми экспериментальной группы на формирующем этапе были провели игровые занятия с элементами арт-терапии в сенсорной комнате. Они были направлены на организацию общения детей с воспитателем и сверстниками, повышение активности, стабилизацию эмоционального состояния, формирование навыков самообслуживания, принятие общих правил поведения в детском коллективе.

Преимуществом сенсорной комнаты в период адаптации является изолированность, возможность отдыха, свобода движения и действий без каких-либо принуждений. Все происходит естественно, а активизация ощущений и восприятия помогают детям преодолеть стресс и принять нахождение в новых условиях.

Повторная диагностика уровня адаптации детей ЭГ и КГ на контрольном этапе эксперимента показала: легкий уровень адаптации – у 40% детей ЭГ и 22% детей КГ, средний уровень адаптации – у 56% детей ЭГ и 48% детей КГ, низкий уровень – у 4% детей ЭГ и 30% детей КГ. Все дети ЭГ проявили интерес к занятиям и играм в сенсорной комнате, несмотря на возникающие иногда трудности.

Как видим, дети ЭГ адаптировались к детскому саду. Низкий процент детей ЭГ показали низкий уровень адаптации. Это указывает на эффективность использования игровых средств и элементов арт-терапии в специально созданных условиях (сенсорная комната) в адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология. М. : Прометей, 2018. 708 с.
2. Ажиев А. В., Гадаборшева З. И. К вопросу о психолого-педагогическом аспекте проблемы адаптации детей раннего возраста к условиям ДОО // Мир науки, культуры, образования, 2018. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-psihologo-pedagogicheskom-aspekte-problemy-adaptatsii-detey-rannego-vozrasta-k-usloviyam-doo> (дата обращения: 26.01.2024).
3. Азими К. Ш. Цветотерапия. Амрита , 2014. 224 с.
4. Айрапетян Л. М. Роль воспитателя в адаптации ребенка к детскому саду // Одинцово. 2016. URL: <https://multiurok.ru/index.php/files/stat-ia-rol-vospitatieia-v-adaptatsii-riebienka-k.html?ysclid=lr81wviw1g248450664> (дата обращения: 20.04.2024).
5. Аксенова Г И., Аксенова П. Ю., Купцов И. И. Проблема адаптации личности в зарубежной психологии // Прикладная юридическая психология. 2018. № 4(45). С. 6-11.
6. Александровская Э. М., Кокуркина Н. И. Социально-психологические критерии адаптации в детском саду. М. : Академия, 2002. 108 с.
7. Бабкова О. П. Роль воспитателя в процессе адаптации детей раннего возраста к дошкольному учреждению. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2022/04/25/statya-na-temu-rol-vospitatelya-v-protssesse-adaptatsii-detey-rannego> (дата обращения: 13.02.2024).
8. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. URL: https://www.liveinternet.ru/users/redhead_queen/post227154287/(дата обращения: 04.09.2024).
9. Бейтуганова И. А.,Башиева Ж. Д., Бейтуганова И. А.Особенности адаптации детей к условиям дошкольной образовательной организации //

Вестник науки, 2023. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-detey-k-usloviyam-doshkolnoy-obrazovatelnoy-organizatsii?ysclid=lr6tycpude801783185>(дата обращения: 27.02.2024).

10. Белкина В. Н., Белкин Л. В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО. Воронеж : Учитель, 2022. 236 с.

11. Богаткина О. В., Долженко Е.А., Долженко А.А. Адаптация детей дошкольного возраста: проблемы и поиск решений. Совр. формы работы с детьми ФГОС ДО. Воронеж : Учитель, 2017. 124 с.

12. Бразм Г. Психология цвета. М. : АСТ, Астрель, 2013. 158 с.

13. Васягина В. В. Социальная адаптация детей дошкольного возраста. Проблемы и решения. URL: <https://mcoip.ru/blog//2023/06/21/soczialnaya-adaptacziya-detey-doshkolnogo-vozrasta-problemy-i-resheniya/?ysclid=llfo4caraa366731797>(дата обращения: 02. 03.2024).

14. Ватутина Н. Д. Ребёнок поступает в детский сад : Пособие для воспитателей детского сада. М. : Просвещение,1983. 80с.

