

## **Определение факторов риска протекания процесса адаптации в ДОО.**

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям. Это активный процесс, приводящий или к позитивным результатам, или к негативным (стрессу).

Критериями успешной адаптации считаются:

- внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность);
- внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Приходя в детский сад, ребенок первый раз попадает в новую для него обстановку. Для любого малыша - это, несомненно, стресс. Ведь круг общения детей до сада был ограничен общением с родными: мамой, папой, бабушкой и т.д. В домашней атмосфере ребёнок чувствует себя комфортно, так как все условия приспособляются к его личным потребностям. А в детском саду наоборот, ребёнку самому нужно приспособляться к новой обстановке, обязанностям и правилам. Детский сад – это первое социальное учреждение в жизни малыша. Здесь ребенок впервые встречается с требованиями общества. Эти требования могут совпадать с требованиями в семье, а могут и отличаться. Теперь не только мама и папа, но и очень много разных людей (взрослых, сверстников) и разных обстоятельств (режим, расписание занятий, правила поведения и т.п.) влияют на малыша. Ему нужно будет научиться отстаивать свое мнение, но уважать правило; защищать себя, но не обижать других; быть личностью, но ценить коллектив.

Период адаптации у детей может проходить от трёх недель до трёх месяцев, иногда и больше. Во время адаптации здоровье ребёнка может ухудшиться, так как стресс снижает работу иммунной системы. Привыкание к условиям детского сада у каждого ребёнка проходит индивидуально.

Задача взрослых на этапе адаптации - быть внимательными к любым отклонениям в поведении ребенка, в своей работе учитывать индивидуальные особенности детей; специалистам дошкольного учреждения проводить психолого-педагогическое сопровождение малышей и их родителей.

Характер и длительность адаптационного периода зависят от факторов, определяющих, насколько успешно малыш может справиться с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны как с физическим, так и с психическим состоянием ребёнка, они тесно переплетены и взаимообусловлены.

Длительность и характер адаптации зависят от возраста ребенка. В исследованиях Н.М. Аксариной, Н.П.Жуковой и др. отмечено, что наиболее трудно приспособляются к новым условиям дети в возрасте от 9-10 месяцев до 2 лет. В этом возрасте начинают формироваться устойчивые привычки и возможности их перестройки нет.

После двух лет изменяется подвижность нервных процессов. Дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, они хорошо понимают речь взрослого, малыша легче успокоить, уже есть опыт общения с разными людьми. Поэтому для ребенка старше двух лет процесс адаптации проходит легче по сравнению с младшими.

С другой стороны, приблизительно в 3 года у ребенка начинается другой этап развития, кризисный период «я сам». Это непростой период в жизни ребенка и если одновременно с этим проходит адаптация к новым условиям, привыкание к детскому саду, то оба процесса проходят сложнее.

Таким образом, оптимальным возрастом для адаптации ребенка к условиям детского учреждения, является период с 2 лет до 2 лет 8 месяцев.

Как показывает опыт, привыкание детей к новым условиям зависит так же от индивидуальных особенностей нервной системы. Эти индивидуальные особенности человека врождённые, проявляются достаточно рано и сильно влияют на эмоциональное поведение ребенка.

Наиболее удачно процесс адаптации протекает у детей с сильным типом нервной системы. Это сангвиники и флегматики.

Флегматик невозмутим и спокоен, эмоционально сдержан, усидчив и дисциплинирован.

Проблемные зоны – малоактивен, эмоционально скуп, шумных игр не любит. Задача взрослого на этапе адаптации: расширять круг общения таких детей, помогать выражать свои эмоциональные переживания, привлекать к выполнению творческих заданий, способствовать пополнению эмоционального опыта.

Сангвиник- ребенок жизнерадостный, подвижный и легко увлекающийся новой игрой. Такие дети легко привыкают к незнакомой обстановке, легко идут на контакт со сверстниками и взрослыми, могут быть инициаторами детских забав. Они любознательны и умеют сдерживать свои эмоции.

Проблемные зоны – не любят однообразия, нуждаются в смене деятельности, легко увлекаются, но интерес носит кратковременный характер. Сангвиника больше интересует сам процесс, а не результат.

Задача педагогов - обеспечить доступ к различным видам деятельности, помочь сосредоточиться на выбранном занятии и довести дело до конца. При этом все взрослые должны придерживаться единой стратегии воспитания, должны быть едины в требованиях.

Холерики и меланхолики- это представители слабого типа нервной системы, дети так называемой «группы риска».

Холерик быстрый, очень подвижный с трудом переносит ожидание, у него легко возникают эмоциональные вспышки, настроение неустойчиво: он быстро переходит от радости к гневу.

Процесс возбуждения у такого ребенка преобладает над торможением. Такой ребенок решителен, уверен в себе, легко идет на контакт, увлекаясь чем-то, заражает этим других.

Проблемные зоны - нуждается в большем контроле, отсутствует страх в ситуациях риска, т.е. может попасть в опасную ситуацию; не выносит монотонной работы, требующей усидчивости и терпения.

Задача взрослых на этапе адаптации, учитывая индивидуальные особенности холериков, спокойно приучать их к тем видам деятельности, где требуется терпение: лепка, конструирование и т.п. Занимать их тем, что им особенно интересно.

