

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии детства

Лизунова Александра Владимировна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА МЛАДШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ДОШКОЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

Дата, подпись

Руководитель к.психол.д., доцент Штумф В.О.

Дата, подпись

Дата защиты _____

Обучающийся Лизунова А.В.

Дата, подпись

Оценка _____

Красноярск
2016

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. Теоретические аспекты проблемы адаптации детей младшего дошкольного возраста к ДОО..... | |
| 1.1. Психологические особенности детей младшего дошкольного возраста..... | 5 |
| 1.2. Понятие адаптации, ее виды, основные теории..... | 9 |
| 1.3. Особенности адаптации детей младшего дошкольного возраста к дошкольной образовательной организации..... | 31 |
| Глава 2. Экспериментальное исследование проблемы адаптации детей младшего дошкольного возраста к ДОО..... | |
| 2.1. Описание выборки и методик исследования..... | 39 |
| 2.2. Анализ результатов..... | 40 |
| 2.3. Рекомендации для родителей и педагогов по созданию условий для успешной адаптации ребенка к условиям ДОО..... | 45 |
| Заключение..... | 53 |
| Список использованных источников..... | 55 |

Введение

Адаптационный период является серьёзным испытанием для детей. Развитие происходит на таком неблагоприятном фоне, как повышенная ранимость организма, низкая его сопротивляемость к заболеваниям. Каждое перенесённое заболевание, отрицательно сказывается на общем развитии детей. Своевременно начатое и правильно осуществляемое воспитание детей младшего дошкольного возраста, является важным условием их полноценного развития. Поэтому в период адаптации к детскому саду, важно создавать благоприятные условия для того, чтобы ребенку было комфортно пребывать в детском саду [8; 9].

Процесс адаптации зависит от множества факторов: социальных, экологических, а так же индивидуальных психофизических особенностей ребенка. Так как адаптация - это всегда стресс, необходимо учесть все факторы, которые влияют на ребенка в период адаптации, чтобы как можно меньше травмировать его [10].

От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависит дальнейшее его развитие и благополучное существование в детском саду и в семье.

Цель: изучить особенности адаптации детей младшего дошкольного возраста к дошкольной образовательной организации.

Объект: адаптация детей младшего дошкольного возраста к дошкольной образовательной организации.

Предмет: особенности адаптации детей младшего дошкольного возраста к дошкольной образовательной организации.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические основы адаптации детей;
2. Подобрать диагностические методики для определения уровня адаптации детей младшего дошкольного возраста;

3. Раскрыть особенности адаптации детей младшего дошкольного возраста к дошкольной образовательной организации;

4. Составить рекомендации по созданию условий для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольной образовательной организации.

Гипотеза: Предполагается, что создание родителями и педагогами благоприятных условий для успешной адаптации детей младшего дошкольного возраста значительно облегчает протекание адаптации детей к дошкольной образовательной организации.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы адаптации детей младшего дошкольного возраста к ДОО

1.1. Психологические особенности детей младшего дошкольного возраста

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение для развития психики и личности ребенка. Его называют возрастом игры, поскольку именно игра - ведущая деятельность данного возраста [1].

Дошкольное учреждение первым открывает перед ребенком мир социально-общественной жизни. В дошкольном возрасте начинает складываться личность (Л.И. Божович, Л.С. Выготский), поэтому дошкольное учреждение рассматривается как один из определяющих факторов в ее становлении (И.В. Дубровина, А.М. Прихожан). Известно, что смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности. Одним из переломных моментов является его переход из семьи в детский сад. Внимание к адаптации детей раннего возраста к условиям ДОО связано с тем, что, являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие (Д. Журавлев). Кроме того, механизмы приспособления, возникшие в процессе адаптации, вновь и вновь актуализируясь и используясь в сходных ситуациях, закрепляются в структуре личности и становятся подструктурами ее характера (Д. Журавлев).

На границе раннего и дошкольного детства принципиально меняется характер совместной деятельности ребенка и взрослого: ребенок уже способен к определенной доле самостоятельности и испытывает острую потребность в реализации этой новой способности. Удовлетворение потребности в самостоятельности, предполагающее изменение всей

сложившейся к этому времени системы отношений взрослого и ребенка, снимает негативные симптомы периода перехода от раннего детства к дошкольному [11; 13].

Младший дошкольный возраст – не менее важный для всестороннего развития ребенка период, чем раннее детство. Третий год жизни является переходным этапом в развитии малыша. У ребенка еще немало общего с детьми второго года, и вместе с тем у него появляются новые возможности в овладении навыками общения, игровой деятельности, в усвоении первичных сведений об окружающем мире. Поэтому жизнь детей с момента поступления в первую младшую группу приобретает новое содержание: они постепенно включаются в систематическую и обязательную обще-групповую учебную деятельность, в выполнение трудовых поручений; у ребенка развиваются и совершенствуются игровые навыки; малыш усваивает новые, более сложные правила, определяющие его поведение, взаимоотношения с взрослыми и сверстниками [2].

В методах воспитания и обучения детей третьего и четвертого года жизни много общего. Нередко задачи воспитания решаются на одинаковом программном содержании, с использованием одних и тех же форм организации детской деятельности [15; 16; 21].

Освоение действий с предметами и сравнение их с действиями взрослого формирует у ребенка представление о взрослом как об образце. Поэтому дошкольник подходит к «открытию» мира взрослых.

В раннем детстве ребенок познавал социальную действительность со стороны предметов, которые созданы людьми. Перед дошкольником «открывается» мир взрослых со стороны их взаимоотношений и деятельности. Социальной ситуацией развития в дошкольном возрасте становится соотношение: ребенок-предмет-взрослый [22; 24].

Младший дошкольный возраст – очень важный период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход ребёнка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, с прежним миром [3].

Появляется «Кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием [26].

В три года для ребенка характерно требование «я – сам». Это, прежде всего отражение появления у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей.

Многочисленные вопросы, которые задают дети, свидетельствуют о том, что начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми [4].

В младшем дошкольном возрасте происходят дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы.

Так же, продолжает расширяться круг общения ребенка с миром взрослых и детей. Ребенок воспринимает взрослого как образец, ребенок берет с взрослого пример, хочет во всем походить на него. В результате этого, возникает противоречие между желаниями ребенка и его возможностями. Оно разрешается в игре, прежде всего в сюжетно-ролевой, в ней ребенок начинает осваивать систему человеческих отношений, учится ориентироваться в смыслах человеческой деятельности. Сюжетно - ролевая игра - ведущая деятельность этого возраста.

Возникает и развивается общение с взрослым на познавательные темы, оно сначала включено в совместную с взрослым познавательную

деятельность. На ее основе (в первую очередь игры) формируется детское сообщество. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников [5].

Младший дошкольный возраст важен для речевого развития. В этом возрасте осуществляется переход от исключительного использования ситуативной речи к использованию и ситуативной и контекстной речи. В области овладения родным языком для него характерны многообразные игры со звуками, рифмами, смыслами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться эстетическое отношение к миру (природе, окружающей предметной среде, людям).

Базисные характеристики личности ребенка к концу возрастного периода в младшем дошкольном возрасте складывается психологический портрет личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной, а также креативности [6].

Интеллектуальная компетентность характеризуется, прежде всего, высокой мыслительной активностью. Пятилетние «почемучки» интересуются причинно-следственными связями в разных сферах жизни (изменениями в живой и неживой природе, происхождением человека и т.д.), профессиональной деятельностью взрослых. Ребенок владеет способами построения замысла и элементарного планирования своей деятельности.

Физическая компетентность связана с возникновением интереса к выполнению необходимых гигиенических процедур, режиму дня, регулированию двигательной активности, совершенствованию движений.

Эмоциональность пятилетнего ребенка отличается многообразием способов выражения своих чувств: радости, грусти, огорчения, удовольствия. Ребенок способен проявить сочувствие, сопереживание, которые лежат в основе нравственных поступков.

Произвольность проявляется в том, что ребенок начинает регулировать свое поведение в соответствии с принятыми в обществе нормами, умеет

довести начатое дело до конца (соорудить конструкцию, убрать игрушки, запомнить стихотворение, слова песни, правила игры и т.д.) [7].

1.2. Понятие адаптации, ее виды, основные теории

Адаптация (приспособление) - это процесс эффективного взаимодействия организма со средой. Это биологическая адаптация, но в отличие от животных, человек должен обладать способностью приспосабливаться и к социальным условиям, поскольку любая социальная среда требует от него адекватных форм поведения (работа, отдых, семья и т. д.), т. е., помимо биологической, человек способен к социальной адаптации (Д. Б. Эльконин) [22].

Понятие адаптации – одно из основных в научном исследовании организма, поскольку именно механизмы адаптации, которые выработались в процессе эволюции, обеспечивают возможность существования организма в постоянно изменяющихся условиях внешней среды. Благодаря процессу адаптации достигается оптимальное функционирование всех систем организма и сбалансированность всех систем «человек – среда».

