

*Бундакова Лариса Александровна,  
заведующий МБДОУ № 63 «Катюша»,  
г. Сургут, Тюменская обл., ХМАО-Югра*

### **Адаптация к ДОУ — это важно!**

**Аннотация.** Одна из проблем, которая решается в дошкольном учреждении, - проблема адаптации детей. Адаптация – это приспособление организма к новым условиям. А для ребенка детский сад неизменно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Ребёнок в период адаптации - живая модель стрессового состояния.

Для более оптимального осуществления периода адаптации переход ребёнка из семьи в детский сад необходимо сделать по возможности плавным.

**Ключевые слова:** адаптация, адаптационный период, стресс,

Одна из проблем, которая решается в дошкольном учреждении, - проблема адаптации детей. В период адаптации у ребёнка возникает переделка ранее сформированных динамических стереотипов и, помимо иммунной и физиологической ломки, происходит преодоление психологических преград. Иными словами, **адаптация** – это приспособление организма к новым условиям. А для ребенка детский сад неизменно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Ребёнок в период адаптации - живая модель стрессового состояния. Стресс - это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим. Ребёнок в период адаптации находится в состоянии срыва. Стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменениями гормональной системы организма. Для более оптимального осуществления периода адаптации переход ребёнка из семьи в детский сад необходимо сделать по возможности плавным. [1]

Обобщая имеющиеся в психологической науке и практике представления, можно выделить **три группы факторов**, оказывающих влияние на процесс

психологической адаптации детей к дошкольному учреждению, и определить их основные показатели.

**Первая группа факторов** Особенности развития ребенка:

- ✓ возраст поступления в детский сад;
- ✓ состояние здоровья;
- ✓ характеристики познавательной сферы ребенка (уровень развития познавательных процессов и познавательной активности, обучаемость, сформированность ориентировочной основы действия и др.);
- ✓ индивидуально-психологические черты (психодинамические и личностные качества, уровень развития социальных эмоций);
- ✓ сформированность навыков общения со взрослыми и сверстниками.

**Вторая группа факторов** Характеристика семейной ситуации:

- ✓ положение ребенка в семье;
- ✓ привязанность ребенка к родителям;
- ✓ воспитательная позиция родителей;
- ✓ стиль детско-родительских отношений. [2]

**Третья группа факторов** Социальная и педагогическая среда дошкольного учреждения:

- ✓ особенности педагогического процесса (содержание, формы, методы работы с детьми, индивидуализация образовательных и воспитательных стратегий, организация совместной работы с родителями);
- ✓ влияние педагога (стиль педагогического общения, личностные качества воспитателя);
- ✓ влияние сверстников (принятие в группе, характер общения, особенности игровых взаимоотношений детей).

Исходя из индивидуальных данных по этим трем факторам, можно составить психологический портрет ребенка и с определенной долей вероятности спрогнозировать степень его адаптации. Сбор информации должен проводиться посредством наблюдения за детьми, а также с помощью анкетирования и опроса родителей.

*Для чего нужны эти мероприятия (сбор информации о ребенке, составление психологического портрета, прогноз степени адаптации)?*

В адаптационный период у ребенка могут проявляться **невротические реакции**:

- ✓ рвота;
- ✓ тики;
- ✓ бесконтрольный стул;
- ✓ заикание;
- ✓ пристрастие к личным вещам;
- ✓ наличие страхов;
- ✓ неуправляемость поведения;
- ✓ стремление спрятаться от взрослых;
- ✓ истерические реакции.

Следует подчеркнуть, что слаженная работа всех специалистов крайне необходима в период адаптации, как и привлечение родителей к решению проблем, возникающих у ребенка. Но важнейшая роль в этом процессе принадлежит все-таки воспитателю.

В период адаптации воспитателю рекомендуется:

1. Использовать элементы телесной терапии (брать ребенка на руки, обнимать, поглаживать).
2. Предлагать ребенку ложиться в постель с мягкой или любимой игрушкой.
3. Рассказывать сказки, включать спокойную музыку, читать книжки, петь колыбельные перед сном.
4. Использовать игровые методы взаимодействия с ребенком.
5. Создавать у ребенка положительную установку на предстоящие режимные процессы.
6. Ни в коем случае не кормить ребенка силой.

7. Активно взаимодействовать с родителями, вселять в них уверенность в положительном результате, рассеивать беспокойство и тревогу за ребенка.

8. Проявлять к детям индивидуальный подход, особенно к очень чувствительным, замкнутым, сильно плачущим.

9. Быть снисходительным к плачу и капризам детей, отзывчивым на просьбы их родителей.

10. Присматриваться к индивидуальным особенностям каждого ребенка, стараться вовремя понять, что скрывается за молчаливостью, пассивностью или капризами детей.

11. Занимать детей интересными играми и занятиями, так как в процессе деятельности ребенок «забывается», перестает переживать, перенаправляет свои эмоции в положительное русло.

Адаптационный период считается **законченным**, если:

- ✓ ребенок ест с аппетитом;
- ✓ быстро засыпает и вовремя просыпается;
- ✓ эмоционально общается с окружающими;
- ✓ играет;
- ✓ спокойно расстается с родителями.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Печора К.Л., Пантюхина Г.В., Голубева Л.Г. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитар.изд. центр Владос, 2004. – 172 с.

2. Толкачёва Г.Н., Берсеньева Л.А. Взаимодействие педагогов и родителей в период адаптации детей раннего возраста к условиям ДОО // Управление. 2014. – №6. – С. 89-99.