

Адаптация детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) к детскому саду.

Подготовила педагог-психолог Сухарева О.А.

Дошкольное детство - совершенно своеобразный период развития человека. В этом возрасте перестраиваются вся психическая жизнь ребенка и его отношение к окружающему миру. Суть этой перестройки заключается в том, что в дошкольном возрасте возникает внутренняя психическая жизнь и внутренняя регуляция поведения. Если в раннем возрасте поведение ребенка побуждается и направляется извне - взрослыми или воспринимаемой ситуацией, то в дошкольном он сам начинает определять собственное поведение.

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Оформляется новое психическое качество - ценностная ориентация. Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоуважении и признании их возможностей со стороны взрослых, воспитатель обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества.

Термин "адаптация" происходит от лат. adaptatio -- приспособление, прилаживание. Под ним понимают приспособление организма и его функций, органов и клеток к условиям среды. Адаптация направлена на сохранение сбалансированной деятельности систем, органов и психической организации индивида при изменившихся условиях жизни.

Переход в старшую группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Воспитатель помогает дошкольникам понять это новое положение. Он поддерживает в детях ощущение "взрослости" и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности. В случае перехода в логопедическую группу, ребята вынуждены адаптироваться и к новому коллективу, привыкать к педагогам.

В различных подходах к исследованию проблем адаптации принято выделять **несколько уровней адаптационного процесса: психический, социально-психологический и психофизиологический.** Тесная взаимосвязь и при этом относительная независимость каждого из них характеризуют очевидную сложность процесса адаптации. В общей адаптивной реакции у каждого из этих уровней своя задача: у психической адаптации - сохранение психического здоровья, задачей социально-психологической адаптации является организация адекватного микросоциального взаимодействия, задачей психофизиологической адаптации - сохранение физического здоровья. Таким образом, адаптационный процесс можно рассматривать на различных уровнях его протекания: в сфере межличностных отношений,

индивидуального поведения, базовых психических функций, психофизиологической регуляции, физиологических механизмов обеспечения деятельности, функциональных резервов организма, здоровья. Поступление ребенка в детский сад вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И не напрасно.

Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации. **От того, насколько ребенок в семье подготовлен к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, и дальнейшее развитие малыша.** Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния.

Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Таким образом, его социальные связи оказываются нарушенными. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите.

Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом. Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням.

Врачи и психологи различают три степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую.

Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

- от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка;
- от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы, от состояния здоровья, от изменений между обстановкой, в которой ребенок привык находиться в младших группах или дома, от разницы в методах воспитания.

Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, причем не только в садике, но и дома тоже, не давая возможность побыть с собой.

1. Легкая адаптация:

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- аппетита (норма по истечении 10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и

игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;

-характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;

-функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

2. Средняя адаптация:

-все нарушения выражены более и длительно : сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней. Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

3. Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

Если ребенок не посещал детский сад в младшем возрасте в старшем он так же может столкнуться с тяжелой формой адаптации (хотя это бывает гораздо реже, чем в младшем возрасте, так как дети 5 лет уже умеют контролировать свое поведение, объяснить свои чувства и желания, общаться со сверстниками).

Часто все особенности адаптационного периода проявляются при переходе ребенка из одной группы, внутри детского сада, в другую.

Особенно ярко выражены переживания ребенка, если он переходит из группы общей направленности, в группу например ТНР(для детей с нарушениями речи)или ЗПР. Ребенок вынужден вливаться и приспосабливаться к новым образовательным условиям и новому коллективу, воспитателям.

На этом этапе родителям и педагогам стоит приложить максимум усилий, чтобы ребенку было комфортно, спокойно и интересно осваивать новые горизонты. Взрослые должны четко осознавать свою мотивацию, причины, по которым ребенок находится теперь в группе, где с ним будут прорабатывать точно все проблемные аспекты. Так как от того, насколько взрослый убежден в успехе данного мероприятия, напрямую зависит настрой ребенка.

Весь период адаптации активно сопровождает педагог-психолог. Предоставляются рекомендации для педагогов, и родителей, подбираются игры на сплочение детского коллектива, релаксационные упражнения для работы с детьми и для снятия лишнего напряжения с педагогов, которые, как и дети, оказываются в обстоятельствах, которые требуют от них максимальных усилий и ресурсов.

Важно, чтобы родители были проинформированы о графике работы психологической службы ДОО. Располагали номерами телефонов специалистов и могли спокойно и свободно обращаться за помощью. Совместными усилиями педагогов, специалистов и родителей достигаются положительные результаты по преодолению адаптационного периода в максимально краткие сроки.

Однако, как бы старательно родители ни готовили ребенка к ДОО, к новой группе (так часто бывает в старшем дошкольном возрасте, когда детей переводят в другую группу) и новым воспитателям, **все равно он, особенно в первые дни, будет находиться в состоянии стресса.**

По наблюдению психологов срок адаптации у среднестатистического ребенка составляет:

- В яслях от 7 до 10 дней.
- В детском саду в 3 года от 2 до 3 недель.
- В старшем возрасте до 1 месяца.

При поступлении в детский сад(или переходе из одной группы в другую) все дети переживают адаптационный стресс, поэтому очень важно помочь ребенку преодолеть эмоциональное напряжение и успешно адаптироваться к новой среде. Правильный подход к адаптационным процессам в данный период времени поможет вам и вашему ребенку, в будущем, успешно преодолеть трудности адаптации к школе!