

## ПЕДАГОГИКА

*Сафина Хасания Хасановна*

воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 2 «Сказка»

г. Менделеевск, Республика Татарстан

### **АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ**

*Аннотация: в статье затрагиваются проблемы адаптации детей к условиям детского сада, выделяются фазы адаптационного процесса, а также степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода ребенка.*

*Ключевые слова: адаптация, адаптированность, адаптационный период, фазы адаптационного процесса.*

Адаптация (adaptatio – прилаживание, приспособление, от лат. adaptō – приспособляю) – процесс приспособления, строения и функций организмов, и их органов к условиям среды.

Ч. Дарвин установил (1859), что эволюция живых форм осуществляется через эволюцию их приспособлений к среде. С этого времени в биологии утверждалось положение, согласно которому адаптация не есть нечто внутренне присущее и заранее данное организмам, но всегда возникает и развивается под воздействием трех основных факторов органической эволюции – изменчивости, наследственности и естественного отбора. В физиологии и медицине понятие адаптации обозначает процесс привыкания.

В основу конструктивного подхода к решению проблемы адаптации ложится и социальный аспект. Социальная адаптация – способность предвидеть и заранее подготовиться к изменениям внешней среды, дающая возможность быстро и без существенных нарушений приспособиться к новым условиям, также как воздействовать на них соответственно своим потребностям, присуща только человеку. Эта высокая адаптивная способность человека не является врожденной, она развивается как следствие постоянно расширяющихся связей

человека со средой. Способность к быстрой перестройке и приспособлению к меняющимся условиям становится все более решающим компонентом развития личности, работоспособности, выносливости.

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 (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются 2 основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды)

В ходе комплексного исследования, проведенного ученым в разных странах, было выделено 3 фазы адаптационного процесса:

1) острая фаза, которая сопровождается разнообразными колебаниями в somатическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем 1 мес.);

2) подострая фаза характеризуется адекватным поведением ребенка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 мес.);

3) фаза компенсации характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

Различают 3 степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

– легкая адаптация – сдвиги нормализуются в течение 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;

– адаптация средней тяжести – сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;

– тяжелая адаптация длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Для взрослого человека перемена обстановки, встреча с новыми лицами – дело привычное, часто привлекательное. Иное дело – ребенок-дошкольник. Его жизненный опыт невелик, и приспособление к новым условиям требует разрушения некоторым сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. Ребенок тяжело переносит даже временную разлуку с родителями, родным домом и привычным для него укладом жизни. Такое приспособление требует торможения ранее сложившихся связей и быстрого образования новых, что для детей первых трех лет жизни при слабости тормозных процессов и сравнительно малой подвижности нервных процессов является задачей хотя и возможной, но трудной для их нервной системы. Анализ поведения детей в первые дни при поступлении показывает, что этот процесс приспособления не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

Изменение образа жизни приводит, в первую очередь, к нарушению его эмоционального состояния, что проявляется в напряженности, беспокойстве или заторможенности. У ребенка появляется чувство тревоги, неуверенности, незащищенности, к которому примешивается чувство покинутости, брошенности. Он много плачет, стремится к эмоциональному контакту с взрослыми или наоборот, раздраженно сторонится их и сверстников. На эти перемены в жизни дети отвечают, как говорил И.П. Павлов, реакцией осторожности или протеста: становятся робкими, замкнутыми, вялыми, плаксивыми, капризными, упрямыми, беспокойными. Часто они не хотят покидать дом, придумывают мнимые заболевания («животик заболел»), а у дверей детского сада в страхе прижимаются к родителям.

Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что малыш забывает о еде, сне. Общее подавленное состояние в совокупности с тем, что ребенок попа-

дает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням. Известно: наиболее сложно адаптация проходит у детей второго года жизни. Все негативные проявления выражены в этом возрасте более ярко, чем у малышей, пришедших в детский сад после двух лет, а период восстановления растягивается иногда на 2-3 месяца. На второй год жизни приходится наибольшее количество заболеваний.

Существуют разные степени сложности адаптационного периода, и многие дети достаточно быстро привыкают к новой социальной среде. У одних вхождение в новые условия протекает сравнительно легко, а у других - тяжело. По мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон, хотя есть исключения из правил, когда ребенок просто плохо ест. Проблемы со сном связаны не только внутренним окружением, но и окружающей обстановкой, отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает, не дает возможности расслабиться и уснуть. В период адаптации надо временно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленными в детском саду правилами. Перед сном ребенка можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку. Ни в коем случае нельзя насилием кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательное отношение к новой обстановке. Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте с взрослыми. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывания ребенка на руках дает ему чувство защищённости, помогает быстрее адаптироваться.

