

УДК 159.922

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

Бочаріна Н.О., Мазур О.О.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті досліджено особливості психологічної адаптації дітей раннього віку до дошкільних закладів освіти. Виділено три фази адаптаційного процесу. Надано теоретичний аналіз психологічної адаптації. Розкрито причини важкої адаптації до умов дошкільного закладу. Проведено аналіз проблем психологічної адаптації дітей раннього віку. Подано перспективи подальших наукових розвідок.

Ключові слова: адаптація, психічна адаптація, особливості адаптації, діти раннього віку, дошкільний навчальний заклад освіти.

Постановка проблеми. Загальний стан освіти в Україні характеризується динамічністю і спрямованістю на інтеграцію в європейський освітній простір. Це вимагає перебудови педагогічного процесу на всіх рівнях, починаючи з раннього дитинства. Потребу сьогодення є підвищення ефективності та якості роботи дошкільних закладів, гармонійного розвитку та підготовки до наступного етапу розвитку дітей, що дозволяє підвищити рівень їх психологічної адаптації, прогнозувати та упереджувати виникнення проблем дезадаптації дитини. Необхідно відзначити, що дезадаптація дітей, викликана активізацією деструктивно спрямованих чинників особистісного та соціального характеру, які здійснюють вплив на формування особистості та її психологічну готовність до сприйняття нового виду діяльності, спричиняють труднощі у засвоєнні нових знань, та перешкоджають розвитку умінь та навичок необхідних на даному етапі розвитку, та проєктують як очікувані, так і неочікувані проблемні ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням проблеми соціально-психологічної адаптації займалися Г. Айзенк, Г. Гартман, А. Маслоу, Ф. Березін, В. Медведєв, А. Налчаджан, Ж. Піаже, А. Ріан, Л. Виготський, А. Петровський, О. Леонтьєв, Д. Ельконін, А. Запорожець та ін. Проблемою адаптації до дитячого закладу займалися Н. Захарова, Н. Аксаріна, Л. Якименко, С. Нечай.

Виділення невирішених раніше частин проблеми. У даний час стає актуальною тенденція вивчення психологічної адаптації особистості, разом з тим проблема вивчення означеного питання дітей раннього віку вивчена недостатньо. Слід зазначити, що на сьогоднішній день проблема вивчення особливостей адаптаційного потенціалу дітей раннього віку до дошкільного закладу досліджена недостатньо.

Мета статті – розкрити особливості психологічної адаптації дітей раннього віку до дошкільного закладу.

Виклад основного матеріалу. Адаптація дітей раннього віку, як правило визначається їх вступом до дошкільного закладу, тому це і процес, і результат узгодження дитини з навколишнім світом дошкільного навчального закладу, пристосування до нової обстановки, до структури відносин, як з педагогами, так і з однолітками, встановлення відповідності поведінки прийнятим у групі нормам і правилами.

На думку О. Родіонової, адаптаційний період у ранньому віці характеризується наступними факторами: «емоційна напруженість, занепокоєння (різного ступеня вираженості) або напруги – загальмованість» [10]. Успішність адаптації залежить від емоційного стану дитини.

За даними багатьох досліджень визначено, що адаптаційні процеси є важливим показником онтогенетичного розвитку дитини.

Так, Л. Божович зазначає, що психічні особливості і якості формуються в ході пристосування дитини до вимог навколишнього середовища. Потім вони набувають самостійного значення і в порядку зворотного впливу починають визначати подальший розвиток дитини [2].

З погляду Ж. Піаже організмові допомагає адаптуватися в навколишньому середовищі, насамперед, інтелект [11]. Діти, за Ж. Піаже мають вроджену потребу до адаптації в навколишньому середовищі, ця потреба формується оточенням дитини, яке стимулює її тим, що забезпечує велику кількість задач на адаптацію. Відповідно до розвитку «когнітивні структури» у психіці дитини стають складнішими й допомагають пристосовуватися до навколишнього середовища. Когнітивна структура – це організований паттерн думки або дії, що дає змогу впоратися з якоюсь стороною життєвого досвіду або пояснити його. Такі когнітивні структури Ж. Піаже називав схемами та вважав, що всі схеми розуміння, створені в результаті роботи двох вроджених інтелектуальних процесів – організації й адаптації.

