

## **АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ – ВЕЧНАЯ ПРОБЛЕМА, КОТОРАЯ КАСАЕТСЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА**

Автор - Авдеева Н.Н.

Проблема адаптации ребенка к условиям детского сада возникла с самого начала существования дошкольных учреждений и продолжает оставаться актуальной в наше время. Практически каждая семья при поступлении ребенка в ДОО сталкивается с этой проблемой.

Еще в 30-е годы прошлого века известный отечественный педагог и психолог Н.М.Аксарина сравнивала трудности адаптации ребенка к детскому саду с пересаживаемым деревом, требующим особого ухода и заботы садовника. Разлука с матерью, разрушение сложившихся стереотипов жизнедеятельности, новая обстановка, незнакомые люди, отсутствие точек соприкосновения с привычной жизнью – все это факторы, вызывающие стресс и часто приводящие к социальной и психологической дезадаптации ребенка.

В чем она выражается - хорошо известно родителям и педагогам. В первую очередь у ребенка изменяется эмоциональное состояние, появляется эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, становится раздражительным, капризным. Малыш то стремится к физическому контакту с взрослым, то, наоборот, сердито отвергает попытки близких людей взять его на руки, приласкать. Нередко родители говорят о том, что в детском саду ребенок тихий и спокойный, а после возвращения домой становится шумным и возбужденным. Разлука с родными происходит очень бурно: ребенок не отпускает маму, плачет после ее ухода, не хочет идти в группу, играть с другими детьми. Нередко снижается интерес к игрушкам, падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас. Эмоциональное неблагополучие сказывается также на сне и аппетите ребенка, состоянии здоровья.

Вышеприведенные проявления относятся в первую очередь к детям раннего возраста, однако, в более мягкой форме они характерны и для детей дошкольного возраста, впервые поступающих в детский сад.

Различаются три степени адаптации ребенка к дошкольному учреждению: *легкая, средняя и тяжелая*. Основными показателями протекания периода адаптации являются сроки нормализации эмоционального состояния малыша, появление положительного отношения к воспитателям и сверстникам, интереса к занятиям, играм и игрушкам, частота и длительность острых заболеваний.

Период *легкой* адаптации длится примерно 1-2 недели. За это время у ребенка нормализуется сон, аппетит, эмоциональное состояние, налаживаются отношения с воспитателями и сверстниками, повышается активность (в общении, игре, на занятиях). Отношения с близкими людьми не нарушаются. Острых заболеваний не отмечается.

Если адаптация *средней* тяжести, то нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче, привыкание к дошкольному учреждению длится дольше – 15-40 дней. В этот период настроение малыша остается неустойчивым, сон и аппетит нарушен, активность снижена. В детском саду он пассивен, малоподвижен, не проявляет интереса к игрушкам, занятиям, мало разговаривает. Нередко наблюдаются изменения в деятельности вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, функциональные нарушения стула; усиливаются проявления диатеза. Для этого периода характерны респираторные заболевания, проходящие в острой форме.

При *тяжелой адаптации* ребенок начинает длительно и тяжело болеть, причем заболевания следуют одно за другим. Это свидетельствует о том, что защитные силы организма не справляются с нагрузкой, уровень стресса, который переживает ребенок в детском саду, превышает его ресурсы. Нередко и в поведении малыша отмечаются невротические проявления, например стойкий отказ от еды или невротическая рвота, ночные страхи, подавленное настроение, агрессивность.

Ребенок, тяжело привыкающий к условиям детского сада, может тихо плакать в углу, когда другие дети увлеченно играют в игрушки, он равнодушен к еде, развлечениям, контактам с воспитателями и сверстниками. Однако, бывает и наоборот, малыш бурно выражает протест против новых условий, с помощью крика, капризов, истерик и прямой агрессии пытается выразить свое несогласие с правилами жизни в детском саду, к которым никак не может приспособиться. Улучшение состояния ребенка при тяжелой адаптации происходит крайне медленно, в течение нескольких месяцев. При этом замедляются темпы развития по всем направлениям (познавательного, речевого, социально-эмоционального развития).