Немаловажное значение для адаптации имеет уровень физического развития и состояние здоровья ребенка. Ослабленный болезненный ребенок может быть капризным, раздражительным или, напротив, вялым, быстро утомляемым. Он может отстать в физическом развитии, иметь меньшие показатели и по весу

и росту, развитию движений. Все это с особой очевидностью проявляется в первые же дни посещения детского сада. Как правило, ослабленные дети труднее адаптируются к новым условиям. Они чаще заболевают, труднее переживают разлуку с близкими. Случается, что ребенок не плачет, не выражает внешне негативных проявлений, но теряет в весе, не играет, подавлен. Его состояние должно беспокоить воспитателей не меньше, чем тех детей, которые плачут, зовут родителей. Слабое здоровье может быть обусловлено следующими биологическими факторами: патологией беременности (заболеваниями матери, токсикозом беременности), осложнениями в родах, болезнями периода новорожденности и первых трех месяцев жизни, ранним искусственным вскармливанием, отставание в физическом и психическом развитии, наличием аллергических заболеваний, ракита, анемий, частыми ОРЗ. И, наоборот, безболезненнее осваиваются в детском саду здоровые, физически крепкие дети. Они быстрее приобщаются к жизни в коллективе сверстников.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками. Длительность адаптации зависит также и от уровня развития ребенка. Если с ним систематически занимались дома и рос он человеком общительным и самостоятельным, то в группе он быстро устанавливает контакт с воспитателем, может себя занять содержательной игрой, по мере сил обслужить, не чувствует себя заброшенным и беспомощным. Ребенок с таким уровнем развития привыкает в течение 10-12 дней. Если у малыша слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, он не может обходиться без помощи взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании спать. В новых для него условиях ребенок не отходит от мамы, тут же начинает плакать, если не видит ее. Период адаптации такого ребенка может растянуться до месяца. Малыш, который дома находился на попечении всех родных по очереди, который не привык самостоятельно занять себя ни на минуту в условиях детского сада, требует к себе постоянного внимания, проявления ласки со стороны взрослых. Он позволяет обнимать себя, гладить по голове, ласково разговаривать с ним. Фактически

он переходит из рук в руки от мамы к воспитателю и наоборот. Даже в таких условиях заботливого, предупредительного отношения со стороны взрослых малыш может заболеть, т.к. постоянно хандрит, насторожен, угнетен. Все свое внимание он направляет только на взрослых, следит за их настроением, малейшими нюансами отношения к себе. Адаптация такого ребенка может длиться 3 месяца, а то и дольше.

### ***Список литературы***

1. Большая Советская энциклопедия / Гл. ред. А.М.Прохоров, в 24 томах. - М. «Советская Энциклопедия», 1976. - Т. № 1.
2. Ватутина, Н.Д. Ребенок поступает в детский сад: Пособие для воспитателей дет. сада. /Под ред. Л.И.Каплан. - М.: Просвещение, 1993.
3. Гербова, В.В., Казакова, Р.Г., Кононова, Н.М. «Воспитание и развитие детей раннего возраста» : Пособие для воспитателей детского сада /В. В. Гербова, Р.Г. Казакова, Н. М. Кононова и др.; Под ред. Г. М. Ляминой. - М.: Просвещение, 1981.
4. Галигузова, Л. «Как помочь ребенку быстрее адаптироваться к детскому саду» /Л. Галигузова - Дошкольное воспитание. 1988, № 5.
5. Макаренко, Ю. «Ребенок приходит в коллектив»/ Ю. Макаренко - Дошкольное воспитание. 1984, № 9.
6. Калинина, Р., Семенова, Л., Яковлева, Г. «Ребенок пошел в детский сад... К проблеме адаптации детей к условиям жизни в ДОУ» / Р. Калинина, Л. Семенова, Г. Яковлева - Дошкольное воспитание. 1998, № 4.
7. Электронный ресурс:  
[http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0a65625b2ac68b5d53b88421216c37\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0a65625b2ac68b5d53b88421216c37_0.html).