

ЭТАПЫ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА



В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено этапа (фазы) адаптационного процесса.

1. Острая фаза - сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным

заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии; фаза 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 психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длится 3-5 месяцев.

3. Фаза компенсации - характеризуется убыстрением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

При этом различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- **легкая адаптация** - поведение нормализуется в течение **10-15** дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения;

- **адаптация средней тяжести** - сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью **5-7** дней, есть признаки психического стресса;

- **тяжелая адаптация** длится от **2 до 6 месяцев**; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

На процесс адаптации **сильное влияние оказывают индивидуальные особенности**, которые необходимо знать. В возрасте 2-3 лет ребёнок уже имеет свой собственный индивидуальный опыт поведения, общения с окружающими, свои потребности и желания, привычки, умения и навыки. Всё это необходимо принимать во внимание в процессе воспитания, и в особенности в такой сложный период, каким является период привыкания малыша к жизни в детском саду.

Каковы же причины индивидуальных различий детей?

Отвечая на этот вопрос, прежде всего, следует назвать **различия в условиях жизни и воспитания детей**. Ведь именно условия жизни и воспитание определяют развитие ребёнка и являются его движущими силами.

Не следует вместе с тем забывать, что на поведение и развитие маленького ребёнка **накладывает отпечаток и состояние его здоровья**. Ослабленный, болезненный ребёнок может быть капризным, раздражительным или, напротив, вялым, быстро утомляется. Он может отстать в физическом развитии, иметь меньшие показатели и по росту и весу, развитию движений. Всё это с особой очевидностью проявляется в первые же дни посещения детского сада.

Как правило ослабленные дети труднее адаптируются к новым условиям.

На поведение детей накладывает отпечаток и **особенности нервной системы, её тип**: сила, подвижность, уравновешенность или неуравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. Дети, у которых процессы возбуждения и торможения уравновешены, отличаются спокойным поведением, бодрым настроением, общительностью.

✓ Дети, отличающиеся лёгкой возбудимостью, бурно выражают своё отношение к окружающему, быстро переходят от одного состояния к другому. Они любят играть в подвижные игры, но быстро меняют игрушки, легко отвлекаются, постоянно двигаются по группе, рассматривая то один, то другой предмет. Длительных игр они не развёртывают.

✓ В противоположность легковозбудимым есть и такие дети, которые отличаются спокойным, несколько медлительным, даже инертным поведением. Они очень активно выражают свои чувства и кажутся внешне благополучно адаптирующимися. Однако свойственная им заторможенность может в этот период усилиться. Медлительные дети часто отстают от своих сверстников в развитии движений, в освоении окружающего, в овладении умениями и навыками. Они предпочитают играть подалеке от детей, боятся их приближения.

При этом нельзя раздражаться по поводу их медлительности. Надо настойчиво и спокойно учить их действиям с предметами и игрушками, терпеливо закреплять приобретённые навыки и формировать новые. В первые дни не рекомендуется привлекать медлительных детей к общению со сверстниками, так как им требуется длительное время для освоения нового, для знакомства с окружающим. Нетерпеливый подход воспитателя к ребёнку может привести к осложнениям в его поведении, к затруднениям в адаптации.

Особого внимания требуют дети со слабым типом нервной системы. Они очень болезненно переносят любые перемены в условиях жизни и воспитания. Их эмоциональное состояние нарушается при малейших неприятностях, хотя бурно своих чувств они не выражают. Всё новое пугает их и даётся с большим трудом. Они не уверены в движениях и действиях с предметами, медленнее, чем другие дети того же возраста. Приобретают необходимые навыки. Таких детей к детскому учреждению следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей. При этом рекомендуется постоянно поощрять и подбадривать детей, помогать им в освоении нового.

Безусловно, не всегда тип нервной системы проявляется отчётливо. Один и тот же малыш в разных ситуациях может вести себя по-разному, особенно в период адаптации. Даже спокойный и общительный ребёнок при расставании с близкими

начинает плакать и проситься домой, нелегко привыкает к новым требованиям, расстаётся с некоторыми сложившимися привычками.

Поведение ребёнка под влиянием сложившихся привычек также приобретает индивидуальный характер. Если он не умеет есть самостоятельно, то в детском саду отказывается от еды, ждёт, чтобы его накормили. Если не знает, как мыть руки в новой обстановке, - плачет; не знает, где взять игрушку, - плачет; не привык спать без укачивания, - плачет; привык, чтобы ему завязывали шарф спереди, а в садике ему завязали сзади, - плачет и т.д. Поэтому так важно знать привычки ребёнка, считаться с ними.

Особое значение в период адаптации имеют индивидуальные особенности детей в сфере общения. Есть дети, которые уверенно и с достоинством вступают в новое для них окружение детского сада: они обращаются к воспитателю, к няне, чтобы узнать о чём-нибудь, обратить внимание взрослого на свою одежду, "достижения" в игре и т.п., спокойно отдают игрушку или берут протянутую другим ребёнком куклу. Другие сторонятся чужих взрослых, стесняются, опускают глаза. А есть и такие дети, которых общение с воспитателем пугает. Такой ребёнок старается уединиться, отворачивается лицом к стене, чтобы только не видеть незнакомых людей, с которыми он не умеет вступить в контакт.

Опыт общения ребёнка с окружающими, полученный им до прихода в детский сад, определяет характер его адаптации к условиям детского сада. Поэтому именно знание содержания потребности ребёнка в общении является тем ключиком, с помощью которого можно определить характер педагогических воздействий на него в адаптационный период.

Таким образом, учёные выделяют три этапа адаптационного периода.

Материал подготовил: педагог- психолог

Гнатюк И.Г.