Меланхолик чувствителен и легко раним. Любые эмоциональные переживания длятся у него долго. Меланхолик болезненно реагирует на смену привычного эмоционального окружения: появление в его жизни посторонних взрослых, приход в новый коллектив.

Из-за неуверенности в себе трудно идет на контакт со сверстниками, обидчив и настороженно относится ко всему новому. Самая незначительная неприятность вызывает у такого ребенка слезы. Он быстро утомляется. На пике утомляемости становится капризным.

Задача взрослых создать дома и в саду спокойную, доброжелательную психологическую атмосферу. Постоянно хвалить, даже за незначительные успехи. Взрослые должны проигрывать положительные моменты, стараясь отвлечь такого ребенка от тревожных мыслей. Необходимо учить меланхолика делать самостоятельный выбор в привычных жизненных ситуациях: с какой игрушкой играть, с кем гулять, что надевать и есть и т.п.

Следующим немаловажным фактором, влияющим на привыкание детей к детскому саду, является эмоциональное состояние самих родителей. Период адаптации к садику проходят не только дети, но и взрослые.

Многие молодые мамы, испытывая чувство вины, имеют сильную «эмоциональную привязку» к ребенку. У таких детей процесс адаптации проходит намного тяжелее. Здесь актуальны профилактические беседы с родителями.

Отказ от чувства вины является необходимым условием успешного протекания этого периода. Если у родителей есть хоть малейшие колебания, ребёнок их «уловит», и ему будет ещё труднее расставаться с ними. Если родители обращаются с ребенком как с беспомощным младенцем и поддаются на его плач или на какие-либо другие уловки, дети всегда будут притворяться беспомощными и манипулировать ими. Это вовсе не означает, что родителям не нужно выслушивать своих малышей, когда все спокойно. Если ребенок плачет, когда уходит родитель, ему необходимо обнять малыша и сказать: «Я вернусь, когда ты поиграешь с ребятами и погуляешь», после чего действительно уйти. В данной ситуации ребенок впервые усваивает жизненные навыки, начиная понимать, что родитель заботится о нем, но не позволяет собой манипулировать, что родитель может проводить время вдали от него, но это не означает, что он его не любит.

Состояние здоровья и уровень развития ребенка так же влияют на успешное протекание процесса адаптации. Здоровый, развитый по возрасту малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями. На состояние здоровья ребенка влияет течение беременности и родов у матери, заболевания в период новорожденности и в первые месяцы жизни, частота заболеваний в период перед поступлением в детское учреждение. Многократные заболевания неблагоприятно сказываются на иммунитете, могут затормозить психическое развитие ребенка. Часто болеющие дети астеничны, истощаемы. Они хуже справляются с трудностями адаптационного периода, состояние стресса носит у них затяжной характер и приводит к болезням.

Специфические возрастные особенности, в частности обостренная чувствительность к разлуке с матерью, страх новизны особенно остро проявляется у категории часто болеющих детей. Такие дети по состоянию здоровья оказываются в симбиотических связях с матерью, не имеют опыт разлуки с ней. Значимую роль при этом приобретает родительское отношение к часто болеющему ребенку, поскольку именно родители, являясь первыми социальными партнерами ребенка, обеспечивают его готовность к новой социальной среде и адаптации в ней.

Необходимо научить родителей способам подготовки ребенка к дошкольному учреждению, снятию собственной тревожности за ребенка, развитию его самостоятельности.

Для успешной адаптации детей к условиям детского сада немаловажную роль играет уровень тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребёнка новых форм поведения. Дети, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия: посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу, играли в общей песочнице и т.п. легче привыкают к обстановке в группе и легко отпускают маму.

Успешность адаптации зависит и от методов воспитания ребенка в семье.

Заласканный и избалованный малыш, «кумир семьи» нуждается в большем внимании со стороны взрослых. Не получая должного внимания, как в семье, он чувствует себя одиноко и робко. Сотрудничество со взрослыми у него не складывается.

Причиной трудного привыкания к пребыванию в детском саду может служить рассогласование между слишком затянувшейся эмоциональной формой общения ребенка с взрослыми дома и становлением новой ведущей деятельности с предметами, требующей другой формы общения - сотрудничества со взрослыми.

Многие родители лишают своих детей возможности развивать смелость, уверенность в себе и в своих силах, и все это во имя любви. Они излишне опекают своих чад, вместо того, чтобы позволить им пережить небольшой дискомфорт и понять, что они могут справиться с ним. Здесь уместно упомянуть эволюционную аксиому: «Онтогенеза без «боли» не бывает». Если ребенок все время пребывает в состоянии абсолютного комфорта, зачем ему проявлять какую-либо активность, менять привычную жизнь.

Большое влияние на течение адаптации оказывает и отношение с ровесниками. Симптомы неблагополучного поведения детей разные:

одни сторонятся сверстников, плачут при их приближении, другие с удовольствием играют рядом, делятся игрушками, стремятся к контактам с ними. Неумение общаться с другими детьми, в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми ещё больше отягощает сложность адаптационного периода. Поэтому очень важно, чтобы в семье у ребёнка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (сесть за стол, взять необходимое пособие, убирать за собой игрушки и т.п.), выполнялись совместные действия.

Адаптация – это всегда стресс, поэтому задача всех представителей образовательного процесса учесть все возможные факторы, воздействующие на ребенка, и так организовать адаптационный период, чтобы он прошел легко.