

Дергунова Наталья Юрьевна

ВОСПИТАТЕЛЬ

Катранова Алевтина Аркадьевна

ВОСПИТАТЕЛЬ

МАДОУ «ЦРР – Д/С «Рябинка»

г. Мариинский Посад, Чувашская Республика

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема адаптации детей раннего и младшего дошкольного возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения. Раскрывается сущность понятия «адаптация», описываются три фазы адаптационного процесса (острая, подострая, фаза компенсации) и три степени тяжести острой фазы. Анализируются факторы, затрудняющие привыкание ребёнка к детскому саду, включая особенности семейного воспитания и эмоциональное состояние родителей. Особое внимание уделяется проявлениям адаптационного синдрома – эмоциональным, физиологическим и поведенческим реакциям. Предложены принципы взаимодействия взрослого с ребёнком в адаптационный период и практические рекомендации для родителей и педагогов. Обосновывается значимость сотрудничества семьи и дошкольного учреждения для благоприятного протекания адаптации.*

***Ключевые слова:** адаптация, дошкольное образовательное учреждение, адаптационный синдром, фазы адаптации, психолого-педагогическое сопровождение, родители, дети раннего возраста.*

Введение.

Поступление ребёнка в дошкольное образовательное учреждение – один из самых значительных рубежей в его жизни. Из привычной домашней среды, где всё знакомо и предсказуемо, малыш попадает в совершенно новый мир: другой режим, другие люди, другие правила поведения. Этот переход никогда не быва-

ет мгновенным – он требует времени и от ребёнка, и от родителей, и от воспитателей [1].

Адаптация (от лат. *adaptare* – «приспособлять») в широком смысле понимается как процесс приспособления организма к изменившимся условиям среды. В контексте дошкольного образования речь идёт о сложном процессе, который разворачивается одновременно на нескольких уровнях: физиологическом, психологическом и социальном [2]. Для дошкольника детский сад становится новым пространством во всех смыслах: незнакомая обстановка, непривычный распорядок дня, чужие взрослые и большое количество сверстников одновременно. Психика и тело ребёнка перестраиваются, чтобы справиться с этим потоком новизны.

Фазы адаптационного процесса.

В психолого-педагогической литературе принято выделять три последовательные фазы адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения [3; 4].

Острая фаза – наиболее напряжённый период, который длится в среднем около одного месяца. Сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе ребёнка: снижением веса, частыми респираторными заболеваниями, нарушениями сна и аппетита, регрессом в речевом развитии. Поведенческие реакции нестабильны – от плаксивости до замкнутости.

Подострая фаза – негативные проявления идут на спад, но не исчезают полностью. Поведение становится более адекватным, однако все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития (особенно психического) по сравнению со средними возрастными нормами. Эта фаза растягивается на 3–5 месяцев [4; 5].

Фаза компенсации – характеризуется убыстрением темпа развития. Ребёнок наверстывает отставание, и к концу учебного года большинство детей полностью преодолевают последствия адаптационного стресса, чувствуют себя в дошкольном учреждении уверенно [3].

Степени тяжести острой фазы.

Острая фаза адаптации протекает у детей по-разному. Вслед за Н.Д. Ватутиной принято различать три степени тяжести [3; 5].

Лёгкая адаптация (до 20 дней). Настроение ребёнка бодрое, возможен кратковременный утренний плач, однако ребёнок быстро отвлекается. Отношения с взрослыми не нарушены. Не наблюдается задержки нервно-психического развития. Заболеваемость – не более одного раза, без осложнений. Appetit и сон восстанавливаются в течение первой-второй недели.

Адаптация средней тяжести (до 30–40 дней). В течение месяца настроение неустойчивое, эмоционально возбуждённое. Отношение к взрослым и детям избирательное. Возможно некоторое снижение веса. Заболеваемость – до двух раз, без осложнений. Признаки психического стресса присутствуют, но постепенно идут на убыль.

Тяжёлая адаптация (до 60 дней и более). Проявляются невротические реакции: плохой сон, стойкое нарушение аппетита, продолжительный и длительный плач, замкнутость или агрессия, страхи, неуправляемое поведение. Возможны истерические реакции, тремор. Отмечаются длительные, повторяющиеся заболевания. Ребёнок может терять ранее приобретённые навыки. В особо тяжёлых случаях говорят о дезадаптации [5; 6].

