С поступлением ребенка 3-4-летнего возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д. В последнее время повышение возрастного порога начала посещения дошкольного учреждения с 1,5 до 3 лет, с одной стороны, и усиление образовательной нагрузки в дошкольном учреждении - с другой, делают проблему привыкания младшего дошкольника к условиям детского сада особенно актуальной.

В последнее время проблема эмоционального развития детей дошкольного возраста всё чаще привлекает внимание педагогов и психологов. Те нравственные, эстетические и интеллектуальные чувства, которые характеризуют высокоразвитого взрослого человека и которые способны вдохновить его на большие дела и на благородные поступки, не даны ребёнку в готовом виде от рождения. Дошкольник не умеет самостоятельно выражать свои чувства, эмоциональные переживания без специального образования, так как способность произвольно управлять своими действиями и эмоциями складывается на протяжении всего дошкольного детства. Эмоции проходят путь прогрессивного развития, приобретая всё более богатое содержание и всё более сложные формы проявления под влиянием социальных условий жизни и воспитания.

Проблема эмоционального развития исследовалась многими психологами и педагогами (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Я.З. Неверович, А.П. Усова, Е.А. Флёрина, Т.А. Маркова и др.)

Проблема адаптации детей раннего возраста к условиям общественного воспитания рассматривалась в исследованиях Н.М. Аксариной, Н.Д. Ватутиной, Р.В. Тонковой-Ямпольской. Мы согласны с позицией этих исследователей, подчеркивающих сложность процесса адаптации и важность правильной его организации для успешного решения всех вопросов всестороннего развития личности ребенка.

адаптация дошкольник детский сад.

Под адаптацией (от лат. аdaptatio - приспособление, прилаживание) принято понимать способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды. Социальная адаптация - приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

Адаптация неизбежна в тех ситуациях, когда возникает противоречие между нашими возможностями и требованиями среды. Выделяют три стиля, с помощью которых человек может адаптироваться к среде:

а) творческий стиль*,* когда человек старается активно изменять условия среды, приспосабливая ее к себе, и таким образом приспосабливается сам;

б) конформный стиль, когда человек просто привыкает, пассивно принимая все требования и обстоятельства среды;

в) избегающий стиль,когда человек пытается игнорировать требования среды, не хочет или не может приспосабливаться к ним.

В условиях семьи ребёнок с первых дней жизни привыкает к определённому режиму, способу вскармливания, к микроклимату семейных отношений и установленным способам общения с ним. Постепенно, в соответствии с ритмом жизни семьи, у ребёнка вырабатываются определённые привычки и навыки, строится свой стиль поведения адекватно заданным условиям и требованиям окружающих его взрослых.

Изменения или нарушения в установленном порядке жизни малыша незамедлительно сказываются на его поведении. Это объясняется тем, что жизненный опыт ребёнка невелик и приспособление к новым условиям представляет определённую трудность.

Резкое и значительное изменение в жизни ребёнка, например переход в детское учреждение, приводит к серьёзным нарушениям его поведения и развитию отрицательных реакций. У ребёнка может измениться целый ряд сложившихся привычек, перестроиться ранее сформированный стереотип в режиме сна, кормления, приёмах общения со взрослыми. Этот переход требует торможения ряда сложившихся связей и быстрого образования новых, что для ребёнка данного возраста является трудной задачей. Процесс приспособления к новым условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

Характер поведения в адаптационный период зависит от возраста детей. До 5-6 месяцев они сравнительно легко переносят эту перемену.

Следует учитывать потребность ребёнка в общении. Выделяются примерно три группы детей по характеру различий в поведении и потребности общения.

Первая группа - это дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми. Они переживают, расставаясь с ними, много плачут. Адаптационный период у детей длится от 20 дней до 2-3 месяцев.

Вторая группа - это дети, у которых имеется некоторый опыт общения с незнакомыми людьми. Период адаптации их проходит в два этапа (второй и третий) и длится от 7 до 10-20 дней.

Третья группа - дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях, в общении со взрослыми на познавательные темы. Эти дети привыкают в течение 3-10 дней.

На процесс адаптации ребенка влияют:

·  достигнутый уровень психического и физического развития,

·  состояние здоровья,

·  степень закаленности,

·  сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками,

·  личностные особенности самого малыша,

·  уровень тревожности и личностные особенности родителей.

Врачи и психологи различают 3 степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую.

Критерии степени тяжести адаптации:

·  эмоциональное состояние малыша;

·  его отношение со сверстниками;

·  отношения со взрослыми;

·  сон и аппетит;

·  частота и длительность острых заболеваний.

При легкой адаптации: все показатели нормализуются как правило к 3-4 неделям. При средней степени адаптации - к 5-6 неделям. При тяжелой адаптации - от 2-6 мес. и более.

Адаптация определяется следующими факторами:

·  Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой сон и аппетит дети, хуже справляются с трудностями адаптированного периода, у них возникают стрессовые состояния и как следствие они часто болеют.

·  Возраст ребенка на момент поступления в детский сад.

Разлука - страх - стресс - срыв адаптации - болезнь.. Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время и ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую прогнозировали у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.