Впервые термин «адаптация» стал использоваться во второй половине XIX века в биологических науках для обозначения приспособления организма к среде. В своих работах Ч. Дарвин давал адаптации следующее определение:

Адаптация – это совокупность изменений, происходящих в организме, более или менее адекватных изменяющимся раздражителям внешней среды.

Разработка проблемы адаптации организма поднялась на новый уровень благодаря фундаментальным открытиям И.М. Сеченова, И.П. Павлова, в которых выявлено значение центральной нервной системы как главного фактора гомеостатического уравнивания подняли разработку проблемы адаптации на новый уровень [3].

Адаптация - это приспособление человека к окружающим условиям, принятие социального опыта, норм и ценностей, типичных форм поведения [17].

Свойство приспособления создает условия для наиболее оптимального существования организма. Так называемая физиологическая адаптация - это реакция, наиболее полно отвечающая потребностям данной ситуации. Если же возникает необходимость какого-то изменения или перестройки форм реагирования, то заинтересованные системы начинают работать более интенсивно, так как всякая перестройка реакций требует усиления функции. При этом возникает состояние, обозначаемое как напряженная адаптация. Если в результате такого напряжения совершается желаемая перестройка, формируется состояние физиологической адаптации нового качества. Если же адаптационные возможности организма превышаются, то функциональные системы начинают работать в неблагоприятных режимах. Это форма патологической адаптации. При превышении возможностей системы адаптационных механизмов возникает реакция, называемая стрессом. В зависимости от того, какая система наиболее заинтересована в этой реакции, различают болевой, психический, или эмоциональный, стрессы.

Адаптационный период - серьезное испытание для ребенка. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние детей [1].

О трудностях адаптационного периода говорили и отечественные, и зарубежные исследователи: Аксарина Н. М., Тонкова - Ямпольская Р. В., Шмидт - Кольмер Е. [2].

Когда ребёнок поступает в детский сад, жизнь и взрослых и детей значительно меняется. Требуется какое-то время для приспособления семьи к новым жизненным обстоятельствам. Обычно это время условно разделяют на три периода: острый, подострый и компенсационный.

Самые серьёзные трудности ожидают семью в острый период. Это моменты первого столкновения с неизвестным, новым. Это новая, часто неожиданная реакция, как ребёнка, так и его родителей. Поведение ребёнка в это время очень волнует родителей, потому что он может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много и безутешно плачущим.

Часто бывает, что ребёнок как бы забывает многое из того, чему он научился: становится менее самостоятельным, чаще оказывается мокрой его постель. Но самое печальное - это нескончаемые простуды. Родители в растерянности. Бывает, что их эмоциональная реакция на поведение ребёнка только усугубляет ситуацию. Родители часто не могут помочь своему ребёнку потому, что сами нуждаются в помощи, поскольку не знают, как лучше поступить в новой ситуации. Взрослые оказываются втянутыми в экспериментирование, они пробуют по-разному влиять на ребёнка. Острый период адаптации у всех может протекать по-разному, это зависит от особенностей семьи.

Адаптация обеспечивает нормальное развитие, оптимальную работоспособность и максимальную продолжительность жизни организма в различных условиях окружающей среды.

Реакции адаптации делятся на:

- Быстрые реакции (врожденные, которые формируются в процессе эволюции организма) обеспечивают т. н. срочную адаптацию (отдергивание конечности в ответ на болевое раздражение, усиление дыхания при физической нагрузке, возрастание чувствительности глаза к свету в сумерках). Они весьма экономичны: полезный для организма результат достигается с минимумом затрат.

- Медленные реакции направлены на долговременную адаптацию и формируются постепенно, в условиях длительного воздействия факторов внешней среды (адаптация к недостатку кислорода с сохранением

работоспособности в условиях высоты, адаптация к ранее непосильным физическим нагрузкам и т. д.).

Среди различных систем организма, которые осуществляют реакции адаптации, ведущее место принадлежит центральной нервной системе, координирующей процессы адаптации организма в целом; важную роль в этом играют также эндокринная и вегетативная нервная системы. В процессе адаптации можно выделить 3 фазы:

- ориентировочно-приспособительная (сопровождается временным нарушением функций);
- неустойчивое, неполное приспособление (активный поиск устойчивого состояния, соответствующего новым условиям);
- относительно устойчивое приспособление.

Возможности адаптации конкретного человека обуславливаются его наследственностью, возрастом, состоянием здоровья и степенью тренированности, которая приобретает особенно важное значение.

Адаптации помогает поддерживать постоянство внутренней среды организма.

Помимо поддержания постоянства внутренней среды с помощью адаптации, осуществляется перестройка различных функций организма, которые обеспечивают его приспособление к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Адаптация может приводить к изменению формы поведения, что особенно ярко проявляется на примере животных, впадающих в спячку при неблагоприятных условиях существования.

При возникновении патологических состояний адаптация играет существенную роль в развитии различных компенсаторных изменений в организме, защитных механизмов, противодействующих болезни.

В отличие от адаптации в широком смысле термин «адаптация» употребляют для обозначения процесса изменения уровня чувствительности

того или иного анализатора под действием адекватного раздражения - физиологическая адаптация. В этом случае адаптация является сложной суммой процессов, протекающих как в рецепторах, так и в центральных нейронных структурах. Адаптация может выражаться как понижением, так и повышением чувствительности. Последнее иногда называется сенсбилизацией. Так, чувствительность глаза к свету в темноте повышается, а при действии света понижается.

В результате адаптационных процессов в детстве складываются основные черты личности:

- Мотивационные - интересы человека, цели и задачи, которые он перед собой ставит, его основные потребности и мотивы поведения;
- Инструментальные черты - предпочитаемые человеком средства достижения целей, удовлетворения актуальных потребностей;
- Стилиевые - темперамент, характер, способы поведения, манеры.

Социальная адаптированность предполагает наличие у субъекта определенных навыков и способов взаимодействия: свободное владение вербальными и невербальными средствами социального взаимодействия; осознание деятельностной среды (социальной и физической, окружающей человека; осознание своих потребностей и ценностных ориентаций, и способность воздействовать на среду для достижения своих целей и удовлетворения своих основных потребностей); способность человека осознавать свои стереотипы в восприятии других людей, реакции переноса, свои проекции и интроекции; способность индивида самому справляться с возникающими стрессовыми ситуациями; установки на активное взаимодействие с социальной средой; принятие социальной роли. Кроме того, к навыкам и способам адаптивного поведения относят умение конструктивно разрешать конфликтные и напряженные ситуации; способность брать ответственность на себя за свои поступки, проявления.

Существует такое понятие как прогноз адаптации.

Медицинский прогноз – составляется в поликлинике перед поступлением ребенка в дошкольное учреждение, отражается в медицинской карте;

Психолого-педагогический – составляется в дошкольном учреждении психологом и педагогами группы через наблюдение за психо-эмоциональным состоянием ребенка в различных ситуациях в течение трех-пяти дней, отражается в индивидуальном листе адаптации, также учитывается группа здоровья, диагнозы неврологического характера (ЗРР, анемия, аллергия, диатез).

Различные люди с разной скоростью и полнотой адаптируются к одним и тем же условиям среды. Скорость и полнота адаптации обусловлена состоянием здоровья, эмоциональной устойчивостью, физической тренированностью, типологическими особенностями, полом, возрастом конкретного человека.

Адаптационные реакции также делят на общие, или неспецифические, происходящие под влиянием практически любого достаточно сильного или длительного стимула и сопровождающиеся однотипными сдвигами функций организма, систем и органов в ответ на различные по характеру воздействия, и частные, или специфические, проявляющиеся в зависимости от характера и свойств воздействующего фактора или их комплекса.

Видов адаптации достаточно много. Рассмотрим несколько классификаций.

Е.Е. Данилова выделяет 2 вида адаптации:

1. Физиологическая. Проходит в несколько этапов: первый - на новые воздействия, которые связаны с началом поступления в дошкольную образовательную организацию, дети отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма; второй - неустойчивое приспособление, организм ищет и находит оптимальные или близкие к оптимальным варианты реакций на

эти воздействия; третий - относительно устойчивое приспособление, организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, которые требуют меньшего напряжения.

2. социально – психологическая. Связана с привыканием к новой социальной среде (нормам, требованиям, которые предъявляет среда, коллективу сверстников).

Н.В. Кирюхина выделила три вида адаптации:

- биологическая адаптация - активное взаимодействие организма с окружающей его средой;
- социальная адаптация - приспособление индивида к социальным условиям;
- физиологическая адаптация – реакция, которая наиболее полно отвечает потребностям определенной ситуации.

Автор считает, данные виды адаптации тесно взаимосвязаны, а это указывает на специфику самого феномена адаптации и определяет его как трехгранный процесс, который затрагивает все стороны развития личности.