15. Вафиева И. Ф. Воспитание культурно-гигиенических навыков посредством игры в адаптационный период с детьми 1,6-3 лет // Картотека, 2017. URL: // <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota>

16. Волкова Е. Е Новые подходы к адаптации детей раннего возраста. URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2023/02/06/konsultatsiya-dlya-pedagogov-novye-podhody-k-adaptatsii>//опубликовано 06.02.2024)

17. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. М. : Издательство Юрайт, 2023. 160 с.

18. Гаврик А. В., Ратникова Е.В. Игры на песке. Работа с семьей и детьми. СПб. : Речь, 2013. 144 с.

19. Галигузова Л. Н. Дошкольная педагогика : учебник и практикум для академического бакалавриата / Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова-Замогильная. 2-е изд., испр. и доп. М. : Изд-во Юрайт, 2019. 253 с. (Бакалавр. Академический курс). URL: <https://urait.ru/bcode/433693> (дата обращения: 17.02.2024).

20. Детство : Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева [и др.]. СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. С. 68

21. Заиченко М. А. Возможно ли легко и безболезненно адаптировать ребенка к ДОУ? // Молодой ученый. 2017. № 34.1. С. 23-25.

22. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. СПб. : «Златоуст», 1998. 352 с

23. Иохим Л. С., Плитина Е. С. Артпесочница для малышей // Наука и образование: новое время. 2016. №1. С. 259-263. URL: <http://www.articulus-info.ru> (дата обращения: 10.01.2024).

24. Коррекционная педагогика в начальном образовании : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Ф. Кумарина [и др.]; под редакцией Г. Ф. Кумариной. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2024. 285 с. (Профессиональное образование). URL: <https://urait.ru/bcode/537553> (дата обращения: 17.09.2024).

25. Коломинский Я. Л. Учителю о психологии детей четырехлетнего возраста. М., 2001. 265 с.

26. Леонтьев А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения / под ред. Д. А. Леонтьева, А. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2013. 422 с.

27. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении. СПб. : Питер, 2013. 320 с.

28. Лясота В. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей младшего дошкольного возраста в период адаптации к дошкольному учреждению // Вестник науки. 2022. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-detey-mladshego-doshkolnogo-vozrasta-v-period-adaptatsii-k-doshkolnomu-uchrezhdeniy> (дата обращения: 20.01.2024).

29. Макаренко А. С. О воспитании: Золотой фонд педагогики / сост. Д. И. Латышина. М. : Школьная Пресса, 2003. 192 с.

30. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал, 2001, Т.22, № 1. С. 16-24.

31. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. М. : Флинта; Моск.психол.-соц.ин-т, 1998. 200 с.

32. Монахова П. В. Метод сказкотерапии и особенности его использования в работе с детьми разного возраста. URL: <http://doshkolnik.ru/psihologiya/21636.html?ysclid=m15izkfnli132948825> (дата обращения: 23.05.2024).

33. Морозова Е. И. Психологические подходы к изучению процесса адаптации детей раннего возраста // Альманах института коррекционной педагогики РАО. 2011 № 4 С. 54-70.

34. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Эксмо, 2010. 368 с.

35. Новикова Т. Н. Организация игровой деятельности в адаптационный период. Консультация. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/06/22/organizatsiya-igrovoy-deyatelnosti-v-adaptatsionnyy-period> (дата обращения: 20.07.2024).

36. Панькина О. Ю. Возрастные особенности детей 3-4 лет по ФГОС. URL: <https://multiurok.ru/blog/vozrastnyie-osobiennosti-dietiei-3-4-liet-po-fgos.html> (дата обращения: 04.05.2024)

37. Печора К. Л., Пантюхина Г. В. Диагностика развития детей раннего возраста. Развивающие игры и занятия. М. : Сфера, 2017. 80 с.

38. Психологические особенности развития ребенка от 3 до 4 лет. URL: https://t395479.dou.obrazovanie33.ru/spetsialisty/dlya-roditeley/psikhologicheskie-osobennosti-razvitiya-rebenka-ot-3-do-4-let.php?clear_cache=Y&ysclid=m0bfqg5ff1164450230 (дата обращения: 12.03.2024).

39. Савина Л. Б., Калинина Т.И., Подолякина Л.В. Музыкотерапия как фактор сохранения и укрепления психологического здоровья детей дошкольного возраста // Инновационные педагогические технологии:

материалы II Междунар. науч. конф. Казань: Бук, 2015. С. 75-77. URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/150/7936/> (дата обращения: 23.01.2024).

