ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям. Это универсальное явление всего живого, которое можно наблюдать как в растительном, так и в животном мире. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатом, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворённость) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования). С приходом ребёнка в детский сад начинается новый этап в его жизни.

В ходе комплексного исследования, проведённого учёными в разных странах, было выделено **три фазы адаптационного процесса**:

1. **Острая фаза или период дезадаптации**. Она 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 или собственно адаптация**. Характеризуется адекватным поведением ребёнка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится три – пять месяцев).
3. **Фаза компенсации или период адаптированности**. Характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, дети начинают ориентироваться и вести себя спокойнее.

Кроме того, различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

* + **лёгкая адаптация**: к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребёнок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идёт на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Всё без изменений;
  + **адаптация средней тяжести**: поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился;
  + **тяжёлая адаптация**: характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от двух до шести месяцев и более) и тяжестью всех проявлений. Исследования показали, что этот вид адаптации может протекать в двух вариантах, каждый из которых имеет свои признаки:

**1 – й вариант**

Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в детском учреждении.

Нервно-психическое развитие отстаёт от исходного на 1-2 квартала.

Респираторные заболевания – более трёх раз сроком более 10-ти дней.

Ребёнок не растёт и не прибавляет в весе в течение 1-2 кварталов.

**2 – й вариант**

Дети старше трёх лет, частоболеющие, из семей с гиперопекой со стороны взрослых, заласканные, занимающие центральное место в семье.

Поведенческие реакции нормализуются к 3-4 – му месяцу пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие отстаёт от исходного на 2-3 квартала.

Замедляется рост, прибавка в весе.

Учитывая исследования учёных мы в своей практике используем критерии, разработанные Институтом педиатрии:

* + нарушение сна;
  + нарушение питания;
  + проявление отрицательных эмоций в общении;
  + боязнь пространства;
  + частые заболевания;
  + снижение веса.

Мы стремимся к тому, чтобы ребёнок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации, и всячески предупреждаем и не допускаем проявлений тяжёлой адаптации. Именно поэтому необходима такая организация жизни ребёнка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Адаптация – это не только процесс привыкания ребёнка к дошкольному учреждению на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни.

Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

* + от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребёнка;
  + от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;
  + от состояния здоровья;
  + от резкого контакта между обстановкой, в которой ребёнок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении;
  + от разницы в методах воспитания.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребёнок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям.

Невыполнение основных педагогических правил при воспитании детей приходит к нарушениям интеллектуального, физического развития ребёнка, возникновению отрицательных форм поведения.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями:

*Упрямство (причины):*

* + перевозбуждение нервной системы ребёнка сильными впечатлениями, переутомлением, переживанием;
  + стремление к самостоятельности и независимости, неумелые попытки проявить свою волю;
  + привычная форма поведения избалованного ребёнка;
  + своеобразная форма протеста против грубого и необоснованного подавления взрослыми его самостоятельности и инициативы.

*Грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым (причины):*

* + отсутствие уважения взрослых к ребёнку;
  + реакция на несправедливое, грубое обвинение ребёнка во лжи, лени, в неблаговидном поступке;
  + недостаточное развитие воли, неумение владеть собой;
  + утомление от однообразной деятельности.

*Лживость (причины):*

* + болезнь, страх наказания;
  + желание привлечь к себе внимание, хвастливость.

*Лень (причины):*

* + неразумная воспитательная тактика родителей стремление уберечь ребёнка от лишнего трудового усилия. (Бывает также, что у родителей нет терпения подождать, пока ребёнок выполнит их просьбу, и они все делают за него);
  + воспитатель не поощряет усилий и стараний ребёнка, а только критикует его недостатки.

Безусловно, в проведении любого процесса главная роль принадлежит воспитателю. Создавая у ребёнка положительное отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно-образовательных задач уже в период привыкания ребёнка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса.