

# ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Оксана СТЕПАНЮК

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ ДО ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*У статті розкривається проблема адаптації дитини до дошкільного закладу. Характеризуються психологічні особливості процесу адаптації дитини до дитячого садка. Адаптація визначається як пристосування організму, особистості, їх систем до характеру окремих впливів чи умов життя, які змінилися.*

Процес становлення особистості людини дуже складний і тривалий. Він починається з перших років її життя і має на кожному віковому етапі певну своєрідність. Тому однією з найважливіших умов формування особистості людини є повноцінне прожиття нею кожного вікового періоду.

Початок відвідування дошкільного закладу – це дуже напружений період, що потребує від кожного малюка активних психологічних і фізичних форм пристосування. Соціально-психологічна адаптація у різних дітей відбувається по-різному, відповідно до віку, типу вищої нервової діяльності, стану здоров'я, стилю виховання в сім'ї, родинних взаємин, рівня розвитку у дитини ігрових навичок, її контактності, доброзичливості, емоційної залежності від матері тощо.

**Мета нашої статті** – з'ясування змісту поняття «адаптація» та аналіз психологічних особливостей процесу адаптації дитини до дитячого садка.

Поняття «адаптація» виникло в ХХ ст. і використовувалось спочатку переважно в біології. Згодом його почали застосовувати не тільки щодо різноманітних сторін життєдіяльності організмів, а й до особистості людини і навіть колективної поведінки в нових умовах. Завдяки адаптації створюються можливості прискорення оптимального функціонування організму, особистості в незвичній обстановці [2].

Адаптація пов'язана з перебудовою функціонування тих чи інших органів, властивостей, механізмів, з вироблення нових навичок, звичок, що приводить організм, особистість у відповідність з середовищем. Регуляторами адаптації людини є мотиви, мислення, воля, здібності, знання, досвід. В процесі адаптації не стільки набуваються нові властивості, якості, скільки перелаштовуються вже наявні, а ефективна діяльність зберігається переважно завдяки готовності, звиканню до нових умов та їх засвоєнню. Адаптація людини виражається не стільки в пристосуванні її до нових умов, скільки у виробленні фіксованих способів поведінки, які дозволяють справлятися з труднощами.

Залежно від того, в яких умовах і на основі яких механізмів людина пристосовується до середовища, визначають певні види адаптації: фізіологічна (взаємодія різних систем організму), біологічна (зміни в обміні речовин і функціях органів відповідно до життєвого значення впливів), психологічна (пристосування людини до умов, завдань на рівні психічних процесів, властивостей, станів), соціальна (пристосування до взаємовідношень у новому колективі). Ці види адаптації можуть взаємодіяти і проявлятися одночасно.

Процес адаптації до нових умов прискорюється, якщо людина попередньо ознайомена з можливими ситуаціями майбутньої діяльності, отримала знання і відомості, які необхідні для правильного орієнтування. Для успішної адаптації необхідно вчитись управляти своєю поведінкою, вміти виробляти готовність до цілеспрямованих дій в нових умовах життя.

Адаптація є одним з основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості [11]. Це поняття дедалі ширше використовується у психології та соціальній психології для означення пристосування індивіда до групових норм і соціальної групи до окремого індивіда. При цьому визначаються специфічні процеси адаптації, які відбуваються на рівні індивіда чи особистості, а не лише організму. Соціально-психологічна адаптація

особистості в групі або колективі забезпечується завдяки функціонуванню певної системи механізмів (рефлексії, емпатії, прийому соціального зворотного зв'язку тощо).

Соціальна адаптація (від лат. *adapto* – пристосовую і *socialis* – суспільний) – це 1) постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища; 2) результат цього процесу [9]. Співвідношення цих компонентів, які визначають характер поведінки, залежить від цілей і ціннісних орієнтацій індивіда, можливостей їх досягнення в соціальному середовищі. Незважаючи на безперервний характер адаптації, її пов'язують, зазвичай, з періодами кардинальної зміни діяльності індивіда і його соціального оточення. Основними типами адаптаційного процесу є: тип, який характеризується перевагою активного впливу на соціальне середовище; тип, який визначається пасивним, конформним прийняттям цілей і ціннісних орієнтацій групи. Обидва вони формуються залежно від структури потреб і мотивів індивіда. Важливим аспектом адаптації є прийняття індивідом соціальної ролі. Ефективність адаптації залежить значною мірою від того, наскільки адекватно індивід сприймає себе і свої соціальні зв'язки.