Д. Боулбі, сформулював теорію прихильності, відповідно до цієї теорії, потреба в близьких емоційних стосунках є специфічно людською, вона присутня в немовляті і зберігається до кінця життя, як один з базових елементів людського виживання [3]. У процесі спілкування зі значущим дорослим дитина конструює ментальні робочі моделі (очікування і почуття дитини щодо чуйності об'єкта прихильності), які служать для регуляції й інтерпретації поведінки дитини й значущого для неї дорослого. Отже, з погляду етологів, кожна дитина – це істота біологічна, котра з'являється на світ з адаптивними, генетично запрограмованими особливостями, і ці особливості провокують реакції інших людей на дитину, впливаючи на ймовірний план її розвитку.

Надходження дитини в дошкільну організацію пов'язано з необхідністю пристосування до нової соціальної ситуації, норм та вимог, а також

оволодіння новими соціальними ролями та відносинами з однолітками й дорослими.

На думку О. Смирнової, кожна дитина по-різному реагує на труднощі адаптації, однак є і загальні риси. Так, у дітей до трьох років у період адаптації проявляються занепокоєння, страх, депресивні реакції (загальмованість, млявість, байдужість). Особливостями дітей трьох років є те, що в них спостерігається підвищена збудливість, дратівливість, примхливість, упертість і негативізм, які в повній мірі виражаються вдома, в якості протесту і слугують своєрідною емоційною розрядкою психічної напруги, яка стримувалася у дошкільному закладі.

За спостереженнями психологів найбільш критичний вік для адаптації: від 9-10 місяців до 1 року 6 місяців і від 3 до 3,5 років. Середній термін адаптації дітей в нормі складає (за спостереженнями психологів) у яслах – 7-10 днів [12].

У ході комплексного дослідження, проведеного вченими в різних країнах, було виділено три фази адаптаційного процесу:

1. Гостра фаза або період дезадаптації. Вона супроводжується різноманітними коливаннями в соматичному стані й психічному статусі, що призводить до зниження ваги, частих респіраторних захворювань, порушення сну, зниження апетиту, регресу в мовленнєвому розвитку (триває в середньому один місяць).

2. Підгостра фаза або власне адаптація. Характеризується адекватною поведінкою дитини, тобто всі зрушення зменшуються і реєструються за окремими параметрами на тлі уповільненого темпу розвитку, особливо психічного, в порівнянні з середніми віковими нормами (триває три-п'ять тижнів).

3. Фаза компенсації або період адаптованості. Характеризується прискоренням темпу розвитку, в результаті діти до кінця навчального року долають зазначену вище затримку темпів розвитку, діти починають орієнтуватися і поводитися спокійніше [1].

Аналізуючи наукові джерела, визначаємо, що психологи підкреслюють такі особливості адаптації дитини до умов дошкільного закладу: по-перше, це легка адаптація, у процесі якої негативні зміни у поведінці дитини нормалізуються протягом 10-15 днів, дитина додає у вазі, адекватно поводить в колективі, хворіє не частіше звичайного; по-друге, це адаптація середньої тяжкості, яка виявляється у тому, що зміни у поведінці дитини нормалізуються протягом місяця, при цьому дитина на короткий час втрачає у вазі, може наступити захворювання тривалістю 5-7 днів, є ознаки психічного стресу; по-третє, це важка адаптація, яка триває від 2 до 6 місяців, при якій дитина часто хворіє, втрачає вже наявні навички, може наступити як фізичне, так і психічне виснаження організму.

На думку Дж. Робертсона можна виділити наступні фази адаптації дитини до дошкільного закладу та визначити їх особливості [4; 7].

Так, психологічними особливостями фази «протесту» є те, що у цей період дитина відчуває важке потрясіння, плачем кличе мати, проявляє ознаки паніки, не відпускає мати, коли вона приходить і плачем проводжає.

Особливостями наступної фази психологічної адаптації, є фаза «відчаю», у процесі якої ди-

тина поринає в себе, стаючи неврівноваженою і нещасною порушується процес годування, ритм сну, проявляються негативні звички.

У фазі «відчуження» відмічають наступні особливості: дитина втрачає інтерес до батьків, для неї вже байдуже, відвідують її чи ні, а після повернення додому дитина спочатку може ігнорувати батьків, відвертатися від них. У наступні кілька тижнів або навіть місяців її поведінка порушується: дитина може стати неслухняною, неврівноваженою, прагне триматися біля батьків, страшисться відпустити їх.

За даними наукових джерел, показниками психологічної адаптації дитини, тобто критеріями її успішної адаптованості до дошкільного закладу є стан психологічного комфорту (добробуту), відсутності напруженості в спілкуванні, прийняття однолітками, сприятлива взаємодія з вихователем, адекватна реакція на розлуку з матір'ю.