Следует отметить, что дошкольными педагогами и психологами разработан целый комплекс мероприятий, способствующих адаптации детей раннего возраста к условиям ДООУ. Это рекомендации по индивидуальному подходу на основе тщательно разработанных анкет и вопросников для родителей, посещение семей будущих воспитанников и пр. Тем не менее, попытки определить точки соприкосновения семьи и дошкольного учреждения, разработать общие подходы к ребенку оказались малоэффективными. Дети приходили в группу с любимой игрушкой, слышали свое «домашнее» ласкательное имя, смотрели на мамину фотографию, прикрепленную на стенке кровати, ходили за руку

с понравившимся воспитателем, но продолжали страдать от разлуки с близкими, нарушения привычного образа жизни.

Существенную помощь в решении проблемы оказали научно-практические разработки психологов ( Н.М. Аксарина, К.Л. Печора, Л.Г. Голубева, Н.П. Жукова, Р.В.Тонкова-Ямпольская). Исследование характера и длительности протекания адаптационного периода позволило определить целый ряд факторов, оказывающих влияние на течение адаптации: возраст, состояние здоровья, уровень психического развития, индивидуальные особенности психологической направленности, темперамент, прошлый опыт социальной адаптации.

Продолжая линию поиска психологических механизмов адаптации, мы выделили еще два важных фактора, влияющих на адаптацию ребенка к ДОО: качество привязанности ребенка к матери и стиль детско-родительских отношений.

### *Привязанность ребенка к матери*

Значимость формирования у ребенка, начиная с первых месяцев жизни, привязанности к близким людям, в первую очередь к матери, является общепризнанной. Такая эмоциональная привязанность совершенно необходима для полноценного психического развития ребенка. Она дает ему чувство безопасности, способствует личностному развитию и успешной социализации.

В поведении ребенка признаки привязанности проявляются следующим образом. Лицо, к которому привязан ребенок, может лучше других успокоить и утешить малыша; ребенок чаще, чем у другим, обращается к нему за утешением, в его присутствии реже испытывает страх. Привязанность к определенным людям (матери) начинает проявляться у младенцев старше 6-ти месяцев. Чувство привязанности ребенка к матери достигает максимума между 12 и 18 месяцами и уменьшается к концу 2-го года жизни.

Психологи выделяют надежную, безопасную привязанность, а также два типа ненадежной привязанности (избегающую и тревожно-сопротивляющуюся). Наиболее благоприятной для психического развития является надежная привязанность, а наиболее неблагоприятной – ненадежная, тревожно-сопротивляющаяся привязанность.

### *Надежная привязанность.*

В новой ситуации прочно привязанный ребенок активно исследует окружающее, в присутствии матери, расстраивается, когда она уходит, радуется, когда возвращается, часто ищет контакта с ней, помогающего преодолеть стресс. Если мама рядом, малыш проявляет интерес и дружелюбие к незнакомому человеку, без страха вступает с ним в контакт.

### *Ненадежная тревожно-сопротивляющаяся привязанность.*

Такие дети, оказавшись в новой ситуации могут держаться рядом с матерью, но даже в ее присутствии проявляют очень слабую исследовательскую активность. В случае разлучения с матерью они переживают сильный стресс. Но, когда она возвращается, эти дети испытывают противоречивые эмоции: с одной стороны тянутся к матери, но, явно сердясь на нее за уход, отталкивают. Сопротивляющиеся малыши совершенно не доверяют незнакомцам, даже в присутствии матери.

### *Ненадежная избегающая привязанность.*

В новой обстановке дети с данным видом непрочной привязанности не возражают против ухода матери и не обращают внимания на ее возвращение. Избегающие малыши часто довольно общительны с незнакомцами, но могут избегать и игнорировать их, также как и мать.

Почему у одних детей складываются уверенные, надежные привязанности к близким людям (прежде всего к матери), а у других нет? Для того, чтобы ответить на все эти вопросы, определим, что во взаимоотношениях родителей с детьми способствует развитию привязанности.

Прежде всего, это способность взрослого чувствовать и отзываться на любые сигналы ребенка, будь то взгляд, улыбка, плач или лепет. Обычно дети привязываются к родителям, которые быстро и позитивно реагируют на проявленную ребенком инициативу, вступают с ним в общение и взаимодействие, соответствующее его познавательным способностям и настроению. Для иллюстрации рассмотрим две ситуации.

Аленка, девочка полутора лет, играет на полу с игрушками. Мать заканчивает работу по хозяйству, подходит к ней и наблюдает за игрой: «Какая красивая кукла! Ты положила ее в кроватку и накрыла одеяльцем, молодец Аленка!» Девочка улыбается и продолжает играть. Мама берет книгу, начинает читать. Через несколько минут Аленка берет детскую книжку, подходит к матери и пытается забраться к ней на колени. Мать сажает дочку на колени, спрашивает:

«Хочешь, чтобы я почитала тебе эту книжку?». Аленка отвечает «да», мама начинает читать.

