

**Адаптация
ребёнка
в детском саду**
советы родителям



КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ

Поступающие в дошкольное учреждение дети в своём большинстве проходят период адаптации к новым социальным условиям и в то же время переживают ВОЗРАСТНОЙ КРИЗИС ТРЁХ ЛЕТ. Поэтому важно определить, какую роль играет совпадение данных событий в жизни ребёнка и как они влияют на его психоэмоциональное, личностное развитие.

По Л.С. Выготскому кризис трёх лет - это переход от раннего детства к дошкольному возрасту. Этот возрастной кризис относительно кратковременен: приблизительно от 2,5 до 3,5 лет. Как и другие возрастные кризисы, он представляет собой изменение сложившихся отношений между ребёнком и взрослым, с одной стороны, и возрастающими физическими и психическими возможностями, с другой.

К концу раннего возраста у ребёнка появляется стремление к самостоятельной деятельности, его интересы перемещаются от мира предметов в мир общения с взрослым. Противоречия между сложившимися у детей формами взаимоотношений с окружающими и своими новыми возможностями могут сопровождаться непродолжительными обострениями этих отношений с близкими взрослыми. У некоторых детей отмечаются: конфликтность, негативизм, упрямство, своеволие. Причём эти процессы протекают различным образом в рамках семейных отношений и в рамках новых социальных контактов, которые, по существу, означают для ребёнка значимую ступень развития социальных взаимоотношений.

Представляется, что кризис, не связанный с устойчивыми отрицательными, врождёнными или приобретёнными поведенческими проявлениями и не отягощённый погрешностями воспитания, при благоприятной семейной ситуации может стать положительным фактором для психоэмоционального развития. Смена социального статуса ребёнка даёт ему широкий спектр возможностей выстраивания взаимодействия со сверстниками и взрослыми, требуемый новообразованиями данного возраста.

Существует обоснованное мнение о положительной оценке «помещения» ребёнка в детский сад в трёхлетнем возрасте. В ситуации нормального эмоционального общения ребёнка с матерью к 3-м годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, постепенно уменьшается чувство зависимости от родителей. В среднем лишь к 3-м годам у ребёнка появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым.

Однако нередко ситуация развивается для ребёнка неблагоприятно. У него наблюдаются негативные кризисные поведенческие проявления, как правило, на фоне семейно-эмоциональной депривации, погрешностей воспитания, стремления взрослых (нередко бессознательного) ограничить инициативу ребёнка (это само по себе может служить поводом к началу невротического развития личности). В этот жизненный период происходит резкая смена микросоциума, к которому ребёнок должен адаптироваться.

Отмечено, что если от природы малыш боязлив, не любит шумной большой компании детей, не умеет постоять за себя, то детское дошкольное учреждение становится для его неокрепшей ещё нервной системы тяжёлым испытанием. Он не только не научится адаптироваться в детском коллективе, но наоборот, может ещё больше замкнуться в себе, что может привести к нарушению психологического комфорта.

Можно ли смягчить проявления кризиса?

Как помочь ребёнку выйти из него, не вынося в душе негативные качества: ведь упрямство - это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребёнка качества; капризность - демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего «я»; эгоизм - в здоровом виде чувство «самости», собственное достоинство; агрессивность - крайняя форма чувства самозащиты; замкнутость - неадекватная форма проявления здоровой осторожности, т.е. необходимых для выживания в обществе качеств. Ребёнок должен выйти из кризиса с набором положительных качеств, главная задача родителей и воспитателей - не допустить закрепления крайних проявлений.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКОЙ КАПРИЗНОСТИ И УПРЯМСТВЕ

- Период упрямства и капризности начинается приблизительно в 18 месяцев.
- Как правило, фаза эта заканчивается к 3,5 - 4 годам. Случайные приступы упрямства в более старшем возрасте тоже вещь вполне нормальная.
- Пик упрямства приходится на 2,5 - 3 года.
- Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.
- Девочки капризничают чаще, чем мальчики.
- В кризисный период приступы капризности и упрямства случаются у детей по 5 раз в день, у некоторых - до 19 раз!
- Если дети по достижении 4 лет всё еще продолжают часто упрямятся и капризничать, то вероятнее всего речь идёт о «фиксированном» упрямстве, истеричности, как удобных способах манипулирования ребёнком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребёнка, нередко ради своего спокойствия.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

- Не придавать большого значения упрямству и капризности. Принять приступ к сведению, но не очень волноваться за ребёнка.
- Во время приступа лучше оставаться рядом, дать ребёнку почувствовать, что родители его понимают.
- Не пытаться в это время что-либо внушать ребёнку - это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его взбудоражат.
- Быть в поведении с ребёнком настойчивыми. Если сказали «нет», оставаться и дальше при этом мнении.
- Не сдаваться даже тогда, когда приступ у ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно - взять его за руку и увести.
- Истеричность и капризность требует зрителей, поэтому лучше не прибегать к помощи посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка. Ай-ай-ай». Ребёнку только этого и нужно.
- Лучше постараться схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка и т.д.)!», «А что это там за окном ворона делает?» - подобные отвлекающие маневры заинтригуют капризулю, он успокоится.
- Искусству ладить с ребёнком необходимо учиться, здесь родителям помогут фантазия и юмор, а также специальные игры и упражнения.
- Лучше подумать, что вынесет из кризиса 3-х лет ребёнок и помочь ему преодолеть его!