З огляду на дослідження вчених необхідно використовувати наступні показники деструктивної форми адаптації, розроблені Інститутом педіатрії [9]: порушення сну; порушення харчування; прояв негативних емоцій в спілкуванні; страхи простору; часті захворювання; зниження ваги.

Спостереження та аналіз поведінки дітей раннього віку дозволили виявити етапи звикання дитини до дошкільного закладу, які в більшості випадків проходять всі діти та особливості їх протікання.

Психологічними особливостями першого етапу є те, що майже у всіх дітей спостерігаються ознаки нестабільності в емоційній сфері, психологічного дискомфорту. Напевно немає жодної дитини, яка не переживала б з приводу свого відриву від рідних. Малюки відмовляються від спілкування з іншими людьми, від іграшок, хворобливо реагують на розставання з батьками – плачуть при розставанні і зустрічі з ними. У групі поведуться неспокійно, часто вередують, плачуть, буває так, що дитину і зовсім не можна заспокоїти, постійно запитують про маму, просяться додому, можуть відмовлятися від їжі. У заняттях і групових іграх, організованих вихователем, діти не включаються, не бачать яскравих іграшок, які знаходяться в групі, віддають перевагу, своїй улюбленій іграшці принесеній із дому. До однолітків і вихователя ставляться байдуже або стороняться їх.

На другому етапі спостерігаються наступні особливості в адаптаційному процесі: діти з безлічі незнайомих дорослих виділяють для себе вихователя, вони починають відгукуватися на його звернення на ім'я, реагують на ласку і пропозиції пограти, звертаються до нього за допомогою і підтримкою, якщо виникають труднощі при дотриманні режимних процедур і якщо щось не виходить. Малюки намагаються знайти у вихователі втіху коли сумують за домівкою і по розлуці з мамою: вони прагнуть до постійного фізичного контакту, хочуть отримати увагу і ласку, позитивну оцінку своєї діяльності, і впевненість в тому, що за ним прийдуть батьки, дитина може постійно слідувати за вихователем [8].

Особливостями третього етапу є те, що діти починають активно користуватися іграшками які є в групі, досліджувати незнайомі предмети й навколишнє оточення. Діти активно приверта-

ють увагу вихователя і прагнуть залучити його в свою діяльність, при виникненні труднощів в грі звертаються за допомогою, відповідають на пропозиції пограти разом. На даному етапі діти почали включатися в загально групові рухливі ігри та заняття.

Визначають наступні особливості адаптації дітей раннього віку на останньому етапі: у дитини спостерігається інтерес до інших дітей, потреба в спілкуванні з ними, діти прагнуть привернути до себе увагу товариша, посміхаються при зустрічі з ровесником, заглядають в очі, пропонують іграшки прагнучи утримати його увагу. Дитина починає цікавитися сумісними іграми з однолітками, вони емоційно висловлюються, кривляються, наслідують в процесі гри та отримують задоволення від таких забав. З'являються вибіркові симпатії до деяких дітей. Малюки починають помічати засмучення, незадоволеність, радість інших дітей, емоційно співпереживають якщо комусь боляче. Дані етапи звикання проходять всі малюки, які прийшли в дитячий садок, але їх тривалість у всіх різна. Дитина швидко і безболісно може пройти всі етапи, а може надовго зупинитися на певному з етапів [1].

Аналіз наукових джерел доводить, що факторами ризику, які ускладнюють період адаптації дитини є: під час вагітності це – токсикоз, стресові ситуації, приймання ліків, вживання алкоголю, куріння. Після пологів такими факторами є недоношеність чи переносеність дитини; велика маса тіла (більш як 4 кг); часті вірусні респіраторні захворювання, рахіт, анемія, діатез; затримка психічного розвитку; відсутність батька чи матері в сім'ї; перша або єдина дитина в сім'ї; конфліктні відносини в сім'ї.

Причинами важкої адаптації до умов дошкільного закладу також можуть бути:

1. Не сформованість позитивної установки на відвідування дошкільного закладу. Для того, щоб негативні емоції не стали перешкодою для дитини в період адаптації, важливо сформувані в неї позитивне очікування майбутніх змін.

2. Не сформованість навичок самообслуговування. Інколи батьки, бажаючи заощадити час, поспішають нагодувати, одягнути дитину, стримуючи своїми діями формування необхідних практичних вмінь та навичок.