Другая полуторагодовалая девочка, Катя, играет с игрушками. Закончив свои дела, мать говорит ей: «Подойди ко мне, я почитаю тебе интересную книжку». Ребенок оборачивается, но продолжает увлеченно играть с куклой. Мать берет дочку на руки и говорит: «Давай почитаем». Катя вырывается, протестует и возвращается к своим игрушкам. Позднее, закончив игру, она берет детскую книжку, подходит к маме, пытается влезть

к ней на колени. «Нет, - говорит мама, - ты не хотела читать, когда я тебе предлагала, а теперь я занята»

В первой ситуации мать была отзывчива и внимательна к ребенку, она ориентировалась на его потребности (дала возможность доиграть), чутко реагировала на собственную инициативу малыша (просьбы почитать книжку). Во второй ситуации мать больше склонна «подстраивать ребенка под себя», не считаясь с его потребностями и желаниями.

Исследования привязанности ребенка к матери показали, что она может оказывать влияние и на его адаптацию к ДОУ. Адаптационный период у детей с различными типами привязанности протекает по-разному. В большинстве случаев легкая форма адаптации свойственна детям с надежной привязанностью, адаптация средней тяжести – детям с ненадежной привязанностью, тяжелая – также соотносится с ненадежной привязанностью, преимущественно тревожно-сопротивляющегося типа.

Второй фактор адаптации ребенка к новой психологической среде - это характер *детско-родительских отношений*, сложившихся в семье. Известно, что тип взаимодействия родителей с детьми во многом влияет на психическое развитие ребенка, формирование его личности и это влияние тем сильнее может проявиться в критический момент переживания психологического стресса, которым, несомненно, является период адаптации к детскому саду.

Результаты исследования показали, что при средней или тяжелой форме адаптации, отношение к ребенку родителей характеризовалось: высоким уровнем строгости в воспитании, значительной эмоциональной дистанцией во взаимоотношениях, низким уровнем принятия ребенка, низкой или средней степенью сотрудничества с ним.

Чаще всего при неблагоприятном протекании адаптации отмечается дефицит следующих характеристик эмоционального взаимодействия: способность матери к сопереживанию ребенку; эмоциональное принятие; стремление к телесному контакту; ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия

При наличии дефицита выраженности характеристик эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия можно говорить о дисгармоничном эмоциональном взаимодействии матери с ребенком.

Необходимо подчеркнуть, что эмоциональное взаимодействие родителей и детей, возникающее в самом начале жизни ребенка оказывает огромное влияние на все последующее развитие. В процессе многократно повторяющихся взаимодействий с матерью и другими близкими у ребенка формируются так называемые «рабочие модели» себя, других людей и межличностного взаимодействия, которые в дальнейшем помогают ему ориентироваться в новых ситуациях, интерпретировать их и соответствующим образом реагировать. Внимательные, чуткие, заботливые родители формируют у ребенка чувство базового доверия к миру; создается

позитивная модель Я, окружающих, безопасного социального взаимодействия. Дисгармоничные отношения, наоборот, убеждают ребенка в том, что другие люди, также как и родители, не являются надежными, предсказуемыми партнерами, которым можно доверять (негативная рабочая модель окружающих). Таким образом, формирующиеся на первом году жизни модели себя, другого и межличностного взаимодействия в дальнейшем во многом определяют восприятие ребенком окружающего мира, построение отношений со сверстниками и взрослыми, развитие его познавательных способностей, возможности адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности.

Приход ребенка в детское дошкольное учреждение, представляет собой стрессовую ситуацию, подвергающую организм и психику ребенка серьезным испытаниям.

Безусловно, проблема соотношения эмоциональной составляющей детско-родительского взаимодействия и протекания адаптации ребенка к детскому саду является достаточно многогранной и сложной. Но, тем не менее, можно утверждать, что ненадежная привязанность к матери и дисгармоничный характер эмоционального взаимодействия матери с ребенком представляют собой существенные факторы риска для дальнейшего социально-эмоционального развития детей и в частности могут служить ориентиром для прогнозирования течения и исхода адаптационного периода.