

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ.

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Термин «адаптация» зародился в недрах биологической науки (в переводе с латинского языка *adaptatio* – приспособление, прилаживание организма к новым условиям).

При приеме в детское дошкольное учреждение перед ребенком впервые встает необходимость изменить сформировавшийся поведенческий стереотип из-за изменения привычных условий жизни, и устанавливать новые социальные связи. Изменение окружающей среды выражается во встрече с незнакомыми людьми: взрослыми и большим числом сверстников, и в несовпадении домашних приемов обращения и воспитания в детском саду. При этом изменяется эмоциональное состояние, нарушается аппетит, затрудняется общение и другие поведенческие реакции.

Психофизиологическое состояние ребенка в период адаптации к ДОУ.

Ребенок в семье привыкает к определенному режиму, к способу кормления, укладывания, у него формируются определенные взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

Если установленный в семье порядок чем-либо нарушается, то у ребенка могут возникнуть различные временные нарушения обычного поведения (отрицательные реакции: плач, раздражительность).

Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что маленькому ребенку трудно быстро перестроить уже сформировавшиеся у него привычки.

Однако мозг ребенка очень пластичен. Если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не резко нарушают привычный образ жизни, то у ребенка быстро восстанавливается уравновешенное поведение, и ребенок адаптируется к новым условиям в его жизни без

каких-либо отрицательных последствий.

У детей при поступлении в детский сад очень резко меняются условия жизни. Меняется привычная температура помещения, микроклимат, получаемая пища. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, вся обстановка. Ко всему этому ребенку надо приспособиться, перестроить сложившиеся ранее стереотипы.

Изменение социальной среды сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье детей. В этот период у ребенка происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Находясь на этапе становления, они в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам.

Процесс приспособления не всегда проходит легко и быстро. У многих детей в период адаптации нарушается аппетит, сон (не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый), эмоциональное состояние. Иногда без каких-либо видимых причин повышается температура тела, нарушается деятельность кишечника, появляется сыпь. Приспособление к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4-й день и привыкают к новым условиям жизни совсем без каких-либо нарушений здоровья, психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более. Установлен ряд факторов, определяющих насколько легко пройдет адаптационный период. Эти факторы связаны и с физическим, и с психическим состоянием ребенка.

1. Состояние здоровья и уровень развития.

Здоровый, развитый по возрасту, малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями. На состояние его здоровья влияет течение беременности и родов у матери, заболевания в период новорожденности и первые месяцы жизни, частота заболеваемости в период перед поступлением в детское учреждение. Отсутствие правильного режима, достаточного

сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние, и как следствие – заболевание.

2. Возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение.

С ростом и развитием ребенка изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому (родители и др.).

3. Степень сформированности у ребенка общения с окружающими и предметной деятельности.

4. Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности малыша.

Одни дети в первые дни выражают бурные реакции: кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2-3 дня уже входят в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.

Виды адаптации.

Врачи и психологи различают три степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую. Основным показателем степени тяжести являются сроки нормализации поведения ребенка, частота и длительность острых заболеваний, проявление невротических реакций.

Критерии, по которым оценивается продолжительность адаптационного периода и интенсивность этого процесса: сон и засыпание, аппетит, эмоциональное состояние, адекватное поведение, характер общения со сверстниками и взрослыми, и заболевания ребенка.

Продолжительность и степень выраженности указанных отклонений зависит от возраста и пола ребенка, его психофизиологического состояния и личностных особенностей.

Легкая кратковременная адаптация продолжается в течение 2-6 недель. **Тяжелая – долговременная:** около 6-9 месяцев.

О завершении периода адаптации позволяет судить стабилизация всех показателей, как физических, так и психических