

Список цитируемых источников

1. Павлова Л. Н., Пилюгина Э. Г., Волосова Е. Б. Раннее детство: познавательное развитие : метод. пособие. М. : Мозаика-Синтез, 2000. 150 с.
2. Павлова Л. Н., Пилюгина Э. Г., Волосова Е. Б. Раннее детство: познавательное развитие ; Ульяновская У. В., Лебедева О. В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М. : Акад., 2002. 176 с.
3. Шипицына Л. М., Казакова В. И., Жданова М. А. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребёнка. М. : Владос, 2003. 528 с.

УДК 159.922

О. Н. Лось,

кандидат психологических наук

Херсонский государственный университет, Херсон, Украина

АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Введение. Проблема адаптации детей к детскому саду не нова и давно находится в центре внимания. Современные исследования и рекомендации о том, как подготовить малыша к поступлению в детский сад, достаточно многочисленны. Но наблюдение за детьми показывает, что проблема адаптации к детскому саду сейчас стоит столь же остро, как и прежде.

Главное обстоятельство, провоцирующее стресс у ребёнка, — это отрыв от матери и оставление ребёнка одного с незнакомыми детьми и чужими, незнакомыми взрослыми. Ведь до сих пор, оказываясь в новой ситуации, ребёнок получал поддержку матери, её присутствие укрепляло его в новой, необычной ситуации, создавало психологический комфорт. А сейчас в детском саду ребёнку надо самому приспособиться к новым условиям, правилам и требованиям, да к тому же приходится распрощаться со своим привилегированным домашним положением и влиться в среду сверстников.

Основная часть. У ребёнка младшего дошкольного возраста потребность в общении со сверстниками только формируется. Из-за неумения договориться и отсутствия навыков совместной игры часто возникают конфликты. В итоге первые дни в детском саду оставляют негативное впечатление, и, как результат, следуют яростные отказы от дальнейшего посещения, слёзы, истерики, психосоматические заболевания.

Некоторые дети первое время ходят в детский сад с удовольствием. Но, как показывает опыт, родители рано радуются. Слёзы и истерики могут начаться через неделю, а то и через более длительный срок после начала посещения ребёнком детского сада, когда эффект новизны пройдёт. Новые игрушки будут уже не интересны, да и ребёнок к этому времени разберётся, что не всё так здорово в детском саду [1].

Во время адаптации ребёнка к детскому саду у него может нарушиться сон, снизиться аппетит, у части детей регрессирует речь и утрачиваются навыки самообслуживания. У малышей в этот период преобладают отрицательные эмоции, двигательная активность либо сильно падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности. Все эти негативные сдвиги в детском организме проходят, когда адаптация заканчивается.

Адаптация — это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Проблема адаптации к дошкольному учреждению — проблема в основном детей 3—4 лет, поскольку большинство детей приходит в детский сад именно в этом возрасте [2]. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребёнка буквально врываются следующие изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных рядом, постоянный контакт со сверстниками, необходимость слушаться, подчиняться незнакомому до этого человеку, резкое уменьшение персонального внимания.

Часть детей адаптируется относительно легко и негативные моменты у них уходят в течение 1—3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около двух месяцев, после которых их тревога значительно снижается. Если же ребёнок не адаптировался по истечении трёх месяцев, такая адаптация считается тяжёлой и требует помощи специалиста-психолога.

Для того чтобы процесс адаптации ребёнка к детскому саду проходил наиболее эффективно, должны соблюдаться некоторые условия [3].

Родители готовят детей к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка может заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле него или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребёнка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тётю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

Ребёнок должен быть физически здоровым, т. е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя ещё и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

Ребёнок должен иметь навыки самостоятельности, в том числе одевания (хотя бы в небольшом объёме), «горшечного» этикета, самостоятельного принятия пищи. Если ребёнок это всё умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться.

Желательно, чтобы режим дня ребёнка был близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребёнка к тому, какой его ждёт в саду. Это же касается и режима питания. Если ребёнок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питьё — это залог более уравновешенного состояния.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдено одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам (например, вследствие тяжёлой болезни бабушки, которая до этого ухаживала за ребёнком дома). И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду [4].

Процесс адаптации ребёнка к дошкольному учреждению проходит несколько основных этапов:

1) период бурного приспособления — в ответ на комплекс новых влияний все системы организма ребёнка отвечают бурной реакцией и значительным напряжением. Повышается возбудимость, тревожность, возможно учащение проявления агрессии или, наоборот, уход в себя. Ухудшается сон, аппетит и настроение. Такие физиологические и психологические всплески продолжаются от 2—3 дней до 1—2 месяцев;

2) период неустойчивого приспособления — детский организм ищет оптимальные варианты реакции на внешнее влияние. Ребёнок продолжает присматриваться к новому окружению, пытается включиться в совместную деятельность, становится более активным, уравновешенным, чаще проявляет заинтересованность. Этот период более длительный — от 1 недели до 2—3 месяцев;

3) период относительно устойчивого приспособления — организм находит наиболее благоприятные варианты реагирования на новые условия жизни, режим дня, общения. Ребёнок начинает активно усваивать новую информацию, налаживать контакты, активно участвует в разных видах деятельности. Снижается заболеваемость, стабилизируется сон, аппетит, настроение. Этот период длится от 2—3 недель до полугода [5].

Заключение. Начало посещения детского дошкольного учреждения — очень напряжённый период в жизни ребёнка. Это не только новые условия жизни и деятельности, но и новые контакты, окружение, новые взаимоотношения, обязанности. Привыкание к детскому саду часто сопровождается нарушением эмоционального состояния дошкольника, ухудшением сна, аппетита, повышением заболеваемости. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально «врываються» изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

Список цитируемых источников

1. Детская практическая психология / под ред. Т. Д. Марцинковской. М. : Гардарики, 2000. 255 с.
2. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. СПб. : Союз, 1997. 220 с.
3. Детская практическая психология / под ред. Т. Д. Марцинковской ; Ковальчук Я. И. Индивидуальный подход в воспитании ребёнка. М. : Просвещение, 1985. 112 с.
4. Детская практическая психология / под ред. Т. Д. Марцинковской.
5. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль : Акад. развития, 1996. 208 с.