Проблема адаптації дитини до дошкільного закладу була і залишається актуальною. Деякі автори (О. В. Запорожець, О. М. Леонтєв, С. Л. Рубінштейн, Д. Б. Ельконін та ін.) відзначали роль співробітництва дитини з оточуючими людьми у засвоєнні нею досягнень соціального досвіду, оволодінні моральними нормами і правилами поведінки [1]. Про труднощі адаптаційного періоду стверджують вітчизняні і зарубіжні науковці (Н. М. Аскаріна, Р. В. Тонкова-Ямпольська, Є. Шмідт-Кольмер, В. Манова-Томова й ін.).

Проблема адаптації до умов дошкільного закладу стосується дитини будь-якого віку, котра вперше переступає його поріг. Нині серед новачків у дитячому садку найбільша частина трирічних малят, тому мова піде про адаптацію до нього саме дітей цього віку.

До кінця раннього віку в дитини з'являється прагнення до самостійності, її інтереси переміщуються від світу предметів до світу спілкування з дорослими. Суперечності між сформованими в дітей формами взаємин з оточуючими та з їх новими можливостями можуть супроводжуватися нетривалим загостренням стосунків із близькими дорослими. Інколи це виявляється у свавіллі, конфліктності, негативізмі, впертості. Все це говорить про те, що дитина переживає «кризу 3 років». Вважається, що криза, непов'язана зі стійкими негативними природженими чи набутими поведінковими проявами і не обтяжена помилками виховання, при сприятливій сімейній ситуації може стати позитивним фактором для психоемоційного розвитку. Зміна соціального статусу дитини дає їй широкий спектр можливостей вибудовування взаємодії з дорослими та однолітками.

Існує обґрунтована думка про позитивну оцінку «влаштування» дитини в дитячий садок у трирічному віці. За умови нормального емоційного спілкування дитини з матір'ю до 3 років у неї формується усвідомлення мвого «Я», тобто сприйняття себе як окремого індивіда, поступово ослаблюється відчуття залежності від батьків. У середньому лише на повних 3 роки в дитини з'являється бажання «розлучитися» з матір'ю і стати більш незалежною.

Однак нерідко ситуація розвивається для дитини несприятливо. Занурення в атмосферу дитсадківської спільноти сприймається як насильство над особистістю, втрата власної індивідуальності. Тягар переживань веде за собою появу протестних форм поведінки: істерик, капризів, вередувань, постійного рюмсання у вихідні, а іноді і соматичних порушень – підвищення температури. Відзначено, що коли малюк від природи боязкий, не любить гучної компанії дітей, не вміє захистити себе, то дитяча установа стає для його ще несформованої нервової системи тяжким випробуванням. Він не тільки не навчиться пристосовуватися в дитячому садку, а, навпаки, може ще більше замкнутись у собі, що призводить до порушень психологічного комфорту [14].

Процес адаптації має глобальний характер. Він не обмежується змінами, що відбуваються у сфері емоцій, як це може здатися на перший погляд. При поверхневому баченні адаптація протікає в такій послідовності: «Дитина пішла в дитячий садок – зраділа. З другого дня почала плакати і так протягом 2-х місяців. Ну а потім, звичайно, звикла. Зараз ходить спокійно, тільки от хворіє часто...».

Насправді «плакав-перестав» є тільки частиною підсвідомо задіяних у дитині складних та інтенсивних процесів психофізичної перебудови. Це потребує значних зусиль, тому їх не вистачає на забезпечення інших звичних сторін життєдіяльності організму: різко падає імунітет, знижується психічна стійкість, дитина втомлюється, погано їсть і спить, багато

вередує і плаче. У неї з'являються звички, яких, як нам здавалося, вона позбулася.

