Лаврентьева Елена Геннадьевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С «Колосок»
с. Красноармейское, Чувашская Республика

DOI 10.21661/r-600281

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (1-3 ГОДА) В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Аннотация: *в данной статье раскрывается особенности адаптации детей раннего возраста (1–3 года) к условиям дошкольной образовательной организации. Поступление в детский сад связано с резкой сменой привычной среды, режима и типа взаимодействия со взрослыми, что особенно критично для детей раннего возраста ввиду незрелости регуляторных и адаптационных механизмов психики и организма. В статье систематизированы ключевые факторы, влияющие на успешность адаптации. Это и психофизиологические особенности ребёнка, и специфика эмоциональной привязанности к значимому взрослому, предшествующий опыт взаимодействия с незнакомыми людьми, а также состояние здоровья. Особое внимание уделено роли педагогических условий в дошкольной организации, то есть соблюдению принципа постепенности включения ребёнка в режим группы, обеспечению преемственности требований семьи и детского сада.*

Ключевые слова: *темперамент, регресс навыков, иммунитет, стресс, тревожность, ритуал прощания, эмоциональный фон.*

В последние годы проблема адаптации детей дошкольного возраста к условиям детского сада остаётся одной из самых актуальных в дошкольной педагогике и психологии. Я бы выделила несколько ключевых причин:

Массовость ситуации

Всё больше детей начинают посещать детский сад в более раннем возрасте (иногда уже с 2 лет). Для ребёнка это серьёзный шаг: нужно привыкнуть к новому режиму, незнакомым взрослым и сверстникам, иной обстановке. Не у всех

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

этот процесс проходит легко, поэтому вопрос поддержки в период адаптации касается большого числа семей.

Риск стресса и его последствия

Поступление в дошкольное учреждение – это стресс. У ребёнка могут нарушаться сон и аппетит, появляться тревожность, замкнутость. Если адаптация проходит тяжело и долго, это повышает риск невротизации, а хронический стресс, в свою очередь, может ослаблять иммунитет – и ребёнок начинает чаще болеть. Таким образом, напрямую связана с сохранением физического и психологического здоровья малышей.

Необходимость взаимодействия

Успешная адаптация во многом зависит от слаженной работы воспитателей и родителей. Именно объединение усилий помогает создать для ребёнка атмосферу безопасности, поддержать его эмоционально и согласовывать требования дома и в саду.

Таким образом, актуальность темы обусловлена и практической значимостью (здоровье и развитие ребёнка) и сложностью самого явления. Поэтому разработка эффективных, гибких подходов к сопровождению адаптации – важная задача для системы дошкольного образования.

Что такое адаптация и почему она важна?

Адаптация ребёнка в детском саду – это не просто «привыкание к садику», комплексная перестройка всей жизни малыша. Для ребёнка раннего возраста (особенно 1,5–3 лет) новая среда – это серьёзный стресс: другой режим, незнакомые звуки и запахи, необходимость расставаться с мамой или папой. При этом адаптация затрагивает сразу несколько уровней: физиологический (сон, аппетит, иммунитет), психологический (эмоции, тревога, привязанность) и социальный (взаимодействие с воспитателями и сверстниками).

Цель и задачи адаптации в ясельной группе

Главная цель – обеспечить благополучное вхождение ребёнка в новую социальную среду (дошкольную организацию) при минимально возможной стрессовой нагрузке. Для малышей в яслях это означает: «Мама ушла, но мне

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ничего не страшно», «Тут меня понимают, обо мне заботятся, и мама обязательно вернётся».

Основные педагогические задачи адаптации: создать эмоционально безопасную среду и снизить стрессовую нагрузку, сформировать базовое доверие к воспитателю и чувство безопасности, обеспечивать постепенное привыкание к режиму и пространству ДОУ, поддерживать физиологическую стабильность и здоровье, развивать навыки самообслуживания, формировать социальные навыки и опыт взаимодействия со сверстниками.

