

Особенности и специфика адаптации детей к ДОУ

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам или негативным.

Выделяют различные аспекты адаптации: физиологический, психический, психологический, социальный, профессиональный и т.д.). Для детей раннего дошкольного возраста центральными являются физиологическая, психическая, психологическая и социальная адаптация.

Физиологическая адаптация проявляется в состоянии здоровья ребенка. Если он хорошо приспособился к обстановке, то редко болеет, все физиологические процессы у него проходят без особых проблем. Если же справляется со всеми требованиями детского сада, но много болеет, то считать, что он адаптировался нельзя.

Психическая (психоэмоциональная) адаптация выражается в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями окружающей среды. Адаптированные дети пребывают в хорошем настроении, у них высокий уровень работоспособности, отсутствуют невротические реакции и аффективная возбудимость.

Психологическая адаптация заключается в приспособлении (психологическом) ребенка к изменяющимся условиям среды и в выработке модели поведения. Дети чувствуют себя комфортно, активно взаимодействуют и со взрослыми, и со сверстниками, включены в совместные игры, дела и образовательную деятельность.

«Социальная адаптация заключается в приспособлении ребенка к новой социальной среде в ДОУ, которая является срезом более широкого социума. Адаптация предполагает подчинение и приспособление индивидуальных желаний нормам, правилам и запретам дошкольного учреждения. Социальная адаптация ребенка дошкольного возраста - это состояние гармонии между ребенком и социальной средой детского сада».

Адаптация - это социально-психологический процесс, который при благоприятном течении приводит ребенка к состоянию приспособленности к условиям детского сада. Конечным результатом этого процесса является адаптированность. Адаптированным, т.е. хорошо приспособленным можно считать ребенка, у которого продуктивность, способность наслаждаться жизнью и психическое равновесие не нарушены.

Цель процесса адаптации ребенка к новым условиям (детского сада):

Достижение стабильности эмоционально-психологического состояния, чувства безопасности и комфорта.

Трудности адаптационного периода связаны с тем, что с приходом в детский сад происходят значительные изменения в установленном порядке жизни малыша, что сказывается на его поведении. В условиях семьи ребенок с первых дней жизни привыкает к определенному режиму сна, отдыха, питания, к микроклимату семейных отношений. В соответствии с установленным ритмом жизни семьи, у ребенка вырабатываются привычки и навыки, строится определенный стиль поведения. С приходом в детский сад все это изменяется, а жизненный опыт ребенка еще невелик и приспособление к новым условиям представляет для него большую трудность.

Приход в детское учреждение приводит к серьезным нарушениям в поведении ребенка и развитию отрицательных реакций. У ребенка может измениться целый ряд сложившихся привычек, перестроиться ранее сформированный стереотип в режиме сна, кормления, приемах общения со взрослыми. Этот переход требует торможения ряда сложившихся связей и быстрого образования новых, что для ребенка данного возраста является трудной задачей.

Процесс приспособления к новым условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро; чаще всего адаптация ребенка к ДОО сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями. Адаптирующегося ребенка отличают:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания; нарушение сна;
- снижение апатита;
- регрессия речи;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает, либо возрастает;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания.

Особенно уязвимы в плане адаптации к детскому саду дети с 1 года до 3 лет, поскольку именно в этот период малышу очень тяжело «оторваться» от мамы. Привязанность к матери - необходимое условие нормального психического развития ребенка - способствует формированию таких важных качеств личности: как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность. Дети 2-3 лет испытывают страх перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, плаксивым, он чаще болеет. Мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период более привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

На процесс адаптации ребенка к условиям детского сада влияет множество различных факторов:

- достигнутый уровень психического и физического развития,
- состояние здоровья,
- степень закаленности,
- сформированность навыков самообслуживания,
- сформированность навыков коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками,
- личностные особенности самого малыша,
- уровень тревожности и личностные особенности родителей,
- предшествующий опыт малыша, то есть наличие или отсутствие тренировки его нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям жизни.

Воспитатели, принимающие детей в группу, должны знать и учитывать особенности каждого ребенка, воспитатель должен беседовать с родителями, посещать ребенка на дому, наблюдать за новым ребенком в разные отрезки дня и в разных ситуациях. Такое изучение ребенка поможет воспитателю правильно оценить его индивидуальные особенности и направить его поведение в нужное русло.

Специфика прохождения и основные этапы процесса адаптации детей к условиям детского сада

Адаптация проявляется, главным образом, на психоэмоциональном уровне у ребенка. Чтобы более детально и как можно объективнее судить об этом уровне, учеными специально разработан и уточнен ряд необходимых показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организованному коллективу, и создан эмоциональный профиль, или портрет (ЭП) ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад. Он включает следующие показатели.

