

АДАПТАЦИЯ

Адаптация - это проблема не только воспитателей, это проблема родителей!

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие неутешно плачут? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, не вступают в контакт, а другие с первых дней чувствуют себя «как рыба в воде»? *Отрыв от дома и близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными могут стать для ребенка серьезной психической травмой.* Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. **Очень важно**, чтобы этот переход был плавным, мягким, бестравматичным. Много здесь зависит от педагогов, берущих на себя ответственность за помощь родителям в психическом и физическом развитии их ребенка, за его душевный комфорт, радостное восприятие нового образа жизни. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (совокупление всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения.

Прежде чем отдать ребенка в детский сад, необходимо провести соответствующую подготовку. Постепенный переход ребенка в ясли снижает риск возможных инфекций, облегчает привыкание к новым условиям.

Выделяют три фазы адаптационного процесса:

1. Острая фаза или фаза дезадаптации. Сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, нарушении сна, аппетита, длится-1 месяц.
2. Подострая фаза или собственно адаптация. Характеризуется адекватным поведением ребенка, сдвиги уменьшаются, наблюдаются лишь по отдельным параметрам, длится 3-5 месяцев.
3. Фаза компенсации или период адаптированности. Характеризуется убыстрением темпом развития, преодолением к концу года указанной выше задержки темпов развития.

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- легкая адаптация: к 20 дню пребывания нормализуется сон, аппетит, контакты со сверстниками и взрослыми, низкая заболеваемость;
- адаптация средней тяжести: поведенческие реакции восстанавливаются к 30 дню пребывания в саду, нервно-психическое развитие несколько замедляется, выше заболеваемость;

- тяжелая адаптация: характеризуется значительной длительностью и тяжестью всех проявлений от 2-х до 6-ти месяцев и больше.

Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

- ◆ от особенностей высшей нервной деятельности ребенка и возраста (оптимальный возраст - 2 года);
- ◆ от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;
- ◆ от состояния здоровья;
- ◆ от резкого контакта между обстановкой дома и в дошкольном учреждении;
- ◆ от разницы в методах воспитания.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями:

! *упрямство* (перевозбуждение нервной системы, переутомление, стремление к самостоятельности, протест, избалованность);

! *грубость, дерзость* (неуважение взрослых к ребенку, недостаточное развитие воли, утомление от однообразной деятельности);

! *лживость* (болезнь, страх наказания, желание привлечь к себе внимание);

! *лень* (неразумная воспитательная тактика родителей, стремление уберечь ребенка от лишнего трудового усилия, не поощряют ребенка, а критикуют его недостатки).