Лёгкая степень встречается чаще всего и не требует специального вмешательства. Средняя степень требует внимания воспитателя и терпения родителей. Тяжёлая – повод для консультации с педиатром и детским психологом.

Проявления адаптационного синдрома.

Вне зависимости от степени тяжести, в период адаптации у ребёнка может наблюдаться так называемый адаптационный синдром – комплекс реакций, отражающих напряжённость процессов приспособления. Проявления можно разделить на три группы [1; 6].

Эмоциональные: продолжительный плач, появление страхов, замкнутость, неуверенность или, напротив, вспышки агрессии. Ребёнок постоянно спрашивает «Где мама?», жмётся к взрослому либо отталкивает его.

Физиологические: нарушаются аппетит и сон, ребёнок может потерять в весе. Возможны психосоматические проявления – повышение температуры, боли в животе, расстройство стула, рвота, тремор рук. Возрастает число психосоматических заболеваний.

Поведенческие: наблюдается регресс – малыш теряет навыки, которыми уже владел (перестает проситься на горшок, самостоятельно есть). Изменяется общая активность. Родители отмечают, что ребёнок вздрагивает во сне, не отпускает мать, «гоняется» за ней.

Эти проявления – не каприз и не избалованность. Это закономерная реакция неокрепшей нервной системы на серьёзную перемену жизненных обстоятельств [6].

Факторы, затрудняющие адаптацию.

Исследователи и практики называют несколько групп факторов, которые усложняют привыкание ребёнка к детскому саду [1; 7; 8].

1. *Несовпадение домашнего режима с режимом дошкольного учреждения.* Если ребёнок привык ложиться и вставать в другое время, есть по требованию, а не по расписанию, – перестройка даётся тяжело.

2. *Специфические привычки.* Особые ритуалы засыпания, привязанность к конкретной посуде, игрушке, способу укачивания – всё, что «работает» дома, но недоступно или ограничено в условиях группы.

3. *Неумение занять себя игрушкой.* Если ребёнок не приучен к самостоятельной игровой деятельности, он не может отвлечься от тревоги и скучает по маме с удвоенной силой. Характерной особенностью детей, которые с трудом привыкают к дошкольному учреждению, является низкий уровень предметной и игровой деятельности [8].

4. *Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.* Неумение самостоятельно есть, мыть руки, проситься в туалет делает пребывание в саду дискомфортным и усиливает зависимость от взрослого.

5. *Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.* Если круг общения ребёнка ограничен членами семьи, группа сверстников и незнакомый воспитатель становятся серьёзным испытанием.

6. *Неготовность самих родителей к разлуке с ребёнком.* Тревога, которую мама и папа транслируют ребёнку, нередко становится главным препятствием. Если взрослые чувствуют вину за то, что «отдали» ребёнка в сад, малыш считает это напряжение и реагирует ещё болезненнее [7].

Особенности родителей, препятствующие адаптации.

Помимо перечисленных факторов, выделяют специфические родительские особенности, которые негативно влияют на процесс адаптации [1; 7].

Конфликтность – напряжённые отношения в семье создают общий фон нестабильности, который ребёнок приносит с собой в дошкольное учреждение.

Повышенная тревожность – родитель, который постоянно спрашивает воспитателя «А он не плакал? А он ел?», невольно укрепляет у ребёнка ощущение, что сад – опасное место.

Недоверие к воспитателям, основанное на личном или чужом печальном опыте, мешает установить конструктивное сотрудничество между семьёй и дошкольным учреждением.

Дефекты воспитания – гиперопека или, напротив, недостаток внимания дома – одинаково мешают ребёнку обрести самостоятельность, необходимую для комфортного пребывания в группе.

Возраст родителей – в отдельных случаях возрастные особенности родителей (как слишком молодые, так и возрастные) могут влиять на их готовность к конструктивному взаимодействию с дошкольным учреждением.

Принципы общения с ребёнком в период адаптации.

Взрослому – и родителю, и воспитателю – важно придерживаться нескольких принципов, которые помогут облегчить ребёнку период привыкания.

1. *Ребёнку никто ничего не должен.* Задача взрослого – помочь ему стать более самостоятельным и ответственным, а не требовать соответствия ожиданиям здесь и сейчас.

2. *За каждым действием стоит цель.* В любой неблагоприятной ситуации стоит попытаться понять, чего ребёнок добивается своим поведением, а не просто пресечь нежелательное действие.