Отрицательные эмоции - как правило, важнейший компонент ЭП, встречающийся в основном у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организованному коллективу. Обычно проявления этих эмоций различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При этом ребенок подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Ребенок часто погружается сам в себя, становится похожим на глухонемого или на пришельца с неизвестной нам планеты. Он теряет аппетит, становится замкнутым, не идет на контакты. Внезапно исчезает вся его окаменелость, он становится возбужденным, начинает метаться по группе, напоминая «белку в колесе», со всеми конфликтуя на ходу. Потом вдруг замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по нескольку раз в день. Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

Страх - обычный спутник отрицательных эмоций. Ребенок, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он многого боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что родители забудут о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что родители предали его, что не придут за ним вечером, чтобы забрать домой.

Гнев. Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту.

Положительные эмоции - противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш увлечен новизной обстановки в детском саду. Положительные эмоции проявляются все чаще по мере адаптации ребенка. Детская радость, улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

Социальные контакты. «Коммуникабельность ребенка - это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Постепенно, когда только малыш сумеет наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль - и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у ребенка.

Познавательная деятельность - подкрепляет положительные эмоции ребенка на стадии адаптации. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним, познавательная деятельность ребенка заторможена. Однако, как только он «проснется» или воспитателю удастся «разбудить» его, активность стресс станет минимальной и в скором времени исчезнет совсем.

Социальные навыки. В процессе адаптации к условиям детского сада ребенок может утратить некоторые навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Ребенка приходится кормить из ложечки и умывать, как будто бы младенца. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива он «вспоминает» вдруг забытые им навыки, в придачу к ним усваивает новые.

Особенности речи. У некоторых детей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а уходя в сторону регресса. Словарный запас ребенка скудеет, при разговоре он лишь употребляет младенческие или облегченные слова, становится меньше существительных и прилагательных, а предложения из многосложных становятся односложными. Такая речь - итог трудной адаптации. При легкой - она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. В это время затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

Двигательная активность во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок становится сильно заторможенным или, напротив, неуправляемо гиперактивным. На данном этапе важное не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

Сон. Вначале процесса адаптации ребенка к детскому саду сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш ведет себя как «ванька-встанька». По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но его крайне беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. И только лишь, когда ребенок адаптируется к саду, он, в самом деле, сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

Аппетит. Чем менее благоприятно адаптируется ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем. Редко, но все же бывает, что ребенок впадает в другую крайность - начинает много есть и таким образом косвенно удовлетворяет свои неудовлетворенные потребности.

Врачи и психологи различают 3 степени адаптации детей к условиям дошкольного учреждения:

- легкую (15-30 дней);
- среднюю (30-60 дней);
- тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

- при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
- ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;

- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые занятия и игрушки.

В ходе исследования было выделено **три этапа (фазы)** адаптационного процесса.

1. «Острая фаза - сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии; фаза длится в среднем один месяц.

2. Подострая фаза - характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длится 3-5 месяцев.

3. Фаза компенсации - характеризуется убыстрением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии». [21, с.106]

Главной задачей педагогического коллектива детского сада является создание таких условий, при которых каждый ребенок сможет как можно более легко и с минимальными «последствиями» адаптироваться к новой жизни. Важную роль здесь играет процесс наблюдения за каждым ребенком, за тем, как он «переживает» процесс вхождения в новый для него мир. Педагог должен знать все признаки, по которым можно судить от степени переживания ребенком новых условий, о степени адаптированности его к детскому саду.

Основными показателями успешности / неуспешности прохождения ребенком процесса адаптации выступают следующие показатели:

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

Показателями окончания адаптационного периода являются:

- спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
- уравновешенное настроение в течение дня;
- адекватное отношение к предложениям взрослых;
- общение с ними по собственной инициативе;
- умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца;
- спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;
- спокойный ночной сон, без просыпания до утра.

Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился.

Таким образом, под адаптацией ребенка к детскому саду понимается процесс вхождения малыша в новую для него среду дошкольного учреждения и приспособление к ее условиям. При благоприятном течении адаптация приводит ребенка к состоянию приспособленности к условиям детского сада. Конечным результатом этого процесса является адаптированность. Адаптированным, т.е. хорошо приспособленным можно считать ребенка, у которого продуктивность, способность наслаждаться жизнью и психическое равновесие не нарушены.