Для педагогов и родителей важно понимать: адаптация – нормальный процесс, который не бывает одинаковым у всех детей. У кого-то занимает 2–3 недели, у кого-то тянется несколько месяцев. Главное – не сравнивать детей между собой и не торопить события. Задача взрослых – создать максимально бережную среду и поддерживать ребёнка на каждом этапе.

Этапы адаптации: *как меняется состояние ребёнка*

Обычно адаптацию условно делят на три основных этапа:

1. Острый период (первые 1–2 недели)

Ребёнок остро переживает разлуку с родителями, часто плачет при расставании, может отказываться от еды и сна, быть либо, наоборот, вялым. Это нормальная реакция на стресс. В этот период особенно важны предсказуемость и постоянство: один и тот же воспитатель, привычный ритуал прощания, знакомые игрушки.

2. Подострый период (2–6 недель)

Ребёнок начинает понемногу включаться в жизнь группы: присматривается к игрушкам, пробует играть с другими детьми, откликается на предложения воспитателя. Плач при расставании становится короче, аппетит и сон постепенно восстанавливаются. На этом этапе важно не форсировать участие в групповых занятиях: лучше предлагать короткие, понятные действия, которые ребёнок может выполнить самостоятельно.

3. Период компенсации (от 1,5 до 3–4 месяцев и дольше)

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ребёнок уверенно ориентируется в пространстве группы, знает основные правила, спокойно прощается родителями, активно участвует в играх и занятиях. К этому моменту обычно стабилизируются аппетит и сон, снижается частота простудных заболеваний.

Важно помнить, что эти этапы не имеют жёстких границ. У некоторых детей адаптация проходит волнообразно: после нескольких спокойных дней может снова появиться плач или отказ от еды. Это не означает, что что-то идёт не так – это часть процесса привыкания.

Степени адаптации: *лёгкая*, *средняя*, *тяжёлая*.

Педагоги и психологи выделяют три степени адаптации, которые помогают оценить, насколько ребёнку комфортно в новых условиях:

Лёгкая адаптация. Ребёнок быстро привыкает к группе, расстаётся с родителями без сильного плача, охотно включается в игры и занятия, хорошо ест и спит. Обычно длится 2–4 недели.

Адаптация средней тяжести. Ребёнок периодически плачет при расставании, первые недели может отказаться от некоторых блюд или не хотеть спать в тихий час. Тем не менее, он постепенно осваивается, начинает общаться с воспитателем и играть с другими детьми. Продолжительность – до 2–3 месяцев.

Тяжёлая адаптация. Характеризуется длительным отказом от еды и сна в саду, частыми слезами и капризами, избеганием контакта с воспитателями и детьми, а также частыми простудами. В таких случаях особенно важна совместная работа воспитателей, психолога и родителей. Иногда требуется временно сократить время пребывания ребёнка в саду или даже сделать перерыв, чтобы снизить уровень стресса.

Критерии успешной адаптации: ребёнок спокойно прощается с родителями, ест с аппетитом, засыпает без длительных уговоров, проявляет интерес к играм и занятиям, эмоционально откликается на обращение воспитателя.

Роль воспитателя: *как создать комфортную среду*

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В ясельной группе воспитатель становится для ребёнка «замещающей фигурой привязанности»: именно к нему малыш обращается за поддержкой и утешением. Для этого важно соблюдать несколько принципов:

1. Индивидуальный подход. В первые недели пребывания в саду ребёнку особенно важно чувствовать себя замеченным. Воспитатель может уделять ему чуть больше внимания: подойти, обнять, предложить вместе выбрать игрушку или сесть рядом во время еды.

2. Постепенное включение в группу. Не стоит сразу вовлекать ребёнка в общие игры или занятия. Лучше сначала дать ему возможность понаблюдать, затем предложить простые действия: «Давай вместе покатаем зайчика» или «Поможешь мне расставить кружки?».

3. Ритуалы и предсказуемость. Дети раннего возраста чувствуют себя увереннее, когда знают, чего ожидать. Чёткие ритуалы (например, «сначала мы раздеваемся, потом идём мыть руки, потом садимся завтракать») снижают тревожность.

