

# Адаптация детей к детскому саду

Приспособление организма к новым или измененным условиям называется адаптацией, которую можно заранее спрогнозировать и облегчить. Адаптация состоит из двух слагаемых: биологической и психологической перестройке организма. В период адаптации резко понижаются защитные свойства организма, на ребенка оказывает неблагоприятное воздействие окружающая среда, в его организме создаются все благоприятные условия для проникновения инфекции.

Но адаптацию можно скорректировать, многие проблемы, связанные с новыми условиями жизни ребенка, можно предусмотреть и избежать.

Определяя возможные проблемы с адаптацией ребенка к детскому саду, следует учитывать следующие факторы:

- 1) Частые заболевания матери
- 2) несоответствие домашнего режима режиму ДОУ
- 3) вредные привычки взрослых членов семьи
- 4) неблагополучное состояние семьи
- 5) II-III группы крови ребенка
- 6) заболевания ребенка хронического характера или перенесенные в первые годы жизни
- 7) отставание в нервно – психическом развитии

Период адаптации можно условно разделить на 3 этапа:

- 1) острый - характеризуется нарушением сна, ухудшением аппетита, вегетативными гормональными сдвигами
- 2) подострый – характеризуется восстановлением биоритмов различных органов и систем организма, нормализацией аппетита и сна, эмоциональной стабилизацией. Ребенок приспосабливается к общему режиму дня, начинает принимать участие в играх.

Период компенсации при котором органы и системы работают по норме, появляются положительные эмоции, поведение становится ровным и спокойным.

По степени тяжести период адаптации может быть легким средней тяжести, тяжелым.

Если ребенок легко приспосабливается к изменившимся условиям жизни, то в его поведение нет отклонений от обычной для него реакции на то или иное событие: нарушение аппетита, сна, речевой функции наблюдаются менее месяца.

При адаптации средней тяжести поведение, сон, аппетит, речь ребенка длительное время нарушены и восстанавливаются в течение 1 – 2 месяцев, имеются функциональные отклонения, может развиваться ОРЗ.

Если адаптация ребенка не прошла в течении 2 месяцев, говорят о тяжелой форме адаптации. У таких детей в 90% случаев диагностируется неадекватное поведение, невротические состояния, он часто болеет острыми респираторными заболеваниями. Как правило, тяжело адаптирующиеся дети находятся на учете у психоневролога.

Также в процессе адаптации выделяют 3 стадии:

- 1) стадия тревоги
- 2) стадия сопротивляемости
- 3) стадия либо стабилизации и выздоровления, либо истощения

Кроме того выделяют следующие виды адаптации:

- 1) сенсорная адаптация – изменения, происходящие с органами чувств;
- 2) социальная адаптация - способность ребенка изменять свое поведение в зависимости от новых условий;
- 3) психологическая адаптация - усвоение правил поведения в дошкольном образовательном учреждении, активная деятельность ребенка, адекватность его самооценки.

Истощение организма, тяжелая адаптация могут наблюдаться из за отсутствия навыков общения. Такой ребенок может быть эмоционально не уравновешенный, тревожный, замкнутый, испытывать страх общения с другими детьми.

Все негативные последствия тяжелой адаптации выражаются беспокойством, заторможенностью, вялостью, раздражительностью, капризами, упрямством, психическим напряжением. Степень выраженности тяжело проходящей адаптации зависит от условий, в которых находится ребенок дома, степени привязанности к матери, возрастных особенностей ребенка, связанных с переходным периодом.

*Средний промежуточный тип адаптации* встречается наиболее часто. При среднем типе адаптации ребенок может заболеть, но без осложнений. Период привыкания длится в среднем 1 месяц. Негативные проявления у такого ребенка можно подкорректировать, что позволит приблизиться к варианту легкой адаптации.

Адаптация – это широкий спектр психофизических и личностных реакций на условия пребывания ребенка в детском саду. Маленькие дети не очень нуждаются в сверстниках, для них важнее общение с взрослыми. Дети дошкольного возраста, как правило, боятся незнакомых людей и новых условий жизни. Это затрудняет их адаптацию и приводит к излишнему возбуждению, обидчивости, плаксивости, стрессу, который истощает защитные силы организма ребенка. Отмечено, что мальчики 3 – 5 лет проходят адаптацию в более тяжелой форме, чем девочки того же возраста, так как они более привязаны к матери и негативно реагируют на разлуку с ней. Дети, которые сильно привязаны к матери и зависящие от нее, труднее адаптируются. Некоторые из них так и не могут, преодолеть себя и у них развивается невроз.

Средний срок адаптации по возрастам составляет:

- 1) дети ясельного возраста-7-10 дней
- 2) дети трехлетнего возраста-2-3 недели
- 3) дети дошкольного возраста-1 месяц

однако практика показывает, что у многих детей на адаптацию уходит больше времени.

Обычно родители приводят ребенка в детский сад на 2-3 году жизни. Ребенок в это время очень сильно привязан к матери, адаптация к новым для него условиям приводит к сбоям в работе организма, общему снижению иммунитета, что приводит к заболеваниям. Чаще всего в таких случаях возникают респираторные заболевания.

Чтобы этого не произошло, следует проводить мероприятия, которые помогут преодолеть последствия адаптации, будут способствовать укреплению психологического и физиологического состояния ребенка.

Они касаются сферы ухода, физического развития, закалывающих процедур, формированию гигиенических навыков.