Каждый индивидуум в силу своих психологических особенностей имеет индивидуальные приспособительные механизмы, а, следовательно, и свой тип адаптации.

В дополнение к данным классификациям В.А. Сластенин и В.П. Каширин добавляют определение «психологическая адаптация».

Психологическая адаптация - процесс, когда психическая деятельность личности приближается к социальным и социально - психическим требованиям среды, условиям и содержанию деятельности человека, это процесс, когда происходит гармонизация внутренних и внешних условий жизни и деятельности личности и среды [23].

Еще одним видом адаптации является научение. Есть три вида научения:

- Реактивное научение - организм, реагируя на какие-то внешние факторы, привыкает к ним.

- Оперантное научение - необходимо, чтобы организм «экспериментировал» с окружающей средой, таким образом, устанавливая связи между различными ситуациями. К оперантному научению относятся: научение путем проб и ошибок, методом формирования реакций и способом наблюдения.

- Когнитивное научение - необходимо не просто уловить связь между двумя ситуациями, а оценить их с учетом своего предшествующего опыта и возможных последствий. К когнитивному научению относятся: латентное научение, выработка психомоторных навыков, научение путем рассуждений

Проблема адаптации обширно представлена в зарубежной психологии. А. Маслоу рассмотрел ряд коренных потребностей личности, которые «обеспечивают её развитие: физиологические потребности; потребность в безопасности; потребность в любви и принадлежности; потребность в уважении (самоуважении, признании); потребность в самоактуализации». В целом, можно сказать, что автор говорит об адаптации личности, так как реализация этих потребностей приводит к тому, что происходит гармонизация отношений личности и общества, а значит, и адаптация ее к этому обществу

Есть четыре главных направления, в которых рассматривалась адаптация личности:

1. Психофизиологическое направление (Г. Селье)

В данном направлении одной из важнейших является концепция общего адаптационного синдрома [21]. Данная концепция расширяет понятие адаптации до понятия адаптационного синдрома, который имеет стадийный характер. Процесс адаптации происходит в следующих стадиях:

- стадия тревоги с использованием активизации защитных сил;

- стадия сопротивляемости, или стабилизации - повышенная устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- стадия истощения.

2. Психодинамическое направление (З. Фрейд, Э. Эриксон). В этом направлении адаптация рассматривается как внутреннее равновесие личности с требованиями внешнего окружения. В том случае если возникают несоответствия требований внешней среды и врожденным потребностям личности возникает конфликт, который переживается человеком как состояние личностной тревоги. Для того чтобы снизить тревоги активизируются личностные ресурсы, запускаются механизмы психологической защиты, которые действуют на бессознательном уровне [14; 27; 28]. Степень адаптированности личности упрощена и определяется характером эмоционального самочувствия, а точнее, наличием или отсутствием тревоги. Разновидности адаптации:

- аллопластическая, ее цель: осуществление личностью изменений во внешней среде для приведения ее в соответствие со своими потребностями;
- аутопластическая, ее цель: изменение личностью себя;
- поисковая, ее цель: поиск личностью среды, которая соответствует ее потребностям и будет благоприятной для ее функционирования.

В целом этот подход рассматривает адаптацию как процесс конфликтного взаимодействия личности и окружающей среды и одновременно как результат этого процесса.

3. Бихевиоральное направление (Л. Фестингер и др.)

В данном направлении одной из основополагающих теорий, которые раскрывают проблему адаптации, выступает теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера. Под адаптацией понимается отсутствие переживания дискомфорта и угрозы и сравнивается с понятием

адаптированности. Если появляется указанное переживание - оно понимается как дезадаптация [14; 17; 25].

Дезадаптация - это определённый ход внутрипсихических процессов и поведения, приводящий не к разрешению проблемной ситуации, а к ее, к усилению трудностей и вызывающих её неприятных переживаний.

Существуют следующие признаки дезадаптации:

1. Объективные признаки:

- изменение поведения человека в социальной сфере;
- несоответствие поведения своим социальным функциям;
- патологическую трансформацию поведения.

2. Субъективные признаки:

- психические сдвиги (от негативно окрашенных переживаний до клинически выраженных психопатологических синдромов);
- состояние психологического тупика, возникающее в результате долгого нахождения личности в конфликте (внешнем или внутреннем) и отсутствия необходимых адаптивных механизмов для выхода из этого состояния.

Выделяют следующие виды дезадаптированности личности:

1. Временная дезадаптированность - нарушение баланса между личностью и средой, который порождает адаптивную активность личности.
2. Устойчивая ситуативная дезадаптированность личности - отсутствие механизмов адаптации, наличие желания, но неумение адаптироваться.
3. Общая устойчивая дезадаптированность - состояние перманентной фрустрированности, которая активизирует патологические механизмы и приводит к развитию неврозов и психозов

Согласно теории когнитивного развития Ж. Пиаже организация умственной деятельности развивается от простейших двигательных координаций до абстрактно - логических рассуждений, и формирует на этой основе гипотезы, которые обеспечивают решение проблемы адаптации индивида.

По мнению Ж. Пиаже адаптация представлена двумя основными механизмами, которые способствуют тому, что человек приспосабливается к условиям окружающей среды:

- ассимиляция – это совокупность интеллектуальных действий индивида, которые направлены на включение факторов окружающей среды в когнитивные структуры, которые у него уже сложились;

- аккомодация - процесс, когда среда воздействует на субъект, когда он направляет собственную активность на изменение когнитивных структур, которые у него уже сформировались, изменяет действия и представления в соответствии с новыми обстоятельствами.

Отталкиваясь от этого, Ж. Пиаже определяет адаптацию как равное соотношение этих векторов интеллектуальной активности индивида.

Согласно концепции Ж. Пиаже адаптация и в биологии, и в психологии рассматривается как единство противоположно направленных процессов: аккомодации и ассимиляции. Первый обеспечивает модификацию функционирования организма или действие субъекта в соответствие со свойствами среды. Второй процесс изменяет те или иные компоненты этой среды, перерабатывая их согласно структуре организма и включению их в системы поведения. Эти процессы взаимодействуют и опосредуют друг друга. Рассматривая применение понятия адаптации, Ж Пиаже выделяет два момента:

1) Адаптация - это - взаимодействие, взаимообусловленное опосредование ассимиляции и аккомодации. В силу того, что важным направлением активности субъекта является поиск им для себя такой среды, которая наилучшим образом гармонировала бы с его индивидуальными свойствами.

2) Характер адаптационных процессов зависит от стадии онтогенеза, то есть чем выше уровень личностного развития субъекта, тем в большей

степени среда, на которую ориентируется человек в своем поведении, выходит за рамки его непосредственного окружения.

4. Гуманистическое направление (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл и др.)

Цель адаптации - достижение личностью позитивного духовного здоровья. Это предполагает отсутствие у субъекта адаптации психопатологических проявлений, соответствие индивидуальных, ценностей групповым, развитие у адаптирующегося субъекта определенных личностных характеристик. Адаптация рассматривается как процесс, который характеризуется тем, что личность стремится к движению, расширению, самоактуализации. Процесс адаптации рассматривается как сложный, динамический процесс взаимодействия личности и среды, который приводит к оптимальному соотношению их ценностей. Критерием адаптированности рассматривается степень интеграции личности и среды, а эмоциональное самочувствие является вспомогательным критерием. Актами приспособления к окружающей среде являются конструктивные и неконструктивные поведенческие реакции индивида.

Конструктивные детерминированы требованиями внешней среды, и направлены на решение определенных проблем, однозначно мотивированы, имеют цель, которая четко представлена, осознаны и т. д.

Неконструктивные реакции (агрессия, регрессия, фиксация) не осознаются личностью и направлены на устранение неприятных переживаний из сознания индивида, но при этом не решая реально проблем [14;19; 26].

Теоретические аспекты проблемы адаптации личности так же очень активно разрабатывались и в отечественной психологии (Ю.А. Александровский, П.К. Анохин, И.К. Кряжева, А.В. Петровский,

К.А. Абульханова – Славская, Ф.Б. Березин, А.А. Налчаджян, А.А. Реан др.).

В отечественной психологии в настоящее время существуют два направления в изучении социально-психологической адаптации:

1. Направление, основанное на концепции деятельности А. Н. Леонтьева.

Основоположники данного направления Д. И.Фельдштейн, И. А. Аливердиева, С. А. Егорова, П. А. Просецкий, Т. В. Снегирева и другие, определяют социально-психологическую адаптацию как активный процесс усвоения личностью социального опыта, овладение навыками общения и социальными ролями. В качестве основного критерия адаптированности выдвигается критерий эффективности предметной деятельности, а, следовательно, и тот уровень успехов, который достигается в производственной и учебной деятельности, а также признаки эффективности межличностного общения в группе. Таким образом, авторы данного направления как бы объединяют два действительно важных критерия: эффективности деятельности и удовлетворения результатами деятельности.

