**Психологическая характеристика процесса адаптации ребенка**

Адаптация – это реакция организма и психики на меняющиеся условия среды. Она происходит постоянно, имеет защитный характер, потому что позволяет человеку перестраивать свою деятельность с учетом обстоятельств и повышать ее продуктивность, то есть развиваться.

Адаптацию следует рассматривать как процесс выработки новых форм и способов активности, обеспечивающих эффективность деятельности в изменяющихся условиях и сохранение своего психофизиологического благополучия.

Адаптация направлена на поддержание равновесия организма и среды в новых для ребенка условиях. Изменения, происходящие в процессе адаптации, затрагивают все уровни организма и психики (психофизиологический, индивидуально-психологический и социально-психологический).

Новые условия, характеризующие ДОУ, объединяются в три группы:

1. Условия, связанные с новой организацией взаимодействия со взрослым:

- знакомство с новым взрослым и необходимость выполнять его требования;

- очень активные, неожиданные или незнакомые ребенку действия взрослого, адресованные ребенку или выполняемые поблизости от него;

- жесткая регламентация условий выполнения задач;

- изменение ситуации общения со взрослым, когда ребенок становится не единственным объектом внимания, а членом детской группы;

- поощрение и порицание взрослым действий;

- ограничение времени на выполнение действий, в том числе бытовых.

1. Условия, связанные с новой организацией среды:

- выход за пределы знакомого помещения;

- необходимость действовать самостоятельно в организо­ванной и свободной деятельности.

3. Условия, связанные со взаимодействием с ровесниками:

- встреча с коллективом ровесников;

- необходимость осуществлять все процессы жизнедеятель­ности вместе с другими детьми;

- наличие у ровесников незнакомых ребенку форм поведения в типичных ситуациях.

Для успешной адаптации решающее значение имеют:

- функциональное состояние организма, показателем кото­рого является работоспособность;

- состояние иммунной системы;

- особенности обменных процессов;

- тип нервной системы и темперамента;

- тренированность нервно-психических механизмов, которая достигается постепенным дозированием нагрузок на психику, связанных с новыми впечатлениями;

- психологическое состояние ребенка в момент привыкания к новым условиям, например стабильность положительных эмо­ций, чувство защищенности, доверия к окружающим, уверен­ность в себе и близких людях.

Трудности адаптации обычно возникают в том случае, если ребенок изолирован от повседневной адаптации к меняющимся условиям. Родители, которые стремятся постоянно поддержи­вать неизменность окружающей обстановки, стремительно уст­раняя все препятствия, возникающие в жизни и деятельности ребенка, снижают защитные силы психики. Таких детей назы­вают «изнеженными». Малейшее изменение температуры воз­духа вызывает у них простудные заболевания. Появление ново­го человека дезориентирует их деятельность: они убегают, пря­чутся, плачут или ведут себя вызывающе.

В новой обстановке такие дети забывают правила вежливо­сти, не проявляют

интереса к окружающему, стремятся нахо­диться рядом с близким взрослым или проявляют навязчивость в общении. Не умея адаптироваться к минимальным изменени­ям, «изнеженные» дети испытывают серьезные трудности при значительных переменах в их жизнедеятельности.

Утрата многих традиций семейного воспитания приве­ла к тому, что у многих детей, поступающих в ДОУ, не фор­мируются в соответствии с возрастом навыки самообслужи­вания и общения. Их коммуникативный опыт ограничивается родителями. А общая нестабильность социальной ситуации приводит к дестабилизации детско-родительских отношений и, как следствие, к невротизации ребенка в ранние периоды развития.

Тяжело протекает адаптация также в том случае, если она неправильно организована:

- не изучен исходный уровень адаптационных возможностей ребенка или

выбраны неправильные приоритеты в их диагно­стике;

- процесс адаптации ускоряется взрослыми;

- неправильно оценивается процесс привыкания ребенка к новым условиям.

Проявления дезадаптации зависят от типа нервной системы ребенка (Е. И. Морозова). У возбудимых, расторможенных детей первый этап адаптации является негативистическим. Их поведение характеризуется острыми реакциями протеста и выраженными проявлениями аффективной и другой психопа­тологической симптоматики. Активный протест может вести к преодолению стрессовой ситуации.

Однако при неверной оценке поведенческих реакций ребен­ка и последующих ошибочных воспитательных воздействиях взрослого такое деструктивное поведение ребенка может при­вести к формированию патологических черт характера.

У тормозимых, боязливых детей первым является депрес­сивный этап. Активный протест проявляется с отсрочкой - в до­машней обстановке. В ДОУ дети внешне выглядят послушными и спокойными, что создает ложное впечатление хорошей адап­тации. Выражение лица у них грустное, отрешенное. Движения заторможены, бедны. Дети безучастны к происходящему, пас­сивны, необщительны, отказываются от игры. Не наблюдается экспрессивных проявлений, недовольства. Попытки взрослого установить контакт с детьми и вовлечь их в совместную дея­тельность вызывают тревогу, растерянность, которые переходят в беззвучный плач или бесцельное блуждание по групповой комнате. Возникают навязчивые действия, а также поведенче­ские и эмоциональные признаки регрессии: утрата навыков оп­рятности, самообслуживания, появление симбиотической при­вязанности к матери, предпочтение тактильного контакта в об­щении со взрослым всем остальным формам общения.

