

Зинченко Регина Сергеевна,  
студентка 2 курса 21 группы ОДО  
института педагогического образования ТвГУ

## **Эмоциональные состояния детей в период адаптации к дошкольному учреждению**

**Ключевые слова:** эмоциональные состояния, адаптация, дошкольный возраст.

Во все времена существования учреждений с организованными коллективами, вопрос об адаптации людей к ним оставался актуальным, и остаётся по сей день. В случае с дошкольниками это играет особо важную роль, поскольку процесс их адаптации к дошкольному учреждению является их первым опытом существования за пределами зоны комфорта, иначе говоря, родного дома, в окружении совершенно новых людей, в отсутствие близких. Любые перемены в образе жизни, особенно происходящие впервые, влекут за собой эмоциональный стресс. Разница между отдельными индивидами по данному вопросу лишь во времени, в период которого сохраняется этот стресс и в, соответственно, тяжести его протекания.

Особенности адаптации и её влияние на детей дошкольного возраста были затронуты частично, как причины возникновения каких-либо изменений в жизни детей в работах Н.М. Аксариной, К.Гроша, М.Зейделя и многих других учёных и педагогов, а так же рассматриваются как отдельная широкая тема для исследования. А благодаря различным индивидуальным факторам у дошкольников, алгоритм организации адаптационного периода не может считаться шаблонным и требует учёта некоторых важных вопросов.

Для начала кратко рассмотрим эмоциональное состояние ребёнка в период адаптационного стресса. На первых порах адаптации имеют место быть отрицательные эмоции, причём встречаются они у всех привыкающих к детскому саду детей. Они характеризуются депрессивным состоянием от

того, что ребёнок ощущает себя в детском саду как в заточении. Дети ведут себя отстранённо, не проявляют интереса к игрушкам, отказываются от еды и сна, периодически у них могут наблюдаться вспышки агрессии по отношению к окружающим. Поначалу, они даже могут найти что-то интересное для себя в детском саду (например, новые игрушки), однако, как только этот интерес пропадает, негативные эмоции вновь проявляются из-за того, что ребёнок опять концентрируется на негативных впечатлениях. Он постоянно хнычет, или же, происходят периодические приступы плача. Также, хорошо известно, что плач очень часто бывает «заразительным» в компании детей [5, с. 21].

Хорошим знаком, свидетельствующим о скором окончании адаптационного стресса, является проявление хотя бы малейших положительных эмоций со стороны ребёнка. Причём это касается не только дружелюбного отношения к окружающим, желания смеяться и играть, но и проявления любознательности и жажды знаний, которая угасает под воздействием негативных впечатлений.

Теперь перейдём к научному рассмотрению периода адаптации в общем, он включает в себя 3 фазы: **острый период**, **подострый период** и **период компенсации** [1, с. 4].

Острый период (который по-другому называют ориентировочным) характеризуется наиболее ярким выражением изменений в поведении детей. На протяжении 2-3 недель в организме малыша происходит «физиологическая буря», которая сопровождается капризностью, возбудимостью, ухудшением сна и аппетита, негативными эмоциональными реакциями в общении со сверстниками и воспитателями. Происходят также изменение показателей частоты сердцебиения, артериального давления, дыхания и т.д. Период может охватывать от 10 до 60 дней, в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

Подострый период (или фаза неустойчивого приспособления) подразумевает постепенную нормализацию поведения и физиологических

факторов. В первую очередь, как правило, восстанавливается аппетит (10-15 дней). Восстановление сна и эмоционального состояния занимает около одного месяца. А медленнее всего идёт нормализация речи, на это может потребоваться до двух месяцев.

На последней фазе адаптации, в период компенсации, происходит постепенное завершение адаптационного стресса, полностью восстанавливаются нервно-психические и физиологические реакции малыша.

Как уже говорилось ранее, для каждого ребёнка процесс адаптации к детскому саду занимает определённый временной период. Согласно исследованиям, проведённым педагогами – психологами Ильговой С.Н. [3] и Лихачевой В.Д. [4], периоды сохранения стресса в процессе адаптации у дошкольников были охарактеризованы следующим образом:

1) Легкая адаптация: длится около 2-3 недель. Сон и аппетит быстро нормализуются, легко восстанавливается привычное эмоциональное состояние и интерес к окружающему миру, налаживаются социальные контакты. С близкими людьми отношения остаются прежними, быстро восстанавливается здоровая активность малыша. Поначалу может происходить небольшое снижение защитных сил организма, однако они восстанавливаются к концу второй-третьей недели. Острые заболевания при лёгкой адаптации не возникают.