2. Направление в изучении адаптации базируется на работах С. Л. Рубинштейна, Б. Г. Ананьева, А. В. Петровского, И. К. Кряжевой, Е. С. Кузьминой и др., исходящих из положения о взаимосвязях личности и социальной среды. В данном направлении социально-психологическая адаптация рассматривается через призму психологической включенности человека в деятельность и общение. Так в работах И. К. Кряжевой, Е. С. Кузьминой и других социально-психологическая адаптация рассматривается как явление включенности человека в социальную среду через обретение им социального статуса, выполнение социальной роли в процессе общественно полезной деятельности, интеграции с общностью и самоопределением в ней на основе наиболее значимых особенностей индивидуальности.

Согласно этому положению, выделяются четыре критерия эффективности социально-психологической адаптации:

- 1) эффективность общественно-полезной деятельности;
- 2) интеграция со средой;
- 3) самореализация;
- 4) эмоциональное чувство.

В концепции развития личности в онтогенезе, которая была разработана А.В. Петровским, развитие личности в относительно стабильной среде происходит через прохождение трех фаз, которые являются некоторыми микроциклами в ее развитии:

Адаптация - активное усвоение норм и ценностей группы, она является внешним уровнем в подчинении новым требованиям и правилам.

Индивидуализация - самовыражение и самоактуализация, она выступает как этап конфликтов и самоутверждения.

Интеграция - конструктивное самовыражение личности, когда она обретает свое место в группе, право на самоопределение признано группой.

Каждая из фаз является моментом становления личности индивида в ее важнейших проявлениях и качествах. Если человеку не удастся преодолеть трудности адаптационного периода в устойчиво значимой для него социальной среде и вступить во вторую фазу развития, то у него будут формироваться такие качества, как конфликтность, безынициативность, зависимость, робость, неуверенность в себе и своих возможностях. Если, находясь в стадии индивидуализации, человек будет отвергнут членами общества в силу его индивидуальных отличий, то это способствует развитию у него таких личностных новообразований, как негативизм, агрессивность, подозрительность,

завышенная самооценка. Если человек успешно проходит фазу интеграции, то у него формируется коллективизм как качество личности.

Отечественный психолог Г. А. Балл, определяя понятие адаптации, рассматривает ее как определенную психологическую среду, зависящую от содержания и уровня психологического развития индивида, от систем его личностных смыслов, тем самым распространяем их на понятие ситуации, которая выступает как фрагмент этой среды, ее конкретное воплощение на том или ином этапе жизнедеятельности индивида. Иными словами деятельность субъекта, функционирование его личности могут быть описаны как системы адаптационных процессов, каждый из которых разворачивается в данной конкретной психологической ситуации.

С точки зрения И. К. Кряжевой, понятие «социальная адаптация» отражает процесс включенности человека в социальную среду в процессе социально-полезной деятельности, взаимодействия и интеграции с общностью и самоопределению в ней. Опосредованность включенности личности в социум определяется индивидуальными особенностями человека и направленностью на становление, развитие и раскрытие индивидуальности личности в условиях социально регламентированной коллективной деятельности, которое является ведущим отличием явления социально-психологической адаптации от явления социализации. С точки зрения И. К. Кряжевой, социально-психологическая адаптация личности заключается в определенной, оптимальной реализации внутренних возможностей, способностей человека и его личностного потенциала в социально значимой деятельности, в способности, сохраняя себя как личность, взаимодействовать с окружающим социумом в конкретных условиях существования. То есть смысл адаптивного взаимодействия заключается в достижении согласованности, интегрированности, слаженности действий с деятельностью других людей.

В работах Б. Н. Алмазова социальная адаптация - это уравновешенное соотношение социальной деятельности и социального в человеке. Причем, отношения первого уровня (действительность) включают в себя второй уровень (индивидуальность), и таким образом формируют индивидуальность личности, как применительно к возрастной психологии, так и к воспитанию.

Исходя из того, что адаптация включает в себя действительность и индивидуальность, Б. Н. Алмазов соответственно определяет понятие психологической средовой адаптации и дезадаптации.

А. В. Петровский определял процесс социально-психологической адаптации как вид взаимодействия личности с социальной средой, в ходе которого согласовываются требования и ожидания его участников. При этом автор выделяет, что важнейшим компонентом адаптации являются согласования самооценок и притязаний субъекта с его возможностями и с реальностью социальной среды, включающее в себя как реальный уровень, так и потенциальные возможности развития среды и субъекта, выделение индивидуальности личности в процессе его индивидуализации и интеграции в данной конкретной социальной среде через обретение социального статуса и способности индивида приспособливаться к данной среде.

Таким образом, степень разработанности теоретических основ по проблеме адаптации в отечественной и зарубежной психологии представляется весьма значительной.

В целом, по мнению А.А. Реана, механизм адаптации - это сложное явление, включающее в себя два аспекта:

- процессуальный аспект отображает продолжительность и стадии самой адаптации,
- результативный аспект показывает оценку успешности адаптивных процессов в целом.

Фазы адаптационного периода:

1. Острая фаза – своеобразные колебания в соматическом состоянии и психическом статусе, снижение веса, частые респираторные заболевания, нарушение сна, снижение аппетита, регресс в речевом развитии. Фаза длится в среднем 1 месяц.

Выделяют следующие степени тяжести прохождения данной фазы: адаптации:

- лёгкая адаптация - 1– 6 дней

Отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время ребенок плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1– 2 недели. Речь может затормаживаться, но ребёнок может откликаться и выполнять указания взрослого. Ребёнок, как правило, не болеет в период адаптации;

- адаптация средней тяжести - 6– 32 дней

Эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7– 10 дней и завершается без каких - либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20– 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёки, диатез - в течение двух недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации;

- тяжёлая адаптация - от 32 до 64 дней

Эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно (порой этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, неконтролируемый стул. Реакции ребёнка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик, агрессивно - разрушительные реакции, двигательный протест). Либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может быть задержка речевого развития.

2. Подострая фаза - характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть сдвиги регистрируются по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средневозрастными нормами. Фаза длится 3-5 месяцев.

3. Фаза компенсации – характеризуется тем, что убыстряется темп развития, и дети к концу года преодолевают задержку развития. Избегание контактов или проявление агрессии. Отказывается от участия в деятельности.

Основные стили, с помощью которых человек адаптируется к среде:

- Творческий стиль - человек старается активно изменить условия среды, приспособливает ее к себе, и таким образом приспособливается сам;
- Конформный стиль - человек пассивно принимает все требования и обстоятельства среды, просто привыкает;
- Избегающий стиль - человек старается не замечать требования среды, не хочет или не может приспособиться к ним.

Адаптационный период можно разделить на несколько этапов:

I этап - подготовительный. Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно привыкнуть к новым для него условиям. Коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления. Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций. Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и малыш подготовлен к приходу в ДОО, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребенком в детском саду.

II этап – основной. Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения.

Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, сможет найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

III этап – заключительный. Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон.

Уровни адаптации:

1. Физиологический уровень. Здесь адаптация означает способность организма человека поддерживать свои параметры в пределах, необходимых для нормальной жизнедеятельности при изменении внешних условий. Такая способность получила название гомеостаза. В результате гомеостатических процессов организм всегда находится в состоянии равновесия с внешней средой. Например, температура тела человека поддерживается примерно на одинаковом уровне независимо от колебаний температуры внешней среды. Нарушение равновесия чревато различного рода недугами и даже серьезными заболеваниями.

2. Психологический уровень. Здесь адаптация обеспечивает нормальную работу всех психических структур при воздействии внешних психологических факторов. Например, человек, как правило, не теряет способности искать выход из сложившейся крайне сложной психологической ситуации, угрожающей даже самой его жизни. Это достигается за счет принятия взвешенных решений, прогнозирования развития событий и др. «Равновесное» психическое состояние зачастую и обеспечивает выживание в подобных ситуациях.

Классификацию адаптации принято делить по следующим критериям и механизмам:

1. По отношениям субъект-объект:

- активная - когда индивид стремится воздействовать на среду с тем, чтобы изменить ее (в том числе и те нормы, ценности, формы взаимодействия и деятельности, которые он должен освоить);

- пассивная - когда он не стремится к такому воздействию и изменению.

2. По воздействию на человека систему адаптации делят:

- прогрессивная - благоприятно воздействующая на человека;

- регрессивная - пассивная адаптации к среде с отрицательным содержанием.

3. По срокам возникновения:

-Срочная адаптация - это реакция организма на действующий раздражитель. Ее реализация происходит на основе сформировавшихся ранее физиологических механизмов. Адаптация реализуется «с места» и не является совершенной. Примером срочной адаптации являются физиологические реакции организма на выполнение физической нагрузки: повышение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания и других показателей.

