

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ

Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни. Этот период сложен не только для ребенка, но и для тех, кто с ним рядом (родители, сотрудники детского сада).

Детям трудно привыкать к новой обстановке, незнакомым сверстникам, ситуациям, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам. Родители испытывают тревогу за своего ребенка, и также привыкают к требованиям детского сада. Сотрудникам детского сада порой непросто найти подход к детям и их родителям.

Чтобы ребенок мог быстро адаптироваться к новым условиям, необходимо к этому его готовить. Необходимо сформировать у ребенка положительную установку на детский сад, создавать, поддерживать атмосферу внимания, доброты, тепла.

Трудности адаптации возникают, когда ребенок встречает непонимание, когда его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам. Кроме того, ребенок должен быть готов к тому уровню общения, который задает атмосфера детского сада. Дети далеко не всегда обладают необходимыми для той или иной группы детского сада навыками коммуникации. Бывает и так, что погрешности в родительском сопровождении ребенка могут приводить к нарушению физического, интеллектуального развития ребенка, возникновению отрицательных форм поведения.

Адаптация (от лат. - приспособлять) в широком смысле – приспособление к изменяющимся условиям.

Адаптацию в условиях дошкольного учреждения можно рассматривать как **процесс вхождения ребенка в новую для него среду**, как болезненное привыкание к ее условиям.

На процесс адаптации ребенка влияют: достигнутый уровень психологического и физического развития, состояние здоровья, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и со сверстниками, личностные особенности малыша, а также уровень тревожности и личные особенности его родителей. Дети, имеющие отклонения в этих сферах, труднее адаптируются к новым микросоциальным условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья. **Поэтому рекомендованы:** перед периодом адаптации - подготовка к ДОУ, в период адаптации - организация жизнедеятельности детей, контроль за состоянием здоровья детей, коррекция при необходимости.

Острая (первая) фаза адаптационного процесса сопровождается колебаниями соматического состояния и психологического статуса. Среди проявлений могут быть ОРВИ, снижение веса, снижение аппетита, нарушение сна, регрессирование. Эта фаза длится в среднем 1 месяц.

Подострая (вторая) фаза адаптационного процесса характеризуется адекватным поведением, физиологические и психологические сдвиги уменьшаются и регистрируются только по отдельным параметрам на фоне регрессирования. Эта фаза может длиться 3-5 месяцев.

Фаза компенсации (третья) характеризуется убыстрением темпа развития.

Адаптационный период считается законченным, если: ребенок ест с аппетитом, быстро засыпает, вовремя просыпается, эмоционально общается с окружающими, играет.

Психологическая готовность ребенка к ДОУ – это один из важнейших итогов психологического развития в период дошкольного детства.

Подготовку ребенка к детскому саду рекомендуют начинать заблаговременно, за 1-2 месяца до начала посещения ДОУ. На первом этапе уделяют внимание формированию навыков самостоятельности (есть, одеваться-раздеваться, занять себя игрушкой), далее важно сформировать положительный образ воспитателя. Только после этого рекомендуют приходить в детский сад.

Выделяются два основных критерия успешной адаптации: **внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность)** и **внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды)**.

Основные показатели разновыраженного процесса адаптации ребенка к условиям ДОУ:

Показатели	Легкая адаптация	Средняя адаптация	Тяжелая адаптация
Нарушение сна	2 недели	До 6 недель	Резкие, длительные
Нарушение аппетита	2 недели	До 6 недель	Резкие, длительные
Нетипичные для ребенка эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние, др.)	2 недели	До 6 недель	Резкие, длительные
Изменения в игровой, речевой, ориентировочной активности	2 недели	До 6 недель	Резкие, длительные
Изменения двигательной активности	-	До 4 недель	Видимые, длительные
Изменения характера взаимоотношений со взрослыми	-	-	+
Функциональные нарушения (заболевания)	-	+	+

Основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОУ являются:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения;
- наличие у ребенка своеобразных привычек;
- неумение занять себя игрушкой;
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков;
- отсутствие навыков обращения с незнакомыми людьми.

ТРУДНОСТИ ПРИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ДОУ

1. **Нарушение сна (до 6 недель), изменения в игровой, речевой, ориентировочной активности (до 6 недель).** Рекомендации: поддерживать обычный режим дня, согласованный с режимом детского сада, дополнительные приемы расслабления ребенка (купание, легкий массаж, ароматерапия).
2. **Нарушение аппетита (до 6 недель).** Рекомендации: кушание дома небольшими порциями и чаще, поддерживать обычный режим дня, согласованный с режимом детского сада, дополнительные приемы расслабления ребенка (купание, легкий массаж, ароматерапия).
3. **Нетипичные для ребенка эмоциональные реакции (до 6 недель).** Рекомендации: регулярно выражать свое намерение посещать детский сад, настраивать ребенка на доступные ему задачи в детском саду, поддерживать обычный режим дня, согласованный с режимом детского сада, создать ритуал прощания, не затягивать момент прощания, прислушиваться к предложениям воспитателей, дополнительные приемы расслабления ребенка (купание, легкий массаж, ароматерапия).
4. **Изменения двигательной активности, изменение характера отношений со взрослыми.** Рекомендации: обращение к психологу.
5. **Функциональные нарушения (заболевания).** Рекомендации: обращение к врачу, при сочетании с другими признаками-трудностями адаптации обращение к психологу.
6. **Резкие, длительные (более 6 недель) видимые показатели адаптации.** Рекомендации: обращение к психологу.