Дитина знову, як маленька, не відпускає маму, хвилюється і плаче, коли її немає поруч, починає боятися чужих, незнайомих дорослих. Наполегливість і прагнення досягти свого змінюються уже вираженою впертістю, нерідко – агресією. Одні діти починають без причини битися, в інших з'являються страхи, а деякі стають неухажливими і некерованими. Батьки ж дивуються, як це дитячий садок так швидко вплинув на дитину. Насправді саме так дитина переживає труднощі адаптаційного періоду.

Н. Д. Ватутіна умовно виокремлює три групи дітей залежно від відмінностей в поведінці дітей і потреби в спілкуванні [3]. Перша група – це діти, в яких переважає потреба в спілкуванні з близькими дорослими, в очікуванні тільки від них уваги, ласки, доброти, знань про навколишнє. Друга – це діти, в яких уже сформувалася потреба у спілкуванні не тільки з близькими, а й з іншими дорослими, в спільних з ними діях й отриманні від них фактів про навколишнє. Третя група – це діти, котрі відчувають потребу в активних самостійних діях і спілкуванні з дорослими.

Плач при розлученні з близькою людиною, негативне ставлення до персоналу, дітей групи, до закликів погратися і бурхлива радість при поверненні мами (тата чи іншого члена сім'ї) є яскравим виявом того, що у дитини нерозвинута потреба спілкування з сторонніми дорослими і дітьми.

При вступі у дитячий садок плачуть переважно діти, яких можна умовно віднести до першої групи. Вони глибоко переживають розлучення з близькими, оскільки досвіду спілкування із сторонніми не мають, не готові вступати з ними в контакт. Як правило, чим вужче коло спілкування в сім'ї, тим довше триває адаптування дитини в дитячому садку. Неспокій, плаксивість зберігаються в їх поведінці доволі довго. Сформована в замкнених умовах сім'ї навичка спілкування призводить до того, що дитина з труднощами переносить наявний в неї досвід спільних дій з дорослими в нові умови, а це поглиблює їх розгубленість.

Діти, умовно віднесені до другої групи, до приходу в дитячий садок набули досвіду спілкування з дорослими, які не є членами сім'ї. Це досвід спілкування з сусідами, далекими родичами. Прийшовши в групу, вони постійно спостерігають за вихователем, повторюють його дії, задають запитання. Він замінює їм близьких членів сім'ї, від нього вони дізнаються, як діяти в тому чи іншому разі, з тим чи іншим предметом. У дітей третьої групи чітко виявляються потреби в активних самостійних діях і спілкуванні з дорослими.

У практиці часто зустрічаються випадки, коли дитина в перші дні приходить в групу спокійно, самостійно вибирає іграшки і починає з ними гратися. Але, отримавши, наприклад, зауваження від вихователя, різко і в негативний бік міняє свою поведінку. Як наслідок, коли зміст спілкування вихователя з дитиною задовольняє потреби в ньому, це спілкування формується успішно, дитина без проблем звикає до умов життя в дитячому садку. Труднощі адаптації виникають тоді, коли дитина стикається з незрозумінням, її намагаються втягнути у спілкування, зміст якого не відповідає її інтересам, бажанням, наявному в неї досвіду. Вихователю варто знати, що зміст потреби дітей у спілкуванні в процесі звикання до дитячого садка якісно змінюється. Діти, умовно віднесені до першої групи, за сприятливих умов можуть швидко досягнути рівня спілкування, характерного для другої і навіть третьої групи.

Під час звикання дитини до умов дитячого садка відбувається розширення змісту і навичок спілкування. Зміна змісту потреби в спілкуванні в період звикання протікає приблизно в межах трьох етапів:

I – потреба в спілкуванні з близькими дорослими як потреба в отриманні від них ласки, уваги і фактів про навколишнє;

II – потреба в спілкуванні з дорослими як потреба у взаємодії та отриманні нових фактів про навколишнє середовище;

III – потреба у спілкуванні з дорослими на пізнавальні теми і в активних самостійних діях.

