

## **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!**