**К ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ В ДОУ**

*Подготовила:*

*педагог-психолог*

*Макеева М. С.*

Проблема взаимодействия личности и среды является чрезвычайно важной при анализе процесса психического развития. Особое место занимает в решении этой проблемы анализ не только активности личности, но и особенностей ее адаптации.

Понятие «адаптация» является ключевым в научном исследовании живого организма, так как именно механизмы адаптации, выработанные в результате длительной эволюции, обеспечивают возможность приспособления организма к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Социально-психологическая адаптация представляет собой процесс активного приспособления, в отличие от физиологической адаптации, которая происходит как бы автоматически. Действительно, когда мы из светлой комнаты переходим в темную, то вначале ничего не видим, но вскоре начинаем различать и людей и вещи, чувствительность нашего глаза повышается и он адаптируется к новым условиям. При этом заметим, без специальных целенаправленных действий с нашей стороны. С социально-психологической адаптацией дело обстоит иначе. Для того чтобы адаптироваться, необходимо проявить специальные усилия.

Отношения со средой, к которой надо приспосабливаться, здесь иные. Здесь не только среда воздействует на человека, но он сам меняет социально-психологическую ситуацию. Поэтому адаптироваться приходится не только воспитаннику к группе, к своему месту в детском саду, к воспитателю, но и самим педагогам к новым для них воспитанникам.

Дети далеко не с одинаковой успешностью «вживаются» в новые условия жизнедеятельности.

С приходом ребенка 3—4 лет в дошкольное учреждение его жизнь существенным образом меняется: строгий режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит потенциально опасного, другой стиль общения.

Все это обрушивается на ребенка одновременно, создавая для него **стрессовую ситуацию,**которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д.).

Повышение возрастного порога начала посещения дошкольного учреждения (с 1,5 до 3 лет), с одной стороны, и повышение образовательной нагрузки в дошкольном учреждении — с другой, делают проблему привыкания младшего дошкольника к условиям детского сада особенно актуальной.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Выделяют **три фазы адаптационного процесса:**

**1) острая фаза,**которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению

веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);

**2) подострая фаза**характеризуется адекватным поведением ребенка, т. е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3—5 месяцев);

**3) фаза компенсации**характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

Различают **три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:**

**• легкая адаптация**— сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;

**• адаптация средней тяжести**— сдвиги нормализуются в течение мясяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;

**• тяжелая адаптация**длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

**Литература:**

1. Калинина Р. Ребенок пошел в детский сад... К проблеме адаптации детей к условиям жизни в дошкольном учреждении // Дошкольное воспитание, 1998 № 4. – с. 2-9
2. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / И. И. Мамайчук, – СПб.: Речь, 2001. – 220 с.
3. Коломинский Я. Л., Панько Е. А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста: книга для учителя / Я. Л. Коломинский – Москва: – Просвещение, 1988. - 190 с.