

Поступление ребенка в дошкольное учреждение – процесс сложный и для самого малыша и для родителей.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяют два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Выделяют три фазы адаптационного процесса:

- 1) острая фаза, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);
- 2) подострая фаза характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психическими, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 месяцев);
- 3) фаза компенсации характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

Важнейший компонент адаптации – согласование самооценок и притязаний ребенка с его возможностями и с реальностью социальной среды. Различают следующие уровни адаптации:

Уровни адаптации

Физиологический Биологический Психологический Социальный

Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребенок к жизни в организованном детском коллективе.

Основные критерии адаптации ребенка к условиям детского сада

К основным критериям адаптации относят:

- поведенческие реакции;
- уровень нервно-психического развития;
- заболеваемость и течение болезни;
- главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

Различают три степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

- 1) легкая адаптация: ребенок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течение 1-2 недель;
- 2) средняя адаптация: в течение всего периода настроение может быть неустойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременность беспокойность сна. Этот период длится 20-40 дней;
- 3) тяжелая адаптация: длится от 2 до 6 месяцев. Ребенок болеет, теряет в весе, появляются патологические привычки: грызение ногтей, сосание пальца. Возникает стойкий энурез.
- 4) очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовский» ребенок.

Как бы мы не готовили ребенка к детскому саду, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Это проявляется в отказе от пищи, негативном эмоциональном состоянии, ухудшении самочувствия (может наблюдаться повышение артериального давления, иногда и температуры). Малыш

беспокойно спит или не спит вообще, мочится в постель, жметесь к взрослым или, наоборот, отказывается от контактов с ними. Родители отмечают, что он вздрагивает во сне, становится дома беспричинно обидчивым, теряет приобретенные ранее умения, худеет. Все это может отразиться на его здоровье.

Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро и легко привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание.

При нормальной адаптации у ребенка быстро восстанавливаются поведенческие реакции (примерно через 2-3 недели), не отмечаются задержки нервно-психического развития, он не болеет или болеет один раз, не более недели, без осложнений; увеличение длины и массы тела соответствует возрастным показателям.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.