АДАПТАЦИЯ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

Особое внимание в литературе уделяется рассмотрению общих проблем адаптации детей с неблагоприятным анамнезом, подверженных невротическим расстройствам. Выявлено, что у ребёнка, начавшего посещать дошкольное образовательное учреждение, могут проявляться беспокойство, страх и депрессивные реакции (заторможенность, вялость, безучастность), особенно у детей с высоким уровнем эмоциональной зависимости от родителей. Могут преобладать повышенная возбудимость, раздражительность, капризность, упрямство и негативизм, в полной мере выражаемые дома в качестве протеста и своеобразной эмоциональной разрядки сдерживаемого в детском саду психического напряжения.

С учётом вышесказанного с особой остротой возникают вопросы, касающиеся проблем адаптации детей к новому микросоциуму в условиях ДОО.

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА, степень выраженности адаптационных нарушений связывают:

- ◆ С предшествующими условиями воспитания, под влиянием которых формируется система высшей нервной деятельности ребёнка;
- ◆ Со своеобразием межличностных взаимоотношений взрослых и детей, с уровнем привязанности ребёнка к матери;
- ◆ С организацией учебно-воспитательного процесса в ДОО, с социальными условиями;
- ◆ С индивидуальными особенностями ребёнка: возрастными, психологическими, нейрофизиологическими, психогенетическими.

В динамике адаптационного процесса обычно выделяют три стадии:

- ◆ Стадию тревоги;
- ◆ Стадию сопротивляемости;
- ◆ Стадию либо стабилизации состояния и выздоровления, либо истощения.

Различают следующие виды адаптации.

1. **Сенсорная адаптация** - приспособительные изменения органов чувств соответственно действующему раздражителю.
2. **Социальная адаптация** - процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, а также результат этого процесса, т.е. способность изменить своё поведение в зависимости от новых социальных условий.
3. **Психологическая адаптация** определяется активностью личности и выступает как единство процессов усвоения правил среды («приспособление себя») и преобразования, изменения среды («приспособление к себе»). Важнейшим условием успешной адаптации является оптимальное соотношение указанных компонентов активной деятельности индивида («преобразование себя» и «преобразование среды»), т.е. успешность адаптации зависит от правильного определения того, как, насколько и ко всему ли возможно и необходимо приспособляться. В психологическом аспекте часто указывают на важность согласования самооценки, уровня притязаний и возможностей субъекта с реальностью.

Нарушение функций приспособления, сбой адаптационных механизмов приводит к дезадаптации.

Социальной дезадаптации, конфликтности могут способствовать некоторые особенности психического развития ребёнка (при этом часто причины имеют комплексный характер, однако для социальной дезадаптации достаточно хотя бы одного условия):

- ◆ Отсутствие навыков общения;
- ◆ Неадекватное оценивание себя в ситуации общения;
- ◆ Высокие требования к окружающим (особенно если ребёнок развит интеллектуально и имеет уровень умственного развития выше средне-группового);
- ◆ Эмоциональная неуравновешенность;
- ◆ Установки, препятствующие общению, такие, например, как готовность унижить собеседника, проявить своё превосходство;
- ◆ Тревожность и боязнь общения;
- ◆ Замкнутость.

Если рассматривать адаптацию к новым условиям (к детскому саду) как некий критический фактор для ребёнка, то необходимо отметить существующую возможность проявлений болезней стресса. Анализ причин стресса, закономерностей его течения, различных последствий может предоставить возможность увидеть способы уменьшения неблагоприятных влияний на ребёнка в критических ситуациях, увеличить содействие благоприятных эффектов.

Причинами, способствующими возникновению стрессовых состояний у ребёнка, могут быть:

1. Длительное нахождение в большом коллективе детей, среди которых могут быть дети, неприятные ребёнку.
2. Строгие, непривычные дисциплинарные правила, за невыполнение которых следует наказание.
3. Фрустрация каких-либо потребностей ребёнка.
4. Общение сразу со многими взрослыми людьми, не все из которых могут быть ему приятны.

Исследователи, указывая на следствия влияний определённых факторов, подчёркивают, что в начале посещения детского сада адаптационный стресс изменяет реактивность - защитные силы организма, и ребёнок начинает часто болеть ОРЗ, бронхитами, инфекциями. К тому же у плохо адаптированных детей старшего дошкольного возраста больше вероятность проявления или закрепления тиков, заикания и др., т.е. психомоторных нервных нарушений.

В этой связи особое значение приобретают вопросы психологической диагностики и профилактики дезадаптации.

Предлагаемые методы психодиагностики, профилактики и преодоления дезадаптации детей к дошкольному учреждению предназначены для работы с детьми в возрасте 2,5 - 3,5 лет.

Данные методы как система психодиагностических инструментов и психологических средств, выявляют тревогоформирующие факторы, оказывающие влияние на детей в период привыкания их к новым условиям, и способствуют успешной адаптации ребёнка к дошкольному учреждению. При этом *психолог* решает *следующие задачи*:

- ◆ Анализ конкретного единичного случая в контексте новых, изменившихся условий (типичных для ДОУ);
- ◆ Выявление причин дезадаптации и нарушения эмоционально-личностной сферы ребёнка;
- ◆ Оценка психоэмоционального состояния ребёнка в начале периода адаптации и через месяц посещений ДОУ.

Использование психодиагностических методов обуславливает разработку целостных программ развития, коррекции.