**Адаптация ребёнка в детском саду: проблемы и пути решения**

В статье раскрываются понятия «адаптация», степени адаптации, представлены рекомендации для оптимизации процесса адаптации детей дошкольного возраста к условиям дошкольной образовательной организации.

Под адаптацией (от лат. аdaptatio – приспособление, прилаживание) принято понимать способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды. Социальная адаптация – приспособление человека к условиям новой социальной среды – один из социально-психологических механизмов социализации личности.

Первые дни ребёнка в детском образовательном учреждении – это стресс как для детей, так и для родителей. Адаптивные возможности детей раннего возраста ограничены, и это усугубляется такими обстоятельствами как расставание с родными, появление в окружении взрослых незнакомых людей, совершенно новая обстановка. Главная задача, которая стоит перед всеми сторонами данного процесса – это профилактика психоэмоционального напряжения детей и сведение негативного влияния на малышей к минимуму. Часть воспитанников легко привыкают к изменившимся условиям, и их психические и физиологические процессы приходят в норму через 1-2 недели; у некоторых этот процесс затягивается до 60 дней. Если же ребёнок не адаптировался в течение 3 месяцев, то вам понадобится помощь педагога – психолога. Быстрой адаптации способствует выработка единых требований и подходов к воспитанию в семье и образовательном учреждении.

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.

Сложность приспособления организма к новым условиям и новой деятельности и высокая цена, которую платит организм ребенка за достигнутые успехи, определяет необходимость тщательного учета всех факторов, способствующих адаптации ребенка к дошкольному учреждению или, наоборот, замедляющих ее, мешающих адекватно приспособиться.

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено три фазы адаптационного процесса.

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.

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 средневозрастными нормами; фаза длится 3-5 месяцев.

Фаза компенсации – характеризуется ускорением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

Итак, адаптация обычно протекает сложно, с множеством негативных сдвигов в детском организме. Причем эти сдвиги происходят на всех уровнях и во всех системах. Несмотря на это мы, обычно, замечаем эти изменения лишь в поведении ребенка. Почему так происходит? Попадая в новый коллектив, ребенок постоянно находится в состоянии нервно-психического напряжения, не прекращающегося ни на минуту. Если сравнить силу стресса малыша, проходящего период адаптации в детском саду, и силу стресса космонавта, отправляющегося в полет, то мы получили бы одинаковые, идентичные результаты.

Исследователи разработали и уточнили ряд показателей, характеризующих особенности поведения и проявления эмоций у ребенка, адаптирующегося к условиям детского сада. На основании этих показателей был создан эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в детский сад. Рассмотрим эти показатели:

1. Отрицательные эмоции – как правило, встречаются в основном у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новым условиям. Обычно появления различны: от еле уловимых до депрессии. Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного.
2. Страх – спутник отрицательных эмоций. Впервые придя в детский сад, ребенок во всем видит лишь «скрытую угрозу». Поэтому он много боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом. Ребенок боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное того, что мама забудет его, уйдя из детского сада на работу.
3. Гнев – порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который порывается наружу. В период адаптации ребенок похож на «ахиллесову пяту» и оттого раним на столько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и агрессия могут проявляться даже без повода.
4. Положительные эмоции – противовес отрицательным эмоциям. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда ребенок находится под действием ориентировочного рефлекса (эффекта новизны). Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются положительные эмоции, возвещающие о завершении адаптационного процесса.
5. Социальные контакты – коммуникабельность ребенка – это положительный момент для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время стараются держаться обособленно. На смену этой «гордой бес контактности» приходит «компромиссная контактность», означающая, что ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт со взрослыми людьми. Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения со взрослыми или сверстниками. В такой момент ребенок готов пойти на компромисс с кем угодно, лишь бы его увели из группы. Подальше от детей и воспитателя. Но как только ребенок сумеет наладить контакты в группе – это и будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации.
6. Познавательная деятельность – также угасает и снижается на фоне стрессовых реакций. Поскольку в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра, то нередко, ребенок не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими в период адаптации. Ребенку не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним.
7. Социальные навыки – в состоянии стресса ребенок может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Такого ребенка приходится кормить из ложечки и умывать, он не умеет одеваться, и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям детского сада, он «вспоминал» вдруг забытые им навыки, вместе с тем усваивал новые.
8. Особенности речи – у некоторых детей на фоне стресса меняется речь. Скудеет словарный запас. В построении предложений ребенок больше использует глаголы, практически не использует существительных. Предложения из многосложных становятся односложными. В ответах на вопросы часто отвечает «да» или «нет». Такая речь – итог тяжелой адаптации. При легкой – она или не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.
9. Двигательная активность – во время адаптационного периода довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или, наоборот, гиперактивен.
10. Сон – вначале сон отсутствует совсем или ребенок постоянно просыпается. Не успеешь его уложить, как он уже сидит, рыдая на кровати. Сон ребенка в этот период беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он сможет спокойно спать.
11. Аппетит – чем сложнее проходит адаптация ребенка, тем хуже его аппетит или, наоборот, аппетит слишком высокий. Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, происходит к концу адаптационного периода.

По вышеперечисленным показателям можно определить, как протекает процесс адаптации ребенка к детскому саду.

Но все же, родителям рекомендуется не бояться трудностей адаптационного периода. Для этого необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детский сад, ясли и таким образом, можно будет избежать неприятностей.

Используемая литература:

1. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Вопросы психологии. – № 1. – 2000. – С. 22-29.
2. Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад. – М.: Просвещение, 2000. – 216 с.
3. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет. – М.: Аркти, 2007. – 248 с.