-Долговременная адаптация возникает в результате многократного влияния фактора, то есть многократной реализации срочной адаптации. Вследствие постепенного количественного накопления изменений организм приобретает новое качество — превращается в адаптированный, и потому одни и те же движения выполняются экономнее, эффективнее, а максимальная работа выводит организм на более высокий уровень

4. По механизмам возникновения:

- генотипическая, обусловленная врожденными механизмами функционирования систем и возникшая на основе наследственности, изменчивости, естественного отбора, мутаций и являющаяся характерной для вида живых организмов;

- фенотипическая, приобретаемая в течение индивидуальной жизни и проявляемая относительно влияния определенного фактора внешней среды (температура, атмосферное давление, влажность, физические нагрузки и др.).

Процесс социальной адаптации необходимо рассматривать на трех уровнях:

- общество (макросреда) — адаптация личности и социальных слоев к особенностям социально-экономического, политического, духовного и культурного развития общества;

- социальная группа (микросреда) — адаптация человека или, наоборот, несовпадение интересов человека с социальной группой (производственный

коллектив, семья, учебный коллектив и пр.);

- сам индивид (внутриличностная адаптация) — стремление достичь гармонии, сбалансированности внутренней позиции и ее самооценки с позиции других индивидуумов.

Успешная адаптация к окружающему миру способствует нормальному развитию человека, поддержанию его состояния здоровья. Однако, как считал З. Фрейд, если Я оказывается слабым, беспомощным перед бессознательными влечениями Оно, то при столкновении с внешним миром у человека может возникнуть ощущение опасности. Тогда Я начинает воспринимать исходящую от бессознательных влечений опасность как внешнюю и после неудачных усилий, аналогичных ранее предпринимаемым по отношению к внутренним побуждениям, пытается спастись от этой опасности бегством. В этом случае Я предпринимает вытеснение бессознательных влечений. Однако, поскольку внутреннее подменяется внешним, подобная защита от опасности, хотя и приводит к частичному успеху, тем не менее, этот успех оборачивается вредными последствиями для человека. Вытесненное бессознательное оказывается для Я «запретной зоной», в которой образуются психические замещения, дающие эрзац-удовлетворение в форме невротических симптомов. Таким образом, «бегство в болезнь» становится такой адаптацией человека к окружающему миру, которая осуществляется неадекватным образом и свидетельствует о слабости, незрелости Я.

Адаптация считается законченной, если:

- у ребенка стабильное положительное психоэмоциональное состояние в течение недели, то есть ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;
- у него отсутствуют заболевания;
- есть динамика массы тела;

- и динамика психомоторного развития.

Адаптация считается завершенной, если восстановлено все, что было нарушено с переходом от домашнего воспитания к общественному. Последним, как правило, восстанавливается контакт с детьми.

1.3. Особенности адаптации детей младшего дошкольного возраста к дошкольной образовательной организации

В последнее время значительно вырос научный и практический интерес к развитию социальной адаптации в младшем дошкольном возрасте. Появилось множество вопросов, например: как нормально должен протекать адаптационный период, степень проявления трудностей, которые возникают в этот период, различия в индивидуальных реакциях детей и причины этих различий.

В условиях современности все большее возрастает количества теоретического и практического материала проблемы адаптации детей. Это связано, с одной стороны, с все расширяющейся сетью ДОО. С другой стороны, это связано с тем, что возрастает заболеваемость детей, которые впервые поступают в ДОО и, которые адаптируются к новым условиям окружающей среды.

Для большего числа детей, поступающих в ДОО, проблема социальной адаптации становится все более и значима. Улучшение адаптационных возможностей ребенка, обогащение его социальных контактов очень существенны для формирования личности ребенка.

Ребенок должен приспособиться к новым условиям, т.е. адаптироваться. Термин "адаптация" означает приспособление. Как известно, адаптация – это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения предполагает избегания опасных, неблагоприятных для индивидуума ситуаций. Отрыв от семьи, помещение в изолированную

детскую среду с одним взрослым оказывается для ребенка именно такой неблагоприятной ситуацией.

Когда ребенок приходит в детский сад меняется его социальное положение. В семье он был в центре внимания, общался с ограниченным кругом людей, чаще всего с членами семьи. В ДОО он становится членом детского коллектива, равным среди других детей. Поэтому ребенку приходится психологически перестроиться, изменить свое поведение, вступать в контакт с незнакомыми взрослыми и сверстниками. Всё это приводит к нарушениям сложившихся стереотипов в деятельности и поведении ребенка, требует биологической и социальной адаптации к новым условиям.

Под биологической адаптацией в узком смысле понимается перестройка физиологических систем организма, которая обеспечивает целесообразное приспособление к новым условиям жизни. Эта перестройка осуществляется на основе врожденных механизмов. Уже новорожденный ребенок быстро приспосабливается к условиям жизни, которые специально создаются в семье после его рождения.

Биологическая перестройка происходит и в первые дни пребывания ребенка в ДОО. Он должен привыкнуть к новому воздушному и световому режиму, установленному распорядку дня, к изменению в питании.

Большой вклад в изучение проблемы адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям ДОО был сделан в отечественной литературе. В последние годы все более активно вопросы социальной адаптации раскрываются в педагогических работах Ш.А. Амонашвили, Г.Ф. Кумарина, А.В. Мудрик, и др. [15].

В своих трудах Н.Д. Ватутина рассматривает, как можно улучшить условий для более успешной адаптации детей в ДОО, раскрывает особенности поведения детей и то, как на них можно воздействовать в этот период, требования к подготовке детей в семье к ДОО [22].

Все авторы, работавшие над этим вопросом, сделали выводы, в которых важную роль в адаптационный период отводится воспитателю, его работе с семьёй ребёнка.

Дошкольный возраст – уникальный, самоценный и важнейший период становления человека и его здоровья. Первые годы жизни ребёнка - важный этап в его формировании. Именно от этого периода зависит, каким вырастет ребенок и каким он будет взрослым человеком по своим физическим и умственным способностям, нравственным качествам.

В дошкольном возрасте педагоги должны следить за личностными, индивидуальными, возрастными особенностями ребёнка. Следовательно, что взрослые в процессе общения с ребёнком дают ему: чувство психологической защищенности; доверие к миру; эмоциональное благополучие; формирование базиса личностной культуры; развитие его индивидуальности. Необходимо обеспечение ребёнка всеми широкими возможностями пользоваться каждым из пяти чувств: он должен видеть, слышать, трогать руками, пробовать на вкус, обонять различные предметы окружающего мира – как можно шире и разнообразнее.

Для многих родителей довольно остро стоит проблема адаптации ребенка к дошкольному учреждению. По мнению Е.В. Жердевой, поступление ребёнка в дошкольное учреждение – процесс сложный, как для самого ребенка, так и для его родителей.

Дети 3-5 лет уже в состоянии распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей. Эмоции способствуют социальному и нравственному развитию. Эмоции являются источником радости и страдания, и жизнь невозможна без эмоций, без эмоциональных переживаний.

Каждый из детей по-своему реагирует на трудности адаптации, однако есть в их поведении и общие закономерности.

Одни дети, у которых опыт общения сводился к минимуму, при поступлении в детский сад плачут, вырываются из рук, стремятся отдалиться, а не приблизиться к воспитателю. Нервозность, слезы мешают им правильно и быстро воспринять заинтересованное, доброе отношение воспитателя

Дети, которые привыкли к общению не только с близкими, но и с другими взрослыми, легко вступают в контакт и с воспитателем, когда их впервые приводят в группу; период адаптации у них протекает легче и менее продолжителен, чем у детей, общение которых было ограничено членами семьи. Благодаря этому воспитатель получает возможность познакомить такого ребенка с окружающей обстановкой в первые же дни. Правда, поначалу малыш стремится все время быть возле воспитателя, но постепенно его самостоятельность возрастает, и это позволяет ему не следовать постоянно за взрослым, как в первое время, а самому находить себе занятие.

Дошкольная образовательная организация вводит ребенка в мир общественных отношений. Выйдя за рамки семьи, ребенок приобретает бесценный опыт взаимодействия с взрослыми и сверстниками.

Дошкольное учреждение:

- создает условия для развития самостоятельности детей, формирования необходимых социальных и культурных навыков;
- обеспечивает физическое и познавательное развитие, создает условия для развития ребенка;
- формирует навыки общения в коллективе.

Поступлению ребёнка в дошкольную образовательную организацию сопутствуют определенные стрессовые факторы: он впервые расстается на длительное время с родителями и близкими людьми, попадает в совершенно незнакомую обстановку, длительно контактирует с незнакомыми людьми (детьми, воспитателями, персоналом), мотивы их

поведения ребенку непонятны, действия - незнакомы и непредсказуемы [4; 12; 18]. Адаптация ребенка к дошкольной образовательной организации достаточно трудный психологический и физиологический процесс.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых детей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков.

Факторы, от которых будет зависеть то, как будет протекать адаптационный периода

1. Возраст ребёнка. Дети в возрасте до двух лет труднее адаптируются к новым условиям. После двух лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту, они становятся более любознательными, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.

