

**Киндарова Залина Бадрудиновна**

канд. пед. наук, заведующая  
4кпсихологической лабораторией, доцент  
ФГБОУ ВО «Чеченский государственный  
университет им. А.А. Кадырова»  
г. Грозный, Чеченская Республика

DOI 10.31483/r-109559

## **ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье рассмотрен процесс адаптации у детей дошкольного возраста, выявлены основные факторы, влияющие на адаптацию, а также различные стратегии, которые могут быть использованы для облегчения процесса адаптации. Автором проанализированы результаты, достигаемые в ходе успешной адаптации детей перед поступлением в школу.

*Ключевые слова:* адаптация, дети дошкольного возраста, факторы, стратегии.

Период дошкольного возраста является критическим для развития ребенка, поскольку в этом возрасте формируются его основные навыки, знания и умения, которые будут иметь решающее значение для его будущего образования и развития. Адаптация в дошкольном возрасте является важным этапом, поскольку ребенок впервые сталкивается с новой средой, правилами и требованиями.

Адаптация – процесс приспособления организма к новым условиям жизни, к изменившейся обстановке [1, с. 125]. Адаптация в дошкольном возрасте – сложный и многогранный процесс, который влияет на физическое, эмоциональное и когнитивное развитие ребенка. Также можно сказать, что адаптация – это процесс активного приспособления к новым социальным условиям. Происходит адаптация на трех уровнях: физическом, психологическом и социальном. Умение и навык приспосабливаться к условиям окружающей среды, формируется у ребенка с момента рождения и является проводником ребенка в мир, который

его окружает. Растет ребенок и возрастают его потребности, в том числе, потребность в расширении коммуникаций. Общение с новой социальной средой подталкивает ребенка действовать самостоятельно, расширять опыт коммуникаций. Формируется важный мотивационный «рычаг» – соподчинение мотива «хочу» мотиву «надо», а это усиливает – развивает волевые качества и приводит к умению управлять самим собой, т.е. развиваются предпосылки саморегуляции поведенческой и эмоциональной.

Одним из ключевых моментов в адаптации дошкольников является приспособление к новой среде. Переход из домашнего окружения в детский сад может быть стрессовым для ребенка. Дети сталкиваются с новыми правилами, режимом дня, другими взрослыми и детьми. Необходимо время для освоения нового пространства и установления комфортной атмосферы вокруг ребенка.

Социализация также играет важную роль в адаптации дошкольников. В детском саду дети впервые сталкиваются с коллективом сверстников, учатся взаимодействовать друг с другом, развивают навыки общения и участия в играх и групповых занятиях. Социализация помогает детям адаптироваться к социальным нормам и правилам, формирует навыки эмпатии и взаимодействия с другими людьми.

Параллельно с социализацией происходит развитие самостоятельности у детей дошкольного возраста. Они учатся выполнять простые задачи самостоятельно – одеваться, есть, мыться. Этот процесс адаптации требует поддержки взрослого и постепенного увеличения нагрузки на самостоятельные действия ребенка. Самостоятельность формирует чувство ответственности, уверенности в своих силах и способности принимать решения.

Развитие ключевых навыков – еще один важный аспект адаптации детей дошкольного возраста. В детском саду дети получают возможность развивать свои интеллектуальные, физические и творческие способности. Грамотное педагогическое воздействие помогает детям освоить новые знания и навыки, стимулирует их интерес к учению и саморазвитию.

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт. У детей больше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. Поэтому важно:

1) не упустить это благодарное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты;

2) помнить, что ребенок дошкольного возраста больше опирается на свою интуицию распознавать чувства к себе, и только потом слова.

Успешная адаптация зависит от многих факторов – состояния здоровья человека, развития навыков общения, особенностей его нервной системы, а также от грамотных действий родителей [2, с. 216]. Основными из них также является ориентация ребенка на мир, осуществляемая через контакт с родителями, уровень развития речи и когнитивных способностей, а также индивидуальные особенности ребенка. Важным аспектом является также эмоциональная поддержка со стороны родителей, которая помогает ребенку справиться с возникающими трудностями.

Процесс адаптации у детей дошкольного возраста можно разделить на несколько фаз. Первая фаза – это период предварительной адаптации. В этот период, перед самым посещением детского сада или другого дошкольного учреждения, многие дети испытывают тревогу и беспокойство. Они могут опасаться разлуки с родителями и бояться неизвестности. Вторая фаза – активная адаптация – начинается, когда ребенок фактически начинает посещать дошкольное учреждение. В этот период ребенок активно осваивает новое окружение, знакомится с другими детьми и педагогами. Третья фаза – стабилизация – характеризуется установлением ребенком связей с окружающими и успешным приспособлением к дошкольной жизни.

Н.В. Кирюхина выделила следующие фазы адаптации детей дошкольного возраста:

1) острая фаза – характеризуется нестабильным психическим состоянием. Малыши часто уменьшаются в весе, болеют разного рода заболеваниями, страдают расстройством сна и снижением речевого развития;

2) подострая фаза – характеризуется приторможенностью темпов развития (в частности, психического);

3) фаза компенсации – увеличивается темп развития и к окончанию года происходит задержка темпа развития [3, с. 123].

Для облегчения процесса адаптации дошкольников могут быть разработаны и использованы различные стратегии.

Во-первых, плавный переход из домашней среды в дошкольное учреждение является важным аспектом успешной адаптации. Посещение детского сада на неполный рабочий день, постепенное увеличение времени пребывания, а также совместные прогулки с родителями и педагогами могут помочь ребенку приспособиться к новой среде.

Во-вторых, поддержка родителей играет важную роль в процессе адаптации. Родители должны быть доступны для ребенка, обсуждать с ним его переживания и опасения, помогать осваивать новые навыки и умения. Взаимодействие родителей с педагогами также важно для создания благоприятной адаптационной среды.

В-третьих, создание поддерживающей и безопасной среды в дошкольном учреждении стимулирует успешную адаптацию. Приветствие новых детей, игровые и познавательные занятия, возможность свободного выбора, индивидуальное внимание к потребностям каждого ребенка – все это способствует формированию положительного отношения к дошкольному учреждению и более легкой адаптации [4, с. 318].

Исследования показывают, что дети, успешно прошедшие процесс адаптации, испытывают улучшение психологического благополучия, развивают социальные и когнитивные навыки, демонстрируют более высокий уровень образовательного достижения и успешную адаптацию далее в школе.

В заключение хотелось бы сказать, что адаптация является важным периодом в жизни ребенка дошкольного возраста и может оказывать значительное влияние на его развитие и будущее образование. Понимание факторов, влияющих на адаптацию, и использование стратегий для облегчения этого процесса могут помочь детям успешно адаптироваться в дошкольном учреждении и достичь оптимальных результатов в своем развитии. Дальнейшие исследования и практическая имплементация этих стратегий могут способствовать созданию благоприятных условий для адаптации детей в дошкольном возрасте.

### *Список литературы*

1. Волошина Л.Д. Современная воспитательная система детского сада / Л.Д. Волошина, Л.И. Кокунько // Дошкольное воспитание. – 2020. – №3. – 176 с.
2. Жердева Е.В. Дети раннего возраста в детском саду (возрастные особенности, адаптация, сценарии дня) / Е.В. Жердеева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2021. – 225 с.
3. Кирюхина Н.В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ / Н.В. Кирюхина. – М.: Айрис-пресс, 2022. – 197 с.
4. Вестник науки. – 2023. – Т. 4. №11 (68). – 323 с.