40. Сдвижкова М. С. Особенности адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада // Ребенок-дошкольник в современном образовательном пространстве: Материалы межвузовской студенческой научно-практической конференции. Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. С. 112–116.

41. Сериков Г. Н. Отношения в сфере образования: педагогическое и социальное партнерство // Наука и современность. 2013 №23. С. 72-76.

42. Сотникова О. А., Маланов И. А. Социально-педагогическая адаптация личности как психолого-педагогическая проблема // Научно педагогическое обозрение. Pedagogical Review, 2020. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-pedagogicheskaya-adaptatsiya-lichnosti-kak-psihologo-pedagogicheskaya-problema> (дата обращения: 14.02.2024)

43. Сущностные характеристики категорий «адаптация», «дезадаптация». URL: https://упок.рф/library/cushnostnie_harakteristiki_kategorij_adaptatsiya_155721.html?ysclid=lqo0yxww82912267471 (дата обращения: 19.02.2024).

44. Цукерман Г. А., Поливанова К. Н. Введение в школьную жизнь. Программа адаптации детей к школе. 2-е изд., испр. М. : Генезис, 2003. 128 с.

45. Шибутани Т. Социальная психология / пер. с англ. В. Б. Ольшанского. Ростов н/Д : Феникс, 2013. 538 с.

46. Шилова Е. В. Психолого-педагогическое медико-социальное сопровождение ребенка – необходимое условие полноценного развития и социальных гарантий в области образования // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Здравый смысл и достоинство в школе». Генезис, 2018. С. 11–15.

47. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М. : Педагогика, 1989. 560 с.

48. Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1000 понятий определений терминов // сост. М. И. Дьяченко, С. Л. Кандыбов. Харвест, 2023.

Приложение А

Результаты диагностики детей ЭГ и КГ на констатирующем этапе эксперимента

Таблица А.1 – Результаты диагностики экспериментальной группы

ФИО ребенка	Диагностическая методика ситуация			Всего	Уровень
	1	2	3		
Оля Т.	4	4	5	13	высокий
Милана П.	4	4	4	12	высокий
Полина Р.	5	4	5	14	высокий
Рита Е.	6	4	5	15	высокий
Егор Н.	1	2	2	5	низкий
Тимур Ш.	2	2	2	6	низкий
Саша Д.	5	4	6	15	высокий
Юля У.	5	4	5	14	высокий
Олег Ч.	4	4	4	12	высокий
Дима Л.	3	3	3	9	средний
Лена Я.	3	3	3	9	средний
Ярослав Б.	3	3	3	9	средний
Миша Ц.	3	3	3	9	средний
Таня В	3	3	3	9	средний
Мила З.	3	3	3	9	средний
Дарья К.	4	5	4	13	высокий
Алина Н.	6	4	4	14	высокий
Петр И.	2	2	2	6	низкий
Виталий С.	3	3	3	9	средний
Мария И.	3	3	3	9	средний

Таблица А.2 – Результаты диагностики контрольной группы

ФИ ребенка	Диагностическая методика ситуация			Всего	Уровень
	1	2	3		
Дарина Г.	6	6	5	17	высокий
Глеб О.	2	2	2	6	низкий
Женя Т.	2	1	2	5	низкий
Лера И.	5	4	5	14	высокий
Вика Д.	3	3	3	9	средний
Лена Р.	5	4	4	13	высокий
Оля Ф.	3	3	3	9	средний
Диана Д.	3	3	3	9	средний
Дима Ю.	5	4	6	15	высокий
Денис З.	1	2	2	5	низкий
Света Б.	3	3	3	9	средний
Таня А.	1	2	2	5	низкий
Андрей К.	5	5	6	16	высокий

Продолжение приложения А

Продолжение таблицы А.2

ФИ ребенка	Диагностическая методика			Всего	Уровень
	ситуация				
	1	2	3		
Костя Н.	3	3	3	9	средний
Соня Б.	4	4	4	12	высокий
Влад И.	5	5	5	15	высокий
Марина Б.	6	4	6	16	высокий
Игорь Я.	4	4	6	14	высокий
Лена К.	4	6	6	16	высокий
Глеб Н.	5	4	4	13	высокий