

Адаптация

Родители, отдавая своего ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Как сделать этот важный момент в жизни малыша и его родителей менее напряженным и болезненным, чтобы он с радостью и интересом стал посещать детский сад?

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Детский организм не сразу привыкает к новым социальным условиям. Зачастую этот процесс сопровождается изменением поведенческих реакций, расстройством сна, аппетита. Поскольку адаптивные возможности дошкольника не безграничны, резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития. Адаптация – приспособление к той или иной среде обитания.

Степени адаптации

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

- При **легкой адаптации** поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1 – 2 недели налаживается сон. У дошкольника преобладает радостное или устойчиво – спокойное эмоциональное состояние, он контактирует с взрослыми, детьми, окружающими предметами. Ребенок быстро привыкает к новым условиям: новому помещению, общению с группой сверстников, незнакомыми взрослыми. Речь при этом может быть немного заторможена, но малыш откликается и выполняет указания педагога. Заболеваемость случается не более одного раза и проходит без осложнений.
- При **средней адаптации** сон и аппетит восстанавливаются через 20 – 30 дней. На протяжении целого месяца эмоциональное состояние ребенка может быть неустойчивым. В течение дня для малыша характерна плаксивость: плач, крик при расставании и встрече с родителями и близкими людьми. Отношение к сверстникам, как правило, безразличное. Речевая активность замедляется. Проявляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении с взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Заболеваемость случается не более двух раз и длится не больше десяти дней, протекая без осложнений. Для этого периода адаптации в течение двух недель характерны следующие вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез). Однако при эмоциональной поддержке взрослого, проявляя познавательную активность, ребенок легче привыкает к новой обстановке.
- О **тяжелой адаптации** свидетельствует плохой (короткий, беспокойный) сон ребенка. Он может вскрикивать, плакать во сне или просыпаться со слезами. Наблюдается снижение аппетита, возможен стойкий отказ от еды. Также возможны такие невротические реакции, как рвота, энурез, тики, неконтрольный стул, заикание, пристрастие к личным вещам, страхи, неуправляемость в поведении, истерические реакции. Дошкольник может прибывать в активном эмоциональном состоянии, для которого характерны плач, негодующий крик, агрессивно разрушительное поведение. Или, напротив, быть пассивным, подавленным, напряженным, избегать общения со сверстниками, он сторонится и отказывается от участия какой-либо деятельности. Тяжелая адаптация приводит к длительным заболеваниям, осложнениям, в т.ч. к замедлению роста и прибавке в весе. Может возникнуть задержка речевого развития. Заболевания случаются более трех раз продолжительностью свыше десяти дней. Длительность тяжелой адаптации в раннем возрасте может составлять от нескольких месяцев до полугода.