

## **Возрастные психологические особенности ребенка от 1 года до 3 лет**

### **Трудности социальной адаптации**

Адаптация – это процесс приспособления ребенка к новым обстоятельствам и новой обстановке дошкольного учреждения.

У всех детей привыкание происходит по-разному. Так, легко адаптирующиеся дети практически с самого начала чувствуют себя в садике как «рыба в воде», приходят в сад как на «праздник» и порой родители вечером с трудом их могут забрать домой, настолько комфортно они себя чувствуют. Другие тяжело и долго приспосабливаются, доставляя массу переживаний себе и родителям<sup>1</sup>.

Признаки психоэмоционального напряжения детей в адаптационный период<sup>2</sup>:

- трудность засыпания и беспокойный сон;
- усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла;
- беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность;
- рассеянность, невнимательность;
- беспокойство, непоседливость;
- отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- проявление упрямства;
- постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);

---

<sup>1</sup> Родакер Н.М. Адаптация детей в детском саду // Психология и педагогика: методика и проблемы. 2014. № 1. С. 64-68.

<sup>2</sup> Соколовская Н.В. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2010. 188 с.

- боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно ходит по групповой комнате, не находя себе занятия);
- игра с половыми органами;
- подергивание плечами, качание головой, дрожание рук;
- снижение массы тела или, напротив, появление симптомов ожирения;
- повышенная тревожность;
- дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

### **Педагогам-психологам**

Основными критериями успешной адаптации являются два показателя. Первый - это внутренний комфорт, то есть эмоциональная удовлетворенность. Второй - внешняя адекватность поведения, а именно, способность легко и точно выполнять требования среды.

Различают четыре степени тяжести адаптации<sup>3</sup>:

1. легкая адаптация: к 20-му дню пребывания в детском учреждении у нормализуется сон, ребенок хорошо кушает, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.

2. адаптация средней тяжести: поведенческие реакции восстанавливаются через 1-2 месяца пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

---

<sup>3</sup> Лапина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождение, комплексные занятия. Волгоград: Учитель, 2010. 127 с.

3. тяжелая адаптация: характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев) и тяжестью всех проявлений.

4. сверхтяжелая адаптация: около полгода и более. Встает вопрос: стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок.

#### **Рекомендации для педагогов-психологов<sup>4</sup>:**

1. на начальных этапах посещения детского сада педагогу-психологу необходимо проводить диагностику адаптационных возможностей детей с целью профилактики дезадаптации и коррекции, в случае необходимости. Результаты диагностики и динамику адаптации ребенка следует обсуждать с его родителями;

2. необходимо учитывать тот факт, что эмоции ребенка данного возраста кратковременны, неустойчивы и бурно выражаются. В группе детей часто наблюдается «эмоциональное заражение», когда начинает плакать один ребенок, то его сразу же поддерживают остальные дети. В этом случае следует оказать психологическую поддержку ребенку, который расстроен. Возможны следующие варианты психологической поддержки: обнять, утешить, успокоить, походить по группе, отвлечь, посмотреть в окошко на птичек или собачек, почитать знакомую ребенку книжку, спеть любимую песенку;

3. в течение первого месяца ежедневное присутствие педагога-психолога в группе для детей раннего возраста крайне желательно. Педагогу-психологу следует помогать воспитателям в сопровождении детей, испытывающим трудности адаптации, общаться с родителями, предоставляя им информацию об особенностях прохождения адаптации у их малыша. При появлении у ребенка стойких признаков дезадаптации они должны помочь родителям подобрать более щадящий способ социализации. Например, посоветовать походить с малышом в адаптационные группы, которые

---

<sup>4</sup> Серова И.Н. Проблемы адаптации к детскому саду у детей раннего возраста: анализ и рекомендации // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. 2016. № 2 (41). С. 106–117.

предусматривают совместное посещение с близким взрослым, или посещать группы при развивающих центрах, или начать посещение дошкольного учреждения с совместной прогулки с другими детьми;

4. в случае тяжелой адаптации, случается, что при подходе к детскому саду у ребенка начинается рвота, он жалуется на головную боль или на боль в животе, начинает задыхаться и т. д., то есть ребенок начинает реагировать на посещение детского сада на соматическом уровне. В таких случаях рекомендуется перенести начало посещения дошкольного учреждения на более поздний срок;

5. педагог-психолог должен проводить консультации с родителями на постоянной основе в период адаптации, отмечая и обсуждая изменения в эмоциональном состоянии и в поведении детей, как в дошкольном учреждении, так и дома, с целью корректировки индивидуального маршрута его сопровождения.

**Занятие педагога-психолога с детьми 2-4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению «Божья коровка»<sup>5</sup>:**

**Задачи:**

- создание положительного эмоционального настроения в группе;
- развитие умения действовать соответственно правилам игры;
- развитие координации движений, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле;
- развитие зрительного восприятия (цвета, формы, размера предметов);
- развитие внимания, речи и воображения.

**Материалы:**

- игрушечная божья коровка (желательно круглой формы);
- большие и маленькие машинки, матрешки, куклы, кубики и т.п.;
- черная краска для рисования пальцами или гуашь, смешанная с зубной пастой (во время рисования пальцами необходимо использовать специальные

---

<sup>5</sup> Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2–4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению. М.: ООО «Национальный книжный центр», 2015. 72 с.