2) Средняя адаптация: характеризуется более яркой выраженностью нарушений в поведении ребёнка и общем его состоянии. Сон и аппетит нормализуются только спустя 30-40 дней от начала адаптационного периода, настроение крайне неустойчиво, активность ребёнка снижена – он малоподвижен, неразговорчив, может отказываться от групповых занятий и игр, что может, в свою очередь, продолжаться до 1,5 месяцев. Имеют место также изменения в деятельности вегетативной нервной системы (нарушение стула, бледность, потливость, тени под глазами и т.д.). Данные изменения отмечаются перед началом заболевания, которое имеет место при средней адаптации, и протекает обычно в форме острой респираторной инфекции.

3) Тяжёлая адаптация: длится, как правило, от 2 до 6 месяцев. Этот период часто вызывает тревогу у воспитателей и родителей. Ребёнок может начать продолжительно болеть: почти без перерыва, одно заболевание следует за другим, вследствие сильного снижения защитных сил организма. Или же имеет место быть другая форма протекания тяжёлой адаптации – неадекватное поведение ребёнка, граничащее с невротическим состоянием: аппетит не возвращается в течение длительного времени, ребёнок стойко отказывается от еды, а при попытке накормить, у него даже может случиться невротическая рвота; нарушения сна также весьма значительны – ребёнок не спит, или же спит чутко и недолго, плачет во сне. В целом, его ничего не интересует, он не контактирует со сверстниками, может быть подавленным и отстранёнными или же, напротив, агрессивным и капризным.

Отдельные педагоги-психологи также выделяют четвёртый период – очень тяжёлая адаптация – проявляются формы течения тяжёлой адаптации, однако продолжительность охватывает более долгий период, от полугода и более. Столь затяжное проявление вышеназванных симптомов, вызываемых адаптацией к новым условиям, зачастую заставляет взрослых задуматься о том, возможна ли вообще в данных ситуациях адаптация.

Зачастую причиной неблагоприятного протекания периода адаптации у дошкольников предшествуют имеющиеся с раннего возраста нарушения психического здоровья. Вне зависимости от возрастных периодов дошкольников, у них необходимо оценивать и давать характеристику эмоциональным состояниям и уровню социальной адаптации. В подобных случаях очень важно как можно раньше выявить эмоциональные нарушения и провести их коррекцию [2].

И тем не менее, вне зависимости от тяжести протекания периода адаптации, каждому, кто имеет дело с детьми в данной ситуации, будь то родитель или воспитатель, следует помочь им как можно легче и быстрее преодолеть этот негативный опыт в их жизни. Со стороны родителей, перед поступлением их ребёнка в дошкольное учреждение, необходимо провести

работу с ним по выработке у него адаптационного механизма. Для этого можно получить консультацию детского врача о предположительной тяжести периода адаптации. Воспитателям, в свою очередь, нужно прежде предварительно индивидуально познакомиться с каждым ребёнком и его семьёй, а затем, с самых первых дней формирования группы, создать в ней благоприятную эмоциональную атмосферу. Так же, как утверждают психологи, изобразительная деятельность помогает детям показать свои чувства на бумаге, своеобразно рассказать о них, поделиться, что очень благоприятно влияет на их эмоциональное состояние. Игры с песком и водой оказывают на детей умиротворяющее воздействие, успокаивают и расслабляют. Очень благотворно на детей влияет прослушивание негромкой, спокойной и весёлой музыки, а также, различных добрых сказок. А правильно организованная игровая деятельность поможет каждому малышу наладить социальные контакты с воспитателями и другими детьми. Особенно полезными будут игры, направленные на эмоциональную разрядку и более близкое знакомство детей друг с другом, такие как «Знакомство», «Приветствие», «Узнай по голосу» и т.д. [2]. Если ребёнка удалось заинтересовать новой для него обстановкой и вызвать желание с удовольствием посещать детский сад, это свидетельствует о качественно проделанной работе с ним по преодолению эмоционального стресса.

### **Список литературы**

1. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО: Практическое пособие/ Авт.-сост. Белкина Л.В. – Воронеж «Учитель», 2006. – 236 с.
2. Белова Ю.А. Эмоциональные проблемы у детей в период адаптации к детскому саду. Москва, 2012. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://sundekor.ru/uchebnyj-material/1-kurs/emotcionalnye-problemy-u-detei-v-period-adaptacii-k-detskomu-sadu/> (дата обращения: 12.11.16)
3. Ильгова С.Н. Передовой педагогический опыт на тему «Адаптация дошкольника к условиям детского сада». Симферополь, 2015.

[Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <https://infourok.ru/peredovoy-pedagogicheskiy-opit-na-temu-adaptaciya-doshkolnika-k-usloviyam-detskogo-sada-653484.html> (дата обращения: 08.11.16)

4. Лихачева В.Д. Адаптация детей к ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://ds-pingvin.ru/sovetuet-psiholog/77-adaptatsiya-detej-k-dou> (дата обращения: 12.11.16)
5. Русаков А.С. Адаптация ребёнка к детскому саду. Советы педагогам и родителям: СПб.: Образовательные проекты; М: Сфера 2010. - 128 с.