3. Значних труднощів у період адаптації зазнають діти, які до відвідування дошкільного закладу мало спілкувалися з однолітками. З метою безпеки малюка у деяких випадках батьки свідомо обмежують спілкування своєї дитини з однолітками. Наслідком цього є недовіра до інших, конфліктність, невміння попросити, невміння зачекати.

4. Відчуття дискомфорту при невідповідності домашнього режиму режимові дошкільної установи у випадках, коли домашній та режимні дошкільного закладу кардинально відрізняються в часі та послідовності режимних моментів.

5. Дані багатьох досліджень показують, що в кризовий період розвитку (3 роки) адаптація до нових соціальних умов носить більш важкий і тривалий характер.

6. Період адаптації важкий не тільки для дитини, а й для вихователя, тому батьки повинні позитивно налаштувати малюка на зустріч із вихователем [6].

Отже, можемо визначити, що процес психологічної адаптації складається з наступних механізмів: емоційно-вольового, поведінкового та фізіологічного. Одним з головних є *емоційно-вольовий механізм*, тому що адаптація у дитини проявляється, головним чином на психоемоційному рівні. Особливістю емоційного механізму психологічної адаптації, що включаю усі емоційні стани та переживання дитини, є те, що малюк, який уперше прийшов в дитячий колектив, у всьому бачить лише приховану загрозу для свого існування, у нього виникає страх, який є звичайним супутником негативних емоцій та стресу. Малюк боїться невідомої обстановки та зустрічі з незнайомими дітьми, нових вихователів, а головне – того, що батьки забудуть про нього і не прийдуть за ним увечері, щоб забрати додому.

Негативні емоції – як правило, найважливіший компонент, зустрічається в основному у кожній дитини, яка вперше адаптується до нового організованого колективу. Саме від швидкого та правильного реагування вихователів та батьків на ці емоції залежить подальша конструктивна чи негативна форма адаптації дитини.

Особливостями *фізіологічного механізму* процесу адаптованості є те, що під тиском стресу малюк частіше всього змінюється настільки, що може настати регрес майже всіх навичок самообслуговування, які вже давно засвоїв і якими успішно користувався вдома. Малюка доводиться годувати з ложечки та умивати, як немовля, він не може одягатися, роздягатися і користуватися носовою хустинкою, або взагалі відмовляється від їжі, від пиття, не ходить в туалет, не відповідає на запитання, про сон узагалі не варто згадувати. Слід зазначити, що у разі складної адаптації апетит дитини або зникає зовсім, або навпаки може підвищуватися. Денний сон під час перших днів адаптаційного періоду відсутній. В міру звикання до дитсадка дитину починають вклати спати, але спання найчастіше на початковому етапі буває короткотривалим, неспокійним.

Особливістю *поведінкового механізму* адаптації, що включає усі види соціальної активності дитини та оточення, є наявність товариськості дитини, саме вона є благом для успішного результату адаптаційного процесу. Однак в перші дні перебування в дошкільному закладі у деяких малюків втрачається і ця властивість. Важливим у поведінковому компоненті є пізнавальна діяльність, яка підкріплює позитивні емоції дитини на стадії адаптації. У три роки ця діяльність тісно пов'язана з грою. Тому малюк, вперше прийшовши в дитячий сад, нерідко не цікавиться іграшками й не бажає цікавитися ними. Пізнавальна діяльність, як правило, знижується і згасає на фоні стресових реакцій. Але, якщо процес включення дитини до активної діяльності у дошкільному закладі побудований вірно, то стрес стає мінімальним і незабаром зникає зовсім Поступово, коли тільки малюк зуміє налагодити потрібні контакти в групі, всі зрушення адаптаційного періоду підуть на спад – і це буде важливим кроком до завершення всього процесу адаптації у дитини.

Найважливішим компонентом у формуванні конструктивних адаптаційних механізмів дитини є батьківське ставлення. Стиль батьківського ставлення або стиль сімейного виховання позна-

чає сукупність способів і прийомів спілкування стосовно дитини. Батьківська установка і реакція – це узагальнені, характерні, ситуаційно неспецифічні засоби виховання батьків з дитиною, це образ дій щодо дитини.

Серед причин, що викликають дитячу тривожність, та перешкоджають процесу адаптації до умов дошкільного закладу на першому місці, на думку Є. Савіної – це неправильне виховання і несприятливі відносини дитини з батьками [5].