4. Поддержка самостоятельности. Даже небольшие успехи (сам снял шапку, сам взял ложку, сам нашёл шкафчик) укрепляют уверенность ребёнка. Важно не делать за него то, что он уже умеет, но при этом быть готовым помочь, если он просит.

Особое внимание стоит уделить ритуалу прощания. Он должен быть коротким, спокойным и повторяющимся изо дня в день: «Я тебя обниму, поцелую, скажу «до свидания», а потом вернусь». Это помогает ребёнку понять, что расставания – временное, а родители обязательно вернутся.

Взаимодействие с родителями: *как поддержать семью*

Родители в период адаптации переживают не меньше детей: им бывает тяжело видеть слёзы малыша, слышать его просьбы «не уходи». Поэтому важно выстраивать партнёрские отношения и давать родителям понятные рекомендации:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Организовать «мягкое вхождение». Хорошо работает формат первых посещений вместе с мамой: сначала мама остаётся в группе, потом – только на пороге, затем – уходит на 5–10 минут и сразу возвращается.

2. Давать конкретные советы. Например, предлагать единый ритуал прощания, не задерживаться после того, как ребёнок успокоился, заранее подготовить любимую игрушку или платочек, который будет напоминать о доме.

3. Поддерживать связь. Короткие сообщения в течение дня («Глеб поел, сейчас играет с пирамидкой») помогает родителям чувствовать себя спокойнее и снижают тревожность всей семьи.

Иногда родителям полезно услышать, что их чувства нормальны: «Да, это тяжело, и вы имеете право переживать. Мы рядом и будем помогать». Такая поддержка помогает выстроить доверительные отношения и быстрее решить возникающие трудности.

Заключение: *бережное отношение – залог успешной адаптации*.

Адаптация к детскому саду – важный этап в жизни ребёнка и его семьи. Для малыша это первый опыт самостоятельности и взаимодействия с миром вне дома. Для взрослых – возможность научиться поддерживать ребёнка в стрессовой ситуации и помогать справляться ему с трудностями.

Успешная адаптация строится на трёх китах: предсказуемости, внимании и поддержке. Когда ребёнок чувствует, что его слышат, понимают и принимают, он быстрее осваивается в новой среде и начинает получать удовольствие от пребывания в детском саду.

Задача педагогов и родителей – создать такую среду, где малыш сможет пройти этот непростой путь с наименьшим стрессом и максимальной пользой для своего развития.

Список литературы

1. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ : практ. пособие / авт.-сост. Л. В. Белкина. – Воронеж : Учитель, 2006. – 235 с. – ISBN 5–98225–022–8. – EDN QUZXUP.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Афонькина, Ю. А. Психолого-педагогическое сопровождение в ДОУ развития ребенка раннего возраста : методическое пособие / Ю. А. Афонькина. – Москва : АРКТИ, 2010. – 78 с. – ISBN 978–5-89415–806–8.

3. Найбауэр, А. В. Создание условий адаптации детей раннего возраста к детскому саду / А. В. Найбауэр. – Москва : Творческий Центр Сфера, 2013. – 128 с.

4. Григорьева, Т. Ю. Адаптация к детскому саду: условия, методы, средства / Т. Ю. Григорьева // Молодой учёный. – 2017. – № 47. – С. 50–53.

5. Лапина, И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад [Текст] : программа, психолого-педагогическое сопровождение, комплексные занятия / И. В. Лапина. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград : Учитель, [2016?]. – 127 с. : ил., табл.; 20 см. – (Серия В помощь психологу ДОУ) (ФГОС ДО).; ISBN 978–5-7057–3373–6.

6. Бейтуганова, И. А. Особенности адаптации детей к условиям дошкольной образовательной организации / И. А. Бейтуганова // Вестник науки. – 2023. – Т. 4, № 11(68). – С. 296–302. – EDN DZKRLS.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)