

## **Адаптация детей к условиям детского сада**

Подготовила: Черномырдина Т.Н., педагог-психолог МБДОУ «Детский сад» №394 г.о.Самара

Поступающие в детское дошкольное учреждение дети в своем большинстве проходят период адаптации к новым социальным условиям и в то же время переживают возрастной кризис трех лет. К концу раннего возраста у ребенка появляется стремление к самостоятельной деятельности, его интересы перемещаются от мира предметов в мир общения с взрослым. Противоречия между сложившимися у детей формами взаимоотношений с окружающими и своими новыми возможностями могут сопровождаться непродолжительными обострениями этих отношений с близкими взрослыми. У некоторых детей отмечаются конфликтность, негативизм, упрямство, своеволие. Причем эти процессы протекают различным образом в рамках семейных отношений и в рамках новых социальных контактов, которые, по существу, означают для ребенка значимую степень развития социальных взаимоотношений.

Существует обоснованное мнение о положительной оценке «помещения» ребенка в детский сад в трехлетнем возрасте. В ситуации нормального эмоционального общения ребенка с матерью к 3-м годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, постепенно уменьшается чувство зависимости от родителей. В среднем лишь к 3-м годам у ребенка появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым.

Однако нередко ситуация развивается для ребенка неблагоприятно. У него наблюдаются негативные кризисные поведенческие проявления, как правило, на фоне погрешностей воспитания, стремления взрослых (нередко бессознательного) ограничить инициативу ребенка (что само по себе может служить поводом к началу невротического развития личности).

Отмечено, что если малыш от природы боязлив, не любит шумной большой компании детей, не умеет постоять за себя, то детское дошкольное учреждение становится для него неокрепшей еще нервной системы тяжелым испытанием. Он не

только не научится адаптироваться в детском коллективе, но наоборот, может еще больше замкнуться в себе, что может привести к нарушению психологического комфорта.

Трудности адаптационного периода, степень выраженности адаптационных нарушений связывают, прежде всего:

- с предшествующими условиями воспитания, под влиянием которых формируется система высшей нервной деятельности ребенка;
- со своеобразием межличностных взаимоотношений взрослых и детей, с уровнем привязанности ребенка к матери;
- с организацией учебно-воспитательного процесса в дошкольных учреждениях, социальными условиями;
- с индивидуальными особенностями ребенка: возрастными, психологическими, психофизиологическими, нейрофизиологическими, психогенетическими.

В динамике адаптационного процесса обычно выделяют три стадии:

- стадию тревоги;
- стадию сопротивляемости;
- стадию либо стабилизации состояния и выздоровления, либо истощения.

Различают следующие виды адаптации.

Сенсорная адаптация - приспособительные изменения органов чувств соответственно действующему раздражителю.

Социальная адаптация - процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, а также результат этого процесса, т.е. способность изменить свое поведение в зависимости от новых социальных условий.

Говоря о психической адаптации, учитывают не только собственно психологический и социальный аспекты, но и биологический. Психологическая составляющая адаптации определяется активностью личности и выступает как единство процессов усвоения правил среды («приспособление себя») и преобразования, изменения среды («приспособление к себе»). Важнейшим условием успешной адаптации является оптимальное соотношение указанных компонентов активной деятельности индивида («преобразование себя» и

«преобразование среды»)), то есть успешность адаптации зависит от правильного определения того, как, насколько и ко всему ли возможно и необходимо приспособливаться.

Если рассматривать адаптацию к новым условиям (к детскому саду) как некий критический фактор для ребенка, то необходимо отметить существующую возможность проявлений болезней стресса. Анализ причин стресса, закономерностей его течения, различных последствий может предоставить возможность увидеть способы уменьшения неблагоприятных влияний на ребенка в критических ситуациях, увеличить содействие благоприятных эффектов.