2. Сформированность предметной и игровой деятельности. Такого ребёнка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

3. Индивидуальные особенности. Дети одного и того же возраста по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду.

4. Условия жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться с взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т. д.) Если ребёнок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

Факторы, которые влияют на процесс психологической адаптации детей к дошкольной образовательной организации.

| Группа факторов | Показатели |
|---------------------------------|---|
| 1. Особенности развития ребенка | Возраст поступления в детский сад; состояние здоровья; характеристики |

| | |
|--|---|
| | <p>познавательной сферы ребенка (уровень развития познавательных процессов и познавательной активности, обучаемость, сформированность ориентировочной основы действия и др.); индивидуально-психологические черты (психодинамические и личностные качества, уровень развития социальных эмоций); сформированность навыков общения с взрослыми и сверстниками</p> |
| <p>2. Характеристики семейной ситуации</p> | <p>Положение ребенка в семье; привязанность ребенка к родителям; воспитательная позиция родителей; стиль детско-родительских отношений</p> |
| <p>3. Социальная и педагогическая среда дошкольного учреждения</p> | <p>Особенности педагогического процесса (содержание, формы, методы работы с детьми, индивидуализация образовательных и воспитательных стратегий, организация совместной работы с родителями); влияние педагога (стиль педагогического общения, личностные качества воспитателя); влияние сверстников (принятие в группе, характер общения, особенности игровых взаимоотношений детей)</p> |

Параметры, по которым можно рассматривать адаптацию (О.Г. Заводчикова) [17]:

1. Значение адаптации для здоровья ребёнка:

Ребёнок, который переходит в новые условия жизни в ДОО, переживает стресс. Возникает синдром адаптации.

Синдром адаптации - скопление неизвестных воздействий, это вызывает у ребенка страх, отрицательные эмоции.

2. Механизм развития адаптационного синдрома:

Важным в периоде адаптации является то, как взрослые смогли подготовить ребенка к походу в ДОО.

3. Факторы, которые влияют на адаптацию.

В адаптационный период нужно учитывать некоторые факторы:

- 1) Состояние здоровья и уровень развития ребёнка.
 - 2) Возраст ребенка.
 - 3) Биологические факторы
 - 4) Уровень тренированности адаптационных возможностей.
4. Исход адаптации.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными сдвигами.

В физиологическом и психическом плане: повышение температуры и давления; уменьшение веса; временная остановка роста; снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний; увеличение нервозности; ухудшение сна; падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса; временно останавливается умственное развитие, может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст.

В поведенческом плане: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, лень (своеобразный протест, желание обратить на себя внимание).

Период адаптации считается законченным, если: ребёнок с аппетитом ест, засыпает без проблем, вовремя просыпается, активно играет. Длительность адаптации зависит от уровня развития ребёнка.

Глава 2. Экспериментальное исследование проблемы адаптации детей младшего дошкольного возраста к ДОО

2. 1. Описание выборки и методик исследования

Исследование проводилось в 2015 году в МБДОУ г. Красноярска. Было проведено наблюдение за семнадцатью детьми 3-4 лет.

Исследование уровня адаптации ребенка к условиям дошкольного образовательного учреждения проводилось следующим образом.

В основу карты адаптации для детей быть положены критерии адаптации ребёнка к условиям учреждения:

Эмоциональное состояние

- +3 весел, жизнерадостен, подвижен, активен;
- +2 улыбается, настроение хорошее, спокоен;
- +1 иногда задумчив, замкнут, расстраивается при расставании с родителями;
- 1 легкая плаксивость, хныкание в течение дня;
- 2 плачет за компанию, плачет приступообразно;
- 3 сильный плач, подавленное настроение.

Социальные контакты

- +3 много друзей, охотно играет с детьми;
- +2 сдержан, старается быть рядом со взрослым, просится на руки, неохотно играет с детьми;
- +1 безразличен к играм, отстранен, замкнут;
- 1 невесел, с детьми не контактирует, даже если вовлечен в игру;
- 2 проявляет тревогу, бросает начатые игры;
- 3 недружелюбен, агрессивен, мешает детям играть.

Сон ребенка

- +3 сон спокойный, глубокий, засыпает быстро;

- +2 сон спокойный, засыпает медленно;
- +1 засыпает медленно, сон спокойный, но недолгий;
- 1 засыпает с хныканьем, тревожен во сне;
- 2 засыпает с плачем, долго, беспокоен во сне;
- 3 отсутствие сна, плач.

Аппетит ребенка

- +3 хороший аппетит, съедает все с удовольствием;
- +2 нормальный аппетит, ест до насыщения;
- +1 аппетит выборочный, ест до насыщения;
- 1 отвергает некоторые блюда, капризничает;
- 2 ест долго, неохотно, приходится контролировать процесс приема пищи;
- 3 отвращение к еде, кормление мучительно.

2.2. Анализ результатов

Составлялась и была заполнена карта на всех детей группы в процессе наблюдения за ними в течение дня. Каждый из критериев, внесенных в карту, оценивался от +3 до -3. Суммарно по всем четырем критериям один ребенок мог получить от +12 до -12, в интервале чего и определялась степень его адаптации.

Затем подсчитывалась сумма баллов у каждого ребенка, у педагога выяснялась длительность посещения каждым ребенком данного учреждения, затем эти два показателя соотносились с показателями таблицы №1.

Таблица №1

Степени адаптации ребенка

| Адаптация | Сроки (А) | Критерии адаптации (В) | Степени адаптации |
|--------------|----------------|------------------------|--|
| Очень легкая | А-1: до недели | 1 В-1: +12...+10 | А-1 и В-1; А-2 и В-1; А-3 и В-1; А-4 и В-1; А-5 и В-1: благоприятная |

| | | | |
|--------------|----------------------------|---------------|---|
| | | | адаптация |
| Легкая | А-2: от 2 недель месяца | В-2: +10...+8 | А-1 и В-2; А-2 и В-2; А-3 и В-2; А-4 и В-2; А-5 и В-2: 1-я степень, начальная форма «скрытой» дезадаптации |
| Средняя | А-3: от месяца до полугода | В-3: +7...0 | А-1 и В-3; А-2 и В-3; А-3 и В-3; А-4 и В-3; А-5 и В-3: 2-я степень, прогрессирующая форма «скрытой» дезадаптации |
| Тяжелая | А-4: от полугода до года | В-4: -1...-7 | А-1 и В-4; А-2 и В-4; А-3 и В-4; А-4 и В-4; А-5 и В-4: 3-я степень, начальная форма «открытой» дезадаптации |
| Дезадаптация | А-5: от года и дольше | В-5: -8...-12 | А-1 и В-5; А-2 и В-5; А-3 и В-5; А-4 и В-5; А-5 и В-5: 4-я степень, прогрессирующая форма «открытой» дезадаптации |

Данные по каждому критерию адаптации представлены в таблице.

| Имя ребенка | Эмоц. состояние | Соц-ые контакты | Сон | Аппетит | Длительность посещения садика | Критерии адаптации | Степень адаптации |
|-------------|-----------------|-----------------|-----|---------|-------------------------------|--------------------|-------------------------|
| Лена | +3 | +3 | +3 | +3 | 3 мес. | +12 | Благоприятная адаптация |
| Яна | +3 | +3 | +3 | +3 | 3 мес. | +12 | Благоприятная |

| | | | | | | | |
|---------------|----|----|----|----|--------|-----|---|
| | | | | | | | адаптация |
| Ди ма | +3 | +3 | +3 | +3 | 3 мес. | +12 | Благоприятная адаптация |
| Ва ня | +3 | +3 | +1 | -3 | 3 мес. | +4 | 2 степень, прогрессирующая форма «скрытой» дезадаптации |
| Ал ин а | -1 | +2 | +1 | +1 | 3 мес. | +4 | 2 степень, прогрессирующая форма «скрытой» дезадаптации |
| Ан то н | -3 | +2 | -3 | -3 | 3 мес. | -7 | 3 степень, начальная форма «открытой» дезадаптации |
| Во ва | +2 | +3 | +3 | +1 | 3 мес. | +9 | 1 степень, начальная форма «скрытой» дезадаптации |

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|-----------|-----|---|
| | | | | | | | ии» |
| Ал ёна | -2 | -1 | +1 | +3 | 3 месяцев | +1 | 2 степень, прогрессирующая форма «скрытой» дезадаптации |
| Ол я | +1 | +2 | +1 | +1 | 3 мес. | +5 | 2 степень, прогрессирующая форма «скрытой» дезадаптации |
| Да ша | +3 | +3 | +3 | +3 | 3 мес. | +12 | Благоприятная адаптация |
| Ол я | -1 | +3 | +2 | +1 | 3 мес. | +6 | 2 степень, прогрессирующая форма «скрытой» дезадаптации |
| Ми ша | +3 | +3 | +3 | +3 | 3 мес. | +12 | Благоприятная адаптация |
| Гл | -3 | -3 | -3 | -3 | 3 мес. | -12 | 4 степень, |