краски для пальцеграфии или добавлять в гуашь зубную пасту, чтобы краска не впитывалась в кожу и легко смывалась);

- лист с изображением божьей коровки (для каждого ребенка).

### **Ход занятия:**

Приветствие.

Психолог показывает детям игрушечную божью коровку и говорит:

– *К нам в гости прилетела божья коровка. Посмотрите, какая она красивая! Давайте поздороваемся с ней.*

Дети рассматривают божью коровку, здороваются с ней.

Психолог предлагает определить цвет, форму и величину игрушки, затем вместе с детьми считает точки на спинке божьей коровки. Если дети затрудняются с ответом, психолог сам называет цвет, форму и величину игрушки.

– *Ребята, представьте себе, что наша божья коровка полетела. Ну-ка, попробуем ее поймать!*

Психолог, делая вид, что пытается поймать воображаемого жучка, выполняет хватательные движения над головой: одной рукой, другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения.

– *Давайте разожмем кулачки и посмотрим, смогли ли мы поймать божью коровку.*

Дети вслед за психологом медленно разжимают кулачки.

– *Вот наш жучок! Подставьте ему обе ладошки.*

Дети вслед за психологом соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат воображаемого жучка.

Психолог рассказывает потешку и показывает движения. Дети повторяют за ним.

*Божья коровка, (ритмично покачивают ладонями)*

*Улети на небо, (делают взмахи перекрещенными кистями рук)*

*Принеси нам хлеба, (машут кистями рук на себя)*

*Черного и белого, (ритмично хлопают в ладоши)*

*Только не горелого!* (грозят указательным пальцем).

– *Замерзла божья коровка, не может взлететь. Давайте согреем ее нашим дыханием.*

Дети дышат на ладошки. Обучая этому дыхательному упражнению, психолог может попросить детей широко открыть рот и длительно произносить звук «А».

– *Согрелась божья коровка, давайте сдуем ее с ладошки.*

Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки. На начальном этапе освоения этого упражнения можно предложить детям на выдохе длительно произносить звук «У».

– *А теперь, ребята, давайте сами превратимся в божьих коровок. Мы вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились* (кружатся).

- *Божьи коровки, покажите мне ваши головки, носики, ротики, ручки-крылышки, ножки, животики* (дети показывают части тела).

– *Замечательно! А теперь мы поиграем в игру «Божьи коровки и ветер». Светит солнышко, божьи коровки ползают по листочкам* (дети встают на четвереньки и ползают по полу).

– *Подул злой холодный ветер, перевернул жучков* (дети переворачиваются на спину, шевелят расслабленными ногами и руками). Если психолог наблюдает у кого-то из детей напряженные, скованные, резкие движения, то он может поглаживанием и легким встряхиванием помочь ребенку снять излишнее напряжение.

– *Подул добрый теплый ветерок, помог перевернуться жучкам* (дети снова встают на четвереньки и ползают). Игра повторяется 2–3 раза.

– *Теплый ветер подул сильнее, поднял божьих коровок в воздух, и они полетели* (дети, изображая полет божьих коровок, медленно бегают, плавно машут руками, жужжат).

— *Воробей летит! Спасайтесь, божьи коровки!* (Дети бегут в объятия к психологу и воспитателю). На детско-родительском занятии дети прячутся в объятиях у родителей.

Психолог выставляет перед детьми парные игрушки, различающиеся по величине (большие и маленькие машинки, матрешки и т.п.) и говорит:

– *Ребята, божьей коровке захотелось поиграть с вашими игрушками. Помогите ей выбрать маленькие игрушки.* Дети выполняют задание.

– *Давайте нарисуем божью коровку в воздухе, покажем ручками, какая она круглая.* Дети вслед за психологом рисуют в воздухе круг: одной рукой, другой, обеими руками одновременно. При необходимости взрослые могут взять руки детей в свои и показать им, как выполняются вращательные движения.

Дети садятся за столы. Психолог раздает краски и листы с изображением божьих коровок.

– *Теперь нарисуем черные точки на спинках божьих коровок.*

Дети вслед за психологом обмакивают указательные пальцы в черную краску (гуашь, смешанную с зубной пастой) и закрашивают круги на спинках божьих коровок.

Дети и взрослые вспоминают, какие игры и упражнения проводились на занятии, и обсуждают, что им больше всего понравилось.

Психолог говорит:

– *Божьей коровке у вас очень понравилось, но пришла пора прощаться. До свидания!*

На повторных занятиях можно предложить детям пальцем, большой кисточкой или поролоновым тампоном нарисовать: травку около божьей коровки; солнышко в верхней части листа.

#### **Ссылка на источник:**

1. Серова И.Н. Проблемы адаптации к детскому саду у детей раннего возраста: анализ и рекомендации // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика.

Психология. 2016. № 2 (41). С. 106–117. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problems-adaptatsii-k-detskomu-sadu-u-detey-rannego-vozrasta-analiz-i-rekomendatsii>.

**Полезные ресурсы:**

1. Казакова О.В. Психолого-педагогические методы работы в детских образовательных учреждениях // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2012. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-metody-raboty-v-detskih-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah/viewer>

2. Бодрова Т.И. Роль подвижных игр в социализации детей дошкольного возраста // Сборник научных трудов I-ой всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Социализация растущего человека в контексте прогрессивных научных идей XXI века: социальное развитие детей дошкольного возраста». Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2015. С. 96-97.