Причинами, способствующими возникновению стрессовых состояний у ребенка, могут быть:

1. Длительное нахождение в большом коллективе детей, среди которых могут быть дети, неприятные ребенку.
2. Строгие, непривычные дисциплинарные правила, за невыполнение которых следует наказание.
3. Фрустрация каких-либо потребностей ребенка.
4. Общение сразу со многими взрослыми людьми, не все из которых могут быть ему приятны.

Исследователи, указывая на следствия влияний определенных факторов, подчеркивают, что в начале посещения дошкольного образовательного учреждения адаптационный стресс изменяет реактивность защитные силы организма, и ребенок начинает часто болеть ОРЗ, бронхитами, инфекциями.

#### Симптомы трудной адаптации

Изменение образа жизни приводит, в первую очередь, к нарушению эмоционального состояния малыша. Этот период сопровождается эмоциональной напряженностью, беспокойством или заторможенностью. Ребенок много плачет, стремится к эмоциональному контакту с взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников.

Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите: малыш отказывается от еды, она, может вызывать у него тошноту, в часы отдыха ребенок

плачет.

Болезненно, бурно протекает разлука и встреча с родными: ребенок не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами.

Снижается активность малыша и по отношению к предметному миру. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, Новые слова усваиваются с трудом.

Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску вирусного инфицирования, приводит к частым болезням.

В таких случаях необходима консультация специалистов – врачей, психолога. Для того, чтобы у ребенка процесс адаптации прошел успешно, необходимо соблюдать ряд правил. Но сначала давайте ответим на вопрос: «Зачем ребенок идет в детский сад?».

Детский сад дает ребенку хорошую возможность видеться со своими одноклассниками, играя и развлекаясь в их обществе, получить необходимый опыт общения с товарищами (контактный, общительный ребенок без труда войдет потом и в коллектив начальной школы, а это само по себе уже немало важно).

В детском саду приобретаются определенные знания и навыки, необходимые для всестороннего развития ребенка, а также для успешного продолжения обучения в школе.

Для многих родителей детский сад - это удобный случай освободиться на время от забот о ребенке (управиться с домашними делами, заняться собой, найти подходящую работу). Но если родители отдают своего ребенка в дошкольное образовательное учреждение только для того, чтобы освободиться от него, малыш непременно почувствует это, и тогда польза от его пребывания в детском саду будет сведена к минимуму. Поэтому необходимо полное осознание родителями происходящей ситуации.

Итак, какие существуют рекомендации для родителей для профилактики дезадаптации:

- целесообразно, примерно за месяц до того, как ребенок начнет посещать детский

сад, поменьше, чем обычно, быть рядом с ним;

- подробно рассказать ребенку о детском саде, чтобы у него сложилось собственное положительное представление о нем;

- вести себя так, чтобы ребенок почувствовал гордость родителей за него - ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад;

- и, наконец, не делать из указанного события проблему, не обсуждать каждый день предстоящие перемены в жизни ребенка.

- в первый день побыть с ним некоторое время в детском саду, не уходить сразу. Лучше всего, чтобы ребенок сам отпустил родителей. Расставаясь, не забыть заверить, что непременно вернутся за ним;

- не следует резко изменять привычный уклад жизни детей, поскольку особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их сразу приводят к восьми часам утра и оставляют до вечера.

Высокую эффективность имеет создание такой обстановки, когда у ребенка складывается ощущение непрерывной связи между жизнью в детском саду и дома. Родители не должны расспрашивать его без конца о том, что он там делал. На этот вопрос ребенок неизменно ответит одно: «Ничего» или же: «Мы играли». Если взрослые хотят узнать, как же он проводит время в садике, лучше задавать точные, конкретные вопросы. Тогда ребенок почувствует, что жизнь детского сада близка и понятна родителям, и захочет, чтобы они тоже приняли в ней участие. А подметив, что больше всего нравится делать ребенку в детском саду, можно дома предложить ему такие же интересные занятия и развлечения.

При этом очень важно, чтобы родители и воспитатели действовать согласованно, соблюдали одинаковый подход к ребенку в семье и в детском саду.