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|--------|-----|--|
| еб | | | | | | | прогрессирующая форма «открытой» дезадаптации |
| Ан я. | +3 | +3 | +3 | +3 | 3 мес. | +12 | Благоприятная адаптация |
| Ва ня | +2 | +3 | +3 | +3 | 3 мес. | +11 | Благоприятная адаптация |
| Са ша | +3 | +3 | +3 | +3 | 3 мес. | +12 | Благоприятная адаптация |
| На стя | -3 | +1 | -2 | +1 | 3 мес. | -3 | 3 степень, начальная форма «открытой» дезадаптации |

Таким образом, были выявлены следующие результаты:

Из 17 детей:

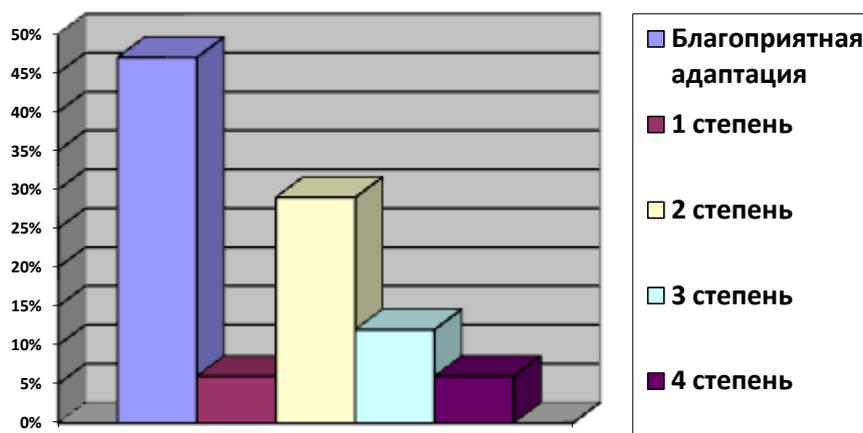
Благоприятная адаптация - 8 детей (47%);

1 степень, начальная форма «скрытой дезадаптации» - 1 ребёнок (6%);

2 степень, прогрессирующая форма «скрытой» дезадаптации - 5 детей (29%);

3 степень начальная форма «открытой» дезадаптации - 2 ребёнка (12 %);

4 степень, прогрессирующая форма «открытой» дезадаптации - 1 ребёнок (6 %).



2.3. Рекомендации для родителей и педагогов по созданию условий для успешной адаптации ребенка к условиям ДОО

Рекомендации для родителей по созданию условий для успешной адаптации ребенка к дошкольной образовательной организации:

1. Совместное знакомство родителей и ребенка с ДОО:

- посещение детского праздника;
- консультация у психолога;
- посещение занятия;
- посещение экскурсии с ДОО;
- посещение «Дня открытых дверей».
- посещение группы, куда будет ходить ребенок
- знакомство с сотрудниками, работающими в группе.

2. В период адаптации нежелательно разрушать различные привычки ребенка, даже если они вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения и т.п.). Это может привести к осложнению приспособления к новым условиям. При поступлении ребенка в ДОО необходимо предупреждать воспитателя о «особых» привычках ребенка, если такие имеются.

3. Тренировка у ребенка системы механизмов адаптации, приучение его к ситуациям, которые требуют изменения форм поведения.

4. Поддержание режима дня, максимально приближенного к режиму в ДОО.

5. Подготовка к посещению детского сада должна быть совместной. Нужно привлекать ребенка к покупке необходимых вещей для детского сада. Тогда ему будет интереснее посещать ДОО.

6. Перед первым посещением ДОО нужно напомнить ребенка, что завтра он идет в детский сад, и ответить на все его вопросы.

7. Избегание обсуждения при ребенке волнующих проблем, которые связаны с детским садом.

8. Частое напоминание ребенку и подчеркивание того, что он все еще дорог и любим.

9. Детский сад не должен быть угрозой для ребенка за детские провинности, а также за его непослушание.

10. Создание в семье спокойной и бесконфликтной обстановки.

11. Временное прекращение посещения ребенком многолюдных мест, сокращение просмотра телевизора, щадящий режим для его ослабленной нервной системы.

12. Знакомство ребенка с меню детского сада, ввод в рацион питания новые для него блюда.

13. По возможности приучение ребенка к самостоятельности при самообслуживании.

14. Научитесь прощаться с ребенком быстро. Не затягивайте расставание. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.

15. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.

16. Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потритесь носиками или что-нибудь подобное.

17. Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.

18. Четко дайте ребенку понять, что какие бы истерики он ни закатывал, он все равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

19. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.

20. Необходимо сделать все приготовления заранее. Накануне вечером сложить нужные вещи, решить, что ребенок наденет (если он достаточно большой - предоставить этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных.

21. Необходимо завести будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумать по какой дороге вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.

22. Дома необходимо проговаривать с ребенком все режимные моменты, которые будут происходить с ним в ДОО: «Мы придем в детский садик, я помогу тебе раздеться, вместе с тобой сложим вещи в шкафчик, попрощаемся, и ты войдешь в группу, поздороваяешься с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь, пообедаешь, и я за тобой приду».

23. Дайте с собой ребенку его любимую игрушку. Пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как ребенку удастся привыкнуть к садику.

24. Ребенок может «впасть в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернуться к соске или бутылочке с молоком, «разучиться» что-то делать. Не нужно стыдить его и переживать. Это временное состояние, которое помогает ребенку расслабиться и успокоиться.

25. Нельзя делать перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет ребенку адаптироваться к детскому но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

26. Не следует оставлять ребенка одного в незнакомой ему обстановке.

Для облегчения протекания адаптационного периода, можно порекомендовать следующую поэтапную схему постепенного вхождения ребенка в группу:

1 этап – прием детей, ознакомительный период (1 половина дня, утренняя прогулка).

Ребенок приходит в ДОО на 1-2 часа, минуя завтрак и не доводя время до обеда, так как прием пищи в незнакомых условиях может являться стрессом. Рациональнее всего приходить просто на прогулку, когда дети уже позавтракали. Хорошо, если мама с ребенком поиграют в группе, то есть ребенок познакомится с обстановкой, исследует предметную среду в спокойной обстановке вместе с близким человеком, которому он доверяет. Не рекомендуется приводить ребенка на начальном этапе адаптации к моменту приема детей в группу, так как при этом создается тревожная обстановка, ребенок «заражается» негативными эмоциями других детей.

2 этап – продолжается ознакомительный период (2 половина дня).

После того, как ребенок начнет хорошо ориентироваться на площадке и в группе, когда у него возникнут доверительные отношения с педагогами, необходимо несколько дней приводить его в послеобеденное время, к

моменту, когда остальных детей забирают родители (16-18 часов). Мама обращает внимание ребенка на то, что ВСЕ детки ВСЕГДА из сада уходят домой, никто не остается здесь один. Это необходимо для того, чтобы у ребенка не сформировался страх, что кого-то могут оставить здесь, забыть.

3 этап – расставание с близкими (1 половина дня).

На этом этапе ребенка можно оставлять в группе одного, только по договоренности, подробно рассказывая, что он будет делать и когда мама вернется. Это происходит, как и на первом этапе, во время утренней прогулки. Постепенно, когда ребенок согласится зайти сам с детьми в группу, можно предложить ему пообедать. Воспитатели при этом не настаивают на приеме пищи, но предлагают и поощряют, если это происходит. Мама в течение всего этого времени должна быть доступна настолько, чтобы в течение 10-15 минут могла прийти. При успешном нахождении ребенком в саду самостоятельно уже более 2 часов, если ребенок при этом хорошо обедает, можно приводить ребенка на полдняя, начиная с завтрака.

4 этап – завершающий (полный день).

Этот завершающий этап начинается тогда, когда ребенок захочет спать вместе с остальными детьми и когда он сможет заснуть. С этого момента можно говорить о собственно адаптации как таковой, начинает вестись адаптационная карта ребенка, где фиксируются поведенческие реакции,

Важно подчеркнуть, что:

1. Временные границы каждого этапа не могут быть жестко регламентированы. Это зависит от индивидуальных особенностей каждого ребенка.

2. Каждый новый этап необходимо начинать с середины недели, а не с понедельника.

3. На время адаптации не нужно чтобы ребенок расставался с любимым предметом ни дома, ни в саду. То есть, целесообразно носить с собой либо

игрушку, горшок, подушку – тот предмет, который вызывает у ребенка чувство комфорта.

4. Если ребенок длительное время не может отпустить маму, можно порекомендовать оставить игрушку воспитателю до завтра, и на следующий день тоже. Таким образом, найдя игрушку на следующий день, ребенок научится доверять педагогу и детскому саду в целом.

