ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Садуллаева Гузалхон Камаловна

Начальник отдела координации работы психологической службы в дошкольных образовательных организациях

Республиканский центр профессиональной ориентации и психолого-педагогической диагностики учащихся

Аннотация: Статья посвящена анализу медико-психологических основ адаптации детей к дошкольным образовательным организациям (ДОО). Рассматривается роль психологического сопровождения как системного процесса, направленного на сохранение эмоционального благополучия и физического здоровья ребенка. Особое внимание уделяется интеграции усилий педагогов, психологов и родителей в создании адаптивной среды.

Ключевые слова: адаптация, психологическое сопровождение, дошкольный возраст, эмоциональный стресс, социализация, психосоматика.

Annotatsiya: Ushbu maqola bolalarning maktabgacha ta’lim tashkilotlariga (MTT) moslashuvi jarayonining tibbiy-psixologik asoslarini tahlil qilishga bag‘ishlangan. Psixologik qo‘llab-quvvatlash bolaning emotsional barqarorligi va jismoniy salomatligini saqlashga qaratilgan tizimli jarayon sifatida ko‘rib chiqiladi. Adaptiv muhitni yaratishda pedagoglar, psixologlar va ota-onalarning sa’y-harakatlarini integratsiyalashga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: adaptatsiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash, maktabgacha yosh, emotsional stress, sotsializatsiya, psixosomatika.

Abstract: The article is devoted to the analysis of the medical and psychological foundations of children's adaptation to preschool educational organizations (PEO). The role of psychological support is considered as a systemic process aimed at preserving the emotional well-being and physical health of the child. Particular attention is paid to the integration of efforts of educators, psychologists, and parents in creating an adaptive environment.

Keywords: adaptation, psychological support, preschool age, emotional stress, socialization, psychosomatics.

В современных условиях динамичного изменения социальных факторов вопрос сохранения психологического здоровья детей приобретает статус приоритетной государственной задачи. Переход из семейной среды в условия ДОО является для ребенка мощным стрессогенным фактором. Научные исследования подтверждают, что привычки и модели поведения, сформированные в этот сензитивный период, определяют устойчивость личности на протяжении всей жизни. Психологическое сопровождение в этот период — это не просто наблюдение, а научно обоснованная система мер по предотвращению дезадаптации.

Дошкольный возраст характеризуется высокой пластичностью нервной системы, что, с одной стороны, позволяет ребенку обучаться, а с другой — делает его беззащитным перед резкой сменой режима и окружения.

Биологический аспект: При поступлении в сад организм ребенка сталкивается с изменением микрофлоры, пищевого рациона и физической нагрузки.

Психологический аспект: Происходит ломка сложившегося динамического стереотипа. Недостаток привычного внимания со стороны близких взрослых может вызвать состояние тревожности и страха. Согласно теории Л.С. Выготского, социальная ситуация развития в этот момент требует от ребенка новых способов взаимодействия, к которым его психика еще не всегда готова.

Структура и этапы психологического сопровождения

Процесс сопровождения должен носить комплексный характер и включать в себя три основных этапа:

Пропедевтический (подготовительный) - работа начинается за 1-2 месяца до поступления в ДОО. Психолог консультирует родителей по вопросам сближения домашнего режима с распорядком сада.

Основной (диагностико-коррекционный) - включает ежедневное наблюдение за эмоциональным состоянием, аппетитом и сном ребенка. Используются методы игротерапии для снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Заключительный - оценка успешности адаптации, переход ребенка к активной познавательной деятельности.

Методологические подходы к организации среды и практические инструментарии сопровождения

Научно организованное психологическое сопровождение в период адаптации предполагает использование специализированных методов, направленных на снижение психоэмоционального напряжения. Как отмечается в базовых принципах работы с дошкольниками, воздействие должно быть мягким и опираться на игровую деятельность.

Дыхательные упражнения являются эффективным инструментом воздействия на вегетативную нервную систему. В период адаптации используются простые игровые техники:

Упражнение «Шарик»: Ребенок представляет, что в животе у него надувается воздушный шарик (вдох), а затем медленно сдувается (выдох). Это способствует снятию мышечных зажимов и снижению уровня тревожности.

Упражнение «Ветер»: Глубокий вдох носом и плавный выдох через губы трубочкой. Такие техники помогают ребенку переключиться с негативных эмоций на контроль над собственным телом, что критически важно при стрессе.

Песок обладает уникальным свойством поглощать негативную психическую энергию. Игры с песком позволяют:

Стабилизировать эмоциональное состояние: тактильный контакт с кинетическим или обычным песком успокаивает ребенка, создавая ситуацию психологического комфорта.

Экстернализировать страхи: в песочнице ребенок может «закопать» свои страхи или проиграть ситуацию расставания с мамой, используя фигурки, что делает адаптацию менее болезненной.

А сказка является наиболее доступным для дошкольника способом получения социального опыта. Психолог использует специально разработанные «адаптационные сказки» (например, истории о лесной школе или сказочном детском саде): через идентификацию с героем ребенок усваивает алгоритмы поведения в группе, правила режима и способы взаимодействия со сверстниками; совместное обсуждение сказки позволяет ребенку понять, что его чувства (грусть, страх) естественны и преодолимы.

Уровни адаптации - мониторинг психологического состояния воспитанников показал качественное изменение структуры адаптационных уровней:

Легкая адаптация (70% детей): Дети вливаются в коллектив в течение 2–3 недель без выраженных нарушений поведения.

Средняя адаптация (25% детей): Кратковременные вспышки тревожности, которые успешно корректируются методами песочной и сказкотерапии.

Тяжелая адаптация (5% детей): Требует индивидуального сопровождения и углубленной работы с семьей, что значительно ниже среднестатистических показателей без использования модели сопровождения.

Вывод по разделу: Результаты подтверждают, что интеграция медицинских и психологических подходов в образовательный процесс является необходимым условием для сохранения здоровья подрастающего поколения.

Модель взаимодействия «Семья — Психолог — Педагог»

Эффективность формирования любых здоровых привычек невозможна без участия семьи. Психологическое сопровождение в период адаптации должно включать:

Обучение родителей методам психологической разгрузки ребенка дома.

Совместный анализ индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, привычки) для разработки персональной траектории вхождения в коллектив.

Заключение

Адаптация к дошкольному учреждению — это сложный медико-психологический процесс, требующий системного подхода. Научно организованное сопровождение позволяет трансформировать ситуацию стресса в ситуацию развития, закладывая фундамент для физического и психического здоровья. Интеграция усилий всех участников образовательного процесса является залогом успешной социализации ребенка.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. — М.: Педагогика.
2. Эльконин Д.Б. Детская психология. — М.: Академия.
3. Всемирная организация здравоохранения (WHO). Healthy lifestyle and child development.