Діти першої групи практично повинні пройти всі три етапи. Їх потребу на першому етапі звикання в ласці, увазі, прохання взяти на руки тощо важко задовольнити в умовах групи. Тому адаптація таких дітей триває довго, з ускладненням (від 20 днів до 2–3 місяців). Завдання вихователя – створити максимум умов для того, щоб підвести дитину до другого етапу звикання.

З переходом на другий етап для дитини більш характерною стає потреба у взаємодії з дорослими й отриманні від них фактів про навколишнє. Тривалість цього етапу також залежить

від того, наскільки повно і своєчасно буде задоволена ця потреба.

Третій етап звикання для дітей першої групи характеризується тим, що спілкування набуває ініціативного характеру. Дитина постійно звертається до дорослого, самостійно вибирає іграшки і грається з ними. На цьому період адаптації дитини до умов суспільного виховання закінчується.

Діти другої групи проходять два етапи в процесі звикання (від 7 до 10–20 днів). А для дітей третьої групи, які з перших днів відчують потребу в активних самостійних діях і спілкуванні з дорослими на пізнавальні теми, кінцевий етап стає першим і тому вони звикають швидше від інших (від 2–3 до 7–10 днів).

Якщо не буде організовано спілкування та ігрова діяльність «нової» дитини, звикання її не тільки затримається, а й ускладниться, тобто якщо у неї під час приходу в садок були сформовані навички спілкування, хронометраж методиста дозволяє правильно їх виявити. Ось чому вихователю необхідно знати характерні особливості дітей, етапи їх звикання. Від того, наскільки правильно він визначить потребу, що зумовлює поведінку дитини, створить необхідні умови, котрі сприяють задоволенню потреби, буде залежати характер і тривалість адаптації дитини. Якщо вихователь не враховує цього, то його педагогічні впливи будуть безсистемними, випадковими.

Отже, для побудови стратегії адаптації дітей до дошкільного закладу дуже важливо знати вікові та індивідуальні особливості дошкільнят. Адже навіть у віці 2–3 роки малюк вже має власний індивідуальний досвід поведінки, спілкування з оточуючими, свої потреби і бажання, звички, вміння і навички. Все це необхідно брати до уваги в процесі виховання, особливо в період звикання малюка до життя в дитячому садку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеенко Т. Первинна соціалізація дитини у родинному середовищі // Дошкільне виховання. – 1997. – № 6. – С. 12–13.
2. Большой толковый психологический словарь / Сост. С. Ребер – М., 2003.
3. Ватутина Н. Д. Ребёнок поступает в детский сад. – М., 1983.
4. Галанов А. С. Я иду в детский сад: Пособие для родителей и воспитателей. – М., 2002.
5. Гурковська Т. Вперше до дитячого садка // Дошкільне виховання. – 1998. – № 11–12. – С. 8–9; 1999. – № 2. – С. 18–19.
6. Закон України «Про дошкільну освіту» // Дошкільне виховання. – 1998. – № 9. – С. 3–7.
7. Захарова Н. Адаптація дітей до дитсадка // Дошкільне виховання. – 2006. – №4. – С. 8–10.
8. Клименкова О. Делимся опытом организации работы с родителями // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 3. – С. 45–46.
9. Кордуэлл М. Психология: А–Я. Словарь-справочник. – М., 2000.
10. Костина В. Новые подходы к адаптации детей раннего возраста // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 1. – С. 34–36.
11. Кузьменко В. Словничок психолога. Адаптація // Дошкільне виховання. – 1995. – № 8. – С. 18–19.
12. Марінушкіна О. Є. Порадник практичного психолога. – Харків: Основа, 2008.
13. Маценко Ж. Незабаром у дитячий садок // Психолог. – 2003. – № 17. – вкладка.
14. Мушинський В. Психологічна адаптація дітей до умов дошкільного закладу // Психолог. – 2004. – № 25–26. – С. 12–14.
15. Опанасенко Л. Адаптація малюка в дитячому садку // Психолог. – 2004. – № 25–26. – С. 15–17.