Опіка в родині – це система відносин, при яких батьки, забезпечуючи своєю працею, задоволення всіх потреб дитини, захищають її від будь-яких турбот, зусиль і труднощів, приймаючи їх на себе. Питання про активне формування особистості відходить на другий план. У центрі виховних впливів виявляється інша проблема – задоволення потреб дитини та охорона її від труднощів. Батьки, по суті, блокують процес серйозної підготовки їх дітей до зіткнення з реальністю за порогом рідної хати. Саме ці діти виявляються більш непристосовані до життя в колективі та схильні до дезадаптованості.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, особливостями психологічної адаптації дітей раннього віку є те, що психологічними механізмами, що сприяють ефективності психологічної адаптації дітей, є вміння та навички, які включають активну дієву позицію, спрямовану на знаходження нових способів взаємодії з оточенням у змінних умовах (копінг-поведінка); позитивне самосприйняття та прийняття інших; самостійність та вміння, які підвищують впевненість у тому, що труднощі можна подолати; усвідомлення потреб у змінах і прийняття нової ситуації, що потребує пристосування. Послаблюють адаптаційні процеси такі психологічні механізми, як значне зниження інтелектуально-мнестичних здібностей, надмірна тривожність, агресивність, хронічне відчуття дитиною напруги, надмірна залежність від оточення, деструктивні механізми поведінки батьків так дитини. Подальшою перспективою розвитку даного питання може стати розробка критеріїв психологічної адаптації дітей раннього віку.

Список літератури:

1. Белкина В.Н. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ / Белкина В.Н., Белкина Л.В. – Воронеж: Учитель, 2006. – 236 с.
2. Божович Л.Н. Личность и ее формирование в детском возрасте / Божович Л.Н. – М.: Проспект, 2002. – 414 с.
3. Боулби Дж. Привязанность / Боулби Дж. – Гардарики, 2003. – 480 с.
4. Давыдова О.И. Адаптационные группы в ДОУ: [Методическое пособие] / Давыдова О.И., Майер А.А. – М.: ТЦ «Сфера», 2006. – 128 с.
5. Зверева О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Зверева О.Л., Ганичева А.И. – М.: Академия, 2000. – 408 с.
6. Завацька Н.С. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі: монографія / Під ред. Н.С. Завацької. – Луганськ: Вид-во ім. В. Даля, 2012. – 320 с.
7. Калинина Р. Вопросы адаптации детей к детскому саду / Калинина Р. // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 4. – С. 34-45.
8. Меерсон Ф.З. Общий механизм адаптации и роль в нем стресс-реакции, основные стадии процесса / Меерсон Ф.З. // Физиология адаптационных процессов. – М., 2002. – 169 с.
9. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: [Учебник для студ. вузов] / Мухина В.С. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 456 с.
10. Печора К.Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / Печора К.Л. – М.: Просвещение, 2006. – 214 с.
11. Пиаже Ж. Избр. Психологические труды / Пиаже Ж. – М., 2005. – 285 с.
12. Смирнова Е.О. Социализация детей раннего возраста. Сборник: Воспитание детей раннего возраста в условиях детского сада. – СПб., 2003. – 221 с. / Смирнова Е.О. [Первые шаги. Программа воспитания и развития детей раннего возраста] – М.: Мозаика-Синтез, 1996. – 160 с.

Бочарина Н.А., Мазур О.А.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация

В статье исследованы особенности психологической адаптации детей раннего возраста к дошкольным учреждениям образования. Выделены три фазы адаптационного процесса. Предоставлено теоретический анализ психологической адаптации. Раскрыты причины тяжелой адаптации к условиям дошкольного учреждения. Проведен анализ проблем психологической адаптации детей раннего возраста. Подано перспективы дальнейших научных исследований.

Ключевые слова: адаптация, психологическая адаптация, особенности адаптации, дети раннего возраста, дошкольное учебное заведение.

Bocharina N.A., Mazur O.A.

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University of Gregoriy Skovoroda

THE PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF CHILDREN OF EARLY AGE

Summary

The peculiarities of psychological adaptation of children of early age at preschool educational institutions were researched in the article. There were identified three phases of the adaptation process. The theoretical analysis of psychological adaptation was presented. The causes of difficult adaptation to the environment of a preschool institution were revealed. The analysis of problems of psychological adaptation of children of early ages was performed. The perspectives of further scientific researches were given.

Keywords: adaptation, psychological adaptation, peculiarities of adaptation, children of early age, preschool educational institution.