Второй этап получил название псевдоадаптации. Дети по-­своему приспосабливаются к психотравмирующей ситуации. В привычной и стабильной обстановке их поведение более адекватное. Общая подавленность иногда, например, на интерес­ных занятиях, сменяется заинтересованностью. Свободная игра протекает в одиночестве, имеет нестойкий, кратковременный характер. На данном этапе фиксируются и стабилизируются невротические проявления, что выражается в нарастании тревож­ности, сенситивности, ранимости, пассивной подчиняемости, повышенной зависимости от взрослого. Возникает и усиливает­ся невротическая тревога, проявляясь в ритуальном поведении ­приверженности к строгому соблюдению порядка действий, на­пример при укладывании спать, на прогулке. Глубина депрессии или негативизма уменьшается, но расширятся круг невротиче­ских проявлений. Приспособление имеет «болезненный харак­тер». Реакции псевдоадаптации распространяются на другие, несвязанные с ДОУ, ситуации.

Третий этап предполагает подлинную адаптацию. О завершении процесса адаптации свидетельствуют следующие основ­ные критерии:

- положительный эмоциональный фон;

- продуктивность действий в новых условиях;

- гибкость реакций на изменение привычной ситуации;

- инициативность в контактах со взрослым, сверстником;

- организованность поведения, отсутствие дискомфорта при выполнении режима дня, бытовых процессов;

- наличие самостоятельной деятельности по интересам.

Успешной будет та адаптация, которая организована не как приспособительный процесс, когда ребенка побуждают усваи­вать имеющиеся стереотипы, а как конструирующая деятель­ность, предполагающая перестройку имеющихся форм поведе­ния и образование новых.

Для успешной адаптации необходимо организовать удовле­творение основных потребностей ребенка, как органических (в отдыхе, пище и пр.), так и социальных (в доверительных кон­тактах и сотрудничестве со взрослым, познании, признании, одобрении и т. п.), в новой среде и новыми средствами.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ СХЕМА:**

Для облегчения адаптации необходимо постепенное формирование групп вновь поступающими детьми, укороченное пребывание ребенка в ДОУ (начиная с 2–3 часов) с постепенным увеличением на 1–2 часа в день в зависимости от поведения малыша.

**1,2 день – пребывание 2–3 часа.** Родителям надо постараться прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его там, а тем более укладывать спать не рекомендуется. Малыш должен знать, что в детском саду этим занимается воспитатель.

**3-6 день - забирать ребенка сразу после обеда, до сна.** Лучше рассчитать время так, чтобы прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу.

**С 2 недели забирать малыша домой в полдник.**

**С 3-й недели можно оставлять ребенка в саду на целый день.**

***РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ,***

***ЖЕЛАЮЩИМ, ЧТОБЫ АДАПТАЦИЯ ИХ ДЕТЕЙ К ДОУ ПРОШЛА УСПЕШНО.***

*1. Не менее чем за две недели до того, как Ваш малыш начнет посещать детский сад, соблюдать тот же режим, что и в ДОУ (подъем утром с учетом времени, которое Вы затратите на дорогу в детский сад; завтрак, прогулка, сон). Это позволит максимально снизить физический дискомфорт ребенка при посещении детского сада.*

*2. Проходя мимо территории детского сада обращать внимание ребенка на деревья, цветы, играющих детей, вызывая интерес к внешней атрибутике, не акцентируя внимания на то, что ребенок в скором времени тоже будет сюда ходить. Это связано с тем, что ребенок может начать тревожиться по поводу предстоящего расставания с родителями и к детскому саду испытывать негативные чувства.*

*3. Научить ребенка надевать и снимать носки, шорты, самостоятельно есть. Проявлять терпение, пока ребенок этому учится. Поощрять попытки самостоятельных действий. Чем более ребенок самостоятелен в самообслуживании, тем легче он вступает в контакт с другими людьми (детьми, и взрослыми).*

*4. Научить ребенка просить (говорить о том, чего он хочет, или, если ребенок еще не говорит, показывать жестами). Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.*

*5. В период адаптации прояснять все интересующие вопросы, касающиеся течения адаптации у воспитателей и психолога в отсутствие ребенка.*

*6. Предъявлять к ребенку в семье единые требования (со стороны всех членов семьи).*

*7. По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, говорить о положительном отношении к ним.*

*8. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру.*

*9. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки; попрыгаем, как зайчики».*

*10. Не показывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители, видя, что их ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например не приучен к горшку, пугаются и перестают водить его в детский сад. Объясняется это тем, что взрослые ещё не готовы оторвать ребёнка от себя.*

*В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.*

*Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.*

*Скорее всего, Ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще.*

***Условия уверенности и спокойствия ребёнка – это систематичность, ритмичность и повторяемость жизни, т.е. чёткое соблюдение режима.***

*Статья подготовлена педагогом-психологом ДОУ № 3 «Солнышко» Архиповой А.А.*

*по материалам: Ю.А. Афонькиной «Психологическая безопасность ребенка раннего возраста».*