

АДАПТАЦІЯ

Адаптація — це пристосування організму до нової обстановки. Адаптація включає широкий спектр індивідуальних реакцій, характер яких залежить від психофізіологічних і особистісних особливостей дитини.

Головне, треба пам'ятати, що до 2-3 років у дитини немає досвіду і спілкування з однолітками. У цьому віці дорослий виступає для дитини як партнер по грі, взірець для наслідування і задовольняє потребу дитини в доброзичливій увазі та співпраці. Однолітки цього дати ще не можуть, оскільки самі потребують того самого. Тому дитина не може швидко адаптуватися до дошкільного закладу, оскільки сильно прив'язана до матері, і її зникнення викликає бурхливий протест малюка, особливо якщо він вразливий і емоційно чутливий.

Чим розвиненіший емоційний зв'язок з матір'ю, тим важче проходитиме адаптація. Тому на час адаптації дитини важливо організувати співробітництво мами з вихователями. Треба роз'яснювати матері, що їй слід допомагати дитині звикати до дитячого садка.

Зазвичай кожна дитина по-різному реагує на нову ситуацію, проте є і певні загальні ознаки.

Завжди нелегко звикають до дитячого садка або ясел єдині в сім'ї діти, особливо надмірно опікувані, залежні від матері, ті, що звикли до виняткової уваги, невпевнені в собі.

Гірше за інших почуваються в дошкільних установах діти з флегматичним темпераментом. Вони не встигають за темпом життя дитячого садка: не можуть швидко одягнутися, зібратися на прогулянку, поїсти.

Такій дитині потрібні постійна увага і підтримка з боку вихователя, оскільки інші діти схильні дратувати й кривдити слабких і залежних. Одразу ж відзначимо, що в науці дитячий садок розглядається як позитивний чинник, що є важливим для повноцінного виховання. І з цим не можна не погодитися. Виховання в колективі виробляє у малюка позитивні соціальні стереотипи поведінки — самостійність, увагу до оточуючих, готовність допомогти іншому, а також здатність перебувати в колективі.

Адаптація дитини в колективі, контакти з іншими дітьми і вихователями, формування навичок, ігри, заняття, дотримання режиму, підготовка до свят — ось неповний перелік позитивного впливу дитячого садка.

Перші кроки дитини в дитячому садку, як правило, непрості. Початок відвідування дошкільного навчального закладу — це не тільки нові умови життя і діяльності, режиму і харчування, а й нові контакти та обов'язки.

Це дуже напружений період, який потребує від кожного малюка активних психологічних і фізичних форм пристосування. Звикання до дитячого садка часто супроводжується порушенням емоційного стану дошкільника, погіршенням сну, апетиту, підвищенням захворюваності.

Соціально-психологічна адаптація до дитячого садка у різних дітей відбувається не однаково, відповідно до віку, типу вищої нервової діяльності, стану здоров'я, стилю виховання в сім'ї, родинних взаємин, рівня розвитку в дитини ігрових навичок, її контактності, доброзичливості, емоційної залежності від матері тощо.

Враховуючи вищезазначене, можна виділити три групи дітей за характером пристосування до нових умов життя.

Перша група — ті, для кого процес адаптації проходить легко і безболісно. Ці діти цікавляться іграшками й діяльністю, комунікабельні, самостійні, врівноважені. У сім'ї спілкування батьків з дитиною добро зичливе, поважне.

Друга група — малюки, які адаптуються повільніше й важче. Їх поведінка характеризується нестабільністю, періоди зацікавлення грою змінюються періодами байдужості, вередування. їм бракує довіри у ставленні до вихователів, інших дітей. Навички гри та спілкування у таких малюків розвинені недостатньо. Ці діти часто бувають малоініціативними, менш самостійними, дещо можуть робити самі, але здебільшого залежать від дорослого. З боку батьків спостерігається нестабільність у спілкуванні: доброзичливі, розважливі звертання змінюються окриками, погрозами або послабленням вимогливості, неухвагою.

Третя група — діти, які важко пристосовуються до нового середовища. Як правило, вони несамостійні, неконтактні, звичні до нестабільності в режимі дня, швидко втомлюються. Ігрові навички у них часто бувають не сформовані. Такі діти нерідко зіткаються з проявами авторитарності, жорстокості або, навпаки, зайвого лібералізму з боку дорослих, що спричиняє острах, недовіру до вихователя чи повне ігнорування його й інших дітей. Сон, апетит у таких дітей часто бувають погані або зовсім відсутні. їм притаманна висока захворюваність, яка ще більше уповільнює звикання до нового оточення і нових вимог.

Процес адаптації дитини до умов дитячого садка, окрім певної тривалості у часі, що є різним для кожної дитини, має кілька основних етапів (фаз). Це, зокрема, такі:

1. **«Шторм»** — у відповідь на комплекс нових впливів усі системи організму дитини відповідають бурхливою реакцією і значним напруженням.

Підвищуються збудливість, тривожність, можливе збільшення агресивності або заглиблення у себе. Погані сон, апетит, настрій. Фізіологічна

і психологічна «буря» триває від 2—3 днів до 1-2 місяців (в окремих дітей).

2. **«Шторм утихає»** — період нестабільного пристосування, коли дитячий організм шукає оптимальні варіанти реакції на зовнішні впливи.

Малюк продовжує придивлятися до нового оточення, робить спроби долучатися до спільної діяльності, стає більш активним, зацікавленим, урівноваженим. Цей період триваліший, ніж перший, - від 1 тижня до 2-3 місяців.

3. **«Штиль»** - період відносно сталого пристосування. Організм знаходить найбільш сприятливі варіанти реагування на нові умови життя, режим дня, спілкування. Дитина починає активно засвоювати нову інформацію, встановлювати контакти, брати реальну участь у заняттях. Зменшується захворюваність, стабілізуються сон, апетит, настрій. Цей період триває від 2-3 тижнів до півроку.