3. *Навязывание правил* – насилие, даже если намерения самые благие. Мягкое направление работает лучше жёсткого требования.

4. *Запретов не должно быть слишком много.* Избыток ограничений ведёт к пассивности и снижению самооценки.

5. *Тихий, застенчивый ребёнок нуждается в помощи не меньше,* чем «отъявленный драчун». Просто его потребность менее заметна.

Практические рекомендации.

Подготовку к поступлению в дошкольное учреждение целесообразно начинать заранее – за несколько месяцев до предполагаемого начала посещения [7; 8]. Рекомендуется:

- приблизить домашний режим дня к режиму дошкольного учреждения;
- формировать базовые навыки самостоятельности: умение самостоятельно есть, одеваться, мыть руки, проситься в туалет;
- знакомиться с воспитателем и группой постепенно – сначала на прогулке, потом на короткое время в помещении;
- в первые дни пребывания ребёнка в ДООУ обеспечить неполное пребывание (2–3 часа), с постепенным увеличением времени [8];
- не затягивать прощание: обняли, сказали, когда вернётесь, ушли. Долгие прощания усиливают тревогу;
- не уходить «тайком» – исчезновение мамы без предупреждения подрывает доверие ребёнка;
- не критиковать дошкольное учреждение при ребёнке и не обсуждать свои опасения с другими родителями в его присутствии;
- не пугать ребёнка детским садом («Будешь плохо себя вести – пойдёшь в садик!») – место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным [7].

Если адаптация затянулась дольше двух месяцев или протекает в тяжёлой форме, следует обратиться за консультацией к детскому психологу.

Заключение.

Адаптация к дошкольному учреждению – это не событие одного дня, а процесс, который может длиться от нескольких недель до целого учебного года. Скорость и успешность зависят от темперамента ребёнка, состояния его здоровья, готовности семьи и квалификации воспитателей. Успешная адаптация во многом определяется сотрудничеством и единством установок семьи и дошкольного учреждения, взаимным доверием и целенаправленным взаимодействием [2; 7].

Как писал В.А. Сухомлинский: «Твёрдо убеждён, что есть качества души, без которых человек не может стать настоящим воспитателем, и среди этих качеств на первом месте – умение проникнуть в духовный мир ребёнка» [9, с. 15]. Именно это умение – видеть в ребёнке живого человека со своими страхами, потребностями и надеждами – является главным условием благополучного прохождения адаптационного периода.

Список литературы

1. Барышникова, Е. В. Изучение психологической адаптации детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению / Е. В. Барышникова // Концепт. – 2015. – № 15. – URL: <https://e-koncept.ru/2015/15066.htm> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.
2. Ватутина, Н. Д. Особенности адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения / Н. Д. Ватутина // Дошкольное воспитание. – 1993. – № 4. – С. 39–43.
3. Белкина, Л. В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ / Л. В. Белкина. – Воронеж : Учитель, 2004. – 120 с.
4. Кирюхина, Н. В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДООУ: практ. пособие / Н. В. Кирюхина. – 2-е изд. – Москва : Айрис-пресс, 2006. – 112 с.

5. Тимерьянова, Л. Н. Организация психологического сопровождения адаптации детей к ДООУ / Л. Н. Тимерьянова, А. Ю. Кремлякова // Психологическая наука и образование. – 2019. – URL: https://old.irorb.ru/files/kafedri/psy/Timeryanova_Kremlyakova_org_psy_soprovozhdeniya.pdf (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

6. Адаптация к детскому саду // B17.ru: психологический портал. – URL: https://www.b17.ru/article/adaptatsiya_k_detskomu_sadu/ (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

7. Абрамова, Л. В. Создание условий для лёгкой адаптации к детскому саду детей раннего дошкольного возраста / Л. В. Абрамова. – 2019. – URL: <https://abramova.virtualtaganrog.ru/metodicheskaya-kopilka/metodicheskaya-kopilka1/sozдание-uslovij-dlya-lgkoj-adaptacii-k-detskomu-sadu-detej-rannego-doshkolnogo-vozrasta/> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

8. Адаптация детей к условиям ДООУ: понятие, фазы и степени, подготовка и игры с ребёнком // Дефектология Проф. – URL: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/adaptacziya_detej_k_usloviyam_dou_ponyati_e,_fazyi_i_stepeni,_podgotovka_i_igryi_s_rebenkom/ (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

9. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. – Москва : Педагогика, 1974. – 272 с.