Рекомендации для педагогов по созданию условий для успешной адаптации ребенка к ДОО:

1. Знакомство педагога с родителями и другими членами семьи, с самим ребенком, нужно узнать информацию: о привычках, сложившихся дома в процессе еды, отхода ко сну, пользования туалетом, узнать, как дома называют ребенка; о том, чем любит заниматься ребенок больше всего; о том, что в поведении ребенка радует, а что настораживает родителей.

2. Знакомство родителей с ДОО, экскурсия по группе. Знакомство родителей с режимом дня в детском саду, выяснение, сильно ли отличается режим дня дома от режима дня в детском саду.

3. Рекомендации педагога родителям по улучшению адаптации ребенка к новым условиям жизни в ДОО. Это поможет ребенку быть более подготовленным к приходу в детский сад.

4. Необходимо проявление радости и заботы, когда ребенок приходит в группу.

5. Обеспечение стабильности состава воспитателей в период адаптации. Так же, в этот период и после него категорически запрещены переводы детей в другие группы.

6. По возможности в период адаптации необходим щадящий режим.

7. Приближение режима ДОО к режиму дома.

8. В период адаптации к детям необходимо проявить индивидуальный подход, особенно к очень чувствительным, замкнутым, сильно плачущим.

9. Для того, чтобы родители могли видеть, чем занимается ребенок в группе и обсудить с ним успехи нужно выставлять детские работы для обозрения родителям,

Для того чтобы процесс адаптации к ДОО не затягивался, необходимо следующее:

1. Создание благоприятной в эмоциональном плане атмосферы в группе.

Для создания эмоционально благоприятной атмосферы в группе нужно сформировать у ребенка желание идти в детский сад. В первую очередь это зависит от того умеет ли воспитатель создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это, тогда у него исчезнут волнения и страхи, и адаптация пройдет намного легче. Практически все дети в первое время испытывают дискомфорт от того, что групповые комнаты и спальня, слишком большие для него, не такие, как дома.

2. Необходима работа с родителями, ее нужно начинать до поступления ребенка в ДОО.

3. В период адаптации для формирования эмоциональных контактов "ребенок - взрослый" и "ребенок - ребенок" необходима правильная организация игровой деятельности.

Общей задачей педагогов и родителей является помощь ребёнку по возможности безболезненной адаптации к жизни в детском саду. В ходе реализации могут возникнуть следующие трудности:

- Отсутствие у родителей необходимых медицинских, педагогических, психологических, юридических и т.д. знаний.

- Детский сад должен помочь в овладении родителями необходимых недостающих знаний. Но зачастую возникает трудность, когда воспитатель может быть профессионалом в своей области, но не уметь передать свои знания.

- Различность у родителей и педагогов мотивов и потребностей в обучении.

- Расхождения между взаимодействием между ребёнком и взрослым в ДОО и дома.

Что должен знать воспитатель о будущем воспитаннике:

- Преобладающее настроение ребенка (бодрое, подавленное, неустойчивое).

- Характер засыпания (быстрый, медленный).

- Характер сна и его длительность.

- Аппетит ребенка.

- Нежелательные привычки.

- Навыки самообслуживания.

- Особенности поведения.

- Любимая игрушка, сказка.

- Как ласково называют родители.

Заключение

Младший дошкольный возраст – очень важный период для развития всех сторон личности ребенка.

Ребенок с момента поступления в детский сад постепенно включается в систематическую и обязательную обще-групповую учебную деятельность, в выполнение трудовых поручений; у ребенка развиваются и совершенствуются игровые навыки; ребёнок усваивает новые, более сложные правила, определяющие его поведение, взаимоотношения с взрослыми и сверстниками.

Понятие адаптации – одно из основных в научном исследовании организма, поскольку именно механизмы адаптации, выработанные в процессе эволюции, обеспечивают возможность существования организма в постоянно изменяющихся условиях внешней среды. Благодаря процессу адаптации достигается оптимальное функционирование всех систем организма и сбалансированность в системе «человек-среда». Полная изоляция живого организма от внешней среды равносильна его гибели. Поэтому живой организм, стремясь к достижению внутреннего равновесия, должен одновременно приспосабливаться к условиям среды, в которой он находится. Именно это явление и определяет содержание понятия «адаптация».

Существует достаточно много определений понятия «адаптация» и классификаций видов адаптации. Но, несмотря на это, они, так или иначе, связаны между собой. Механизм адаптации - это сложное явление, включающее в себя два аспекта.

Адаптация ребенка к дошкольной образовательной организации - всегда стресс.

То, как пройдет период адаптации у детей будет зависеть от учета состояния здоровья детей, основных факторов адаптации к дошкольной

образовательной организации и согласованных действий медицинских специалистов, педагогов и родителей.

Из семнадцати детей: у 47%- благоприятная адаптация; 6% имеют 1 степень, начальную форму «скрытой дезадаптации»; у 29%- 2 степень, прогрессирующая форма «скрытой» дезадаптации; 3 степень начальную форму «открытой» дезадаптации имеют 12%; 6 % имеют 4 степень, прогрессирующую форму «открытой» дезадаптации. Таким образом, у большинства детей была выявлена благоприятная адаптация.

Показателями хорошего и быстрого привыкания ребенка можно считать: спокойное, уравновешенное эмоциональное состояние, активные действия при ознакомлении с окружающими; умение войти в контакт со взрослыми и сверстниками; высказывания, не связанные с воспоминаниями о близких.

Список использованных источников

1. Абрамова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. М. 2000 г.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебное пособие для ВУЗов. – М.: академический проект, Екатеринбург: Основная книга, 2000. – 623с.
3. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. М.: Медицина, 1972. 263 с.
4. Альбицкий В.Ю., Баранов А.А. Часто болеющие дети: клинко-социальные аспекты. Пути оздоровления. Саратов: Радуга, 1986. 183 с.
5. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 447 с.
6. Арина Г.А., Коваленко Н.А. Часто болеющие дети. Какие они? // Школа здоровья. 1995. Т. 2. №3. С. 116–125.
7. Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребенка. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2007.
8. Бадьина Н.П. Часто болеющие дети. Психологическое сопровождение в начальной школе. М.: Генезис, 2007. 152 с.
9. Баранов А.А., Альбицкий В.Ю. Пути оздоровления часто болеющих детей// Вопросы охраны материнства.1986. Т.31. №8. С. 65–67.
- 10.Бобрищева-Пушкина Н.Д., Кузнецова Л.Ю., Силаева А. А., Попова О.Л. Физическое и психическое развитие детей и подростков как показатель состояния здоровья// Практика педиатра. 2008. №3. С. 36–40.
- 11.Богданова Т.Г. Сурдопсихология: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 224 с.
12. Ватутина Н.В. Ребенок поступает в детский сад/Под ред. Каплан Л.Н.- М.,1983.
13. Воспитание детей раннего возраста: пособие для воспитателей детского сада и родителей. Смирнова Е.О., Авдеева Н.Н., Галигузова Л.Н. и др. М.: Просвещение; Учебная литература, 1996. 158 с.

14. Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю. Педагогика детей раннего возраста: учебное пособие для студентов вузов. М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2007. 301 с.
15. Доронова Т.Н., Голубева Л.Г., Галигузова Л.Н. Развитие и воспитание детей раннего возраста: учебное пособие. М.: Академия, 2002. 192 с.
16. Исаев Д.Н. Детская медицинская психология. СПб.: Речь, 2004. 384 с.
17. Исаев Д.Н. Психопрофилактика в практике педиатра. Л.: Медицина, 1984. 192 с.
18. История зарубежной психологии: тексты/ под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. М.: Изд-во МГУ, 1986. 344 с.
19. Кирюхина Н.В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: практическое пособие. М.: Айрис-пресс, 2006. 2-е изд. 112 с.
20. Ковалевский В.А. Развитие личности соматически больного дошкольника, младшего школьника и подростка. Красноярск, 1997. 122 с.
21. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования// Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970. 328 с.
22. Психология семьи и больной ребенок: учебное пособие: (хрестоматия) авт.-сост. И. В. Добряков, О. В. Заширинская. СПб.: Речь, 2007. 400 с.
23. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. 479 с.
24. Романцов М.Г., Ботвиньева В.В. Часто болеющие дети - актуальные аспекты повторной респираторной заболеваемости: Руководство для врачей. Москва, 1996. 89 с.
25. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Мед - гиз, 1960. 255 с.
26. Сидоркина Т.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации часто болеющих детей к дошкольному образовательному учреждению: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению Психолого-педагогическое образование/ КГПУ им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 92 с.

27. Слостенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика: учебное пособие. М.: Академия, 2004. 192 с.
28. Солдатова О.Г., Юденко О.Н., Лысенко В.Н. Темперамент, психосоматическая конституция и резервы здоровья: пособие для педагогов. Красноярск: Универс, 2007. 44 с.
29. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999. 317 с.
30. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
31. Фрейд А. Введение в психоанализ: лекции. М.: Наука, 1991. 144 с.
32. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: ЗАО ИТД «Летний сад», 2000. 420 с.