

Відомо, що процес адаптації – це постійний процес, який супроводжує людину впродовж усього життя. Науковці визначають адаптацію як пристосування будови і функцій організму, його органів і клітини до умов середовища, спрямоване на збереження рівноваги.

Адаптація (з лат. «пристосування») – пристосування організму, що відбувається на різних рівнях: фізіологічному, соціальному, психологічному.

Залежно від того, на якому рівні відбувається адаптація організму, існують декілька класифікацій цього процесу.

В межах висвітлення проблеми адаптації дитини до умов дошкільного закладу слід зупинитися на дослідженнях, автори яких доводять існування таких видів адаптації як фізіологічна та соціальна.

Розглянемо більш докладно тлумачення цих термінів. **Фізіологічна адаптація** – реакція функціональних систем організму, яка найбільш повно відповідає потребам певної ситуації.

Під **соціальною адаптацією** розуміють постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального становища, а також результати цього процесу .

Навіть незначні зміни умов життя маленької дитини викликають порушення її емоційного стану, сну, апетиту тощо. Саме тому створення умов для успішної адаптації є досить серйозною проблемою, яка хвилює лікарів, психологів, педагогів.

Які ж особливості формування здатності до адаптації у малюка?

Слід зазначити, що народження дитини – це один з найяскравіших прикладів фізіологічної адаптації. Системи дихання, кровообігу, травлення на момент народження повинні мати відповідний рівень готовності всіх адаптаційних механізмів. Здоровий малюк має цей рівень готовності й достатньо швидко пристосовується до існування в нових для нього умовах. Звичайно, впродовж наступних років відбувається вдосконалення адаптаційних механізмів, формуються передумови соціальної адаптації.

Які ж фактори можуть негативно вплинути на формування адаптаційних механізмів дитячого організму? Результати спостережень засвідчують, що, насамперед, це такі антенатальні фактори, як токсикози першої та другої половини вагітності, гострі інфекційні захворювання, загострення хронічних захворювань, прийом ліків, стресові ситуації, шкідлива робота, вживання алкоголю, паління. Серед інтранатальних факторів ризику медики визначають наявність асфіксії у дитини, пологові травми, хірургічне втручання, несумісність за резус-фактором між матір'ю та дитиною тощо.

Неабияке значення для формування адаптаційних механізмів дитини має і постнатальний період. Саме тому такі фактори, як велика маса тіла дитини, захворюваність упродовж 1 місяця життя, вживання матір'ю алкоголю, паління під час вигодовування дитини, штучне вигодовування, наявність хронічних захворювань, затримки нервово-психічного розвитку можуть стати гальмом у формуванні та розвитку адаптаційних механізмів. Серед соціальних слід звернути увагу такі фактори ризику, як незадовільні матеріально-побутові умови життя, конфлікти в сім'ї, відсутність батька чи матері.

Впродовж дошкільного дитинства малюк неодноразово реалізує власні адаптаційні можливості – це і прихід до дитячого садка, і перехід із однієї групи в іншу, а потім і в школу. Звикання дитини до нових умов супроводжується порушенням сну, апетиту, загальним ослабленням організму, негативних емоцій, що передається цілою палітрою плачу від скиглення до ревіння. Супутником негативних емоцій є страх – джерело стресового стану дитини. На жаль, у період адаптації прояв малюком позитивних емоцій є дуже рідкісним явищем. Окрім цього, порушується функціональний стан нервової системи – деякі діти кличуть матір, не можуть заснути тощо, інші – тривалий час перебувають у загальмованому стані, неохоче спілкуються з дорослими й однолітками, а іноді зовсім мовчать. Спостерігаються зрушення і в деяких вегетативних реакціях, а саме: втрачається вага, загострюються алергічні реакції, раптово підвищується температура тіла тощо. Досить часто у дітей порушуються вже набуті культурно-гігієнічні навички, знижується імунітет.

Хоча ці негативні прояви зустрічаються не у всіх дітей і є тимчасовими, не звертати уваги на них не можна, адже вони свідчать про порушення нормального функціонування кори великих півкуль, негативно впливають на поведінку дитини. Такі зміни пояснюються перебудовою звичного динамічного стереотипу поведінки, набутого під впливом домашніх умов, на новий стереотип в умовах дошкільного закладу.

Розрізняють три ступені адаптації: легкий, середній і важкий.

Легкий ступінь адаптації

За легкої адаптації впродовж місяця у дитини нормалізується поведінка. Малюк починає спокійно чи радісно ставитися до дитячої групи. Настрій бадьорий, проявляє зацікавленість довколишнім, у поєднанні з незначним ранковим плачем. Апетит погіршується, проте не дуже і на кінець першого тижня стає звичайним, сон поновлюється протягом 10-15 днів.

Стосунки з рідними за легкої адаптації у дитини не порушуються, малюк легко прощається вранці, швидко відволікається, його цікавлять й інші дорослі, він доволі активний, але не збуджений. До дітей в групі може бути байдужим або зацікавленим. Інтерес до навколишнього поновлюється впродовж 2-3 тижнів з допомогою дорослого. Мова загальмовується, але дитина відгукується і виконує певні прохання чи вказівки дорослого. До кінця першого місяця поновлюється активне мовлення. Зниження захисних сил організму значно не виражено і до кінця 2-3 тижня відновлюється. Хворіє не більше разу на місяць, тривалістю не більше десяти днів, без ускладнень.

Середній ступінь адаптації

Під час адаптації середнього ступеня порушення в поведінці і загальному стані дитини виражені виразніше і триваліше. Сон нормалізується лише через 20-40 днів, якість сну теж незадовільна. Апетит поновлюється в такі самі строки. Настрій нестійкий впродовж всього місяця, значно знижується активність: малюк стає

плаксивим, малорухливим, не намагається досліджувати нове оточення, не використовує набутих раніше побутових навичок. Мова або не використовується, або знижується. У грі дитина також не застосовує набутих навичок, гра ситуативна. Всі ці зміни тримаються протягом 5-6 тижнів.

Ставлення дитини до близьких – емоційно-збуджене (плач, крик під час розлучення). Ставлення до дорослих вибіркове. Ставлення до дітей, як правило, байдуже, проте може бути й зацікавленим. Захворюваність – до двох разів, терміном не більше 12 днів, без ускладнень. Вага не змінюється або дещо знижується. З'являються ознаки невротичних реакцій: вибірковість у ставленні до дорослих і однолітків, спілкування лише за певних умов.

Важкий ступінь адаптації

Особливу тривогу викликає стан важкої адаптації. Дитина починає тривалий час важко хворіти, одне захворювання майже без перерви змінює інше, захисні сили організму підірвані і вже не виконують свої ролі – не запобігають численним інфекційним захворюванням, з якими постійно доводиться стикатися малюку. Це несприятливо позначається на його фізичному і психічному розвитку. Інша форма перебігу важкої адаптації – неадекватна поведінка дитини, яка межує з невротичним станом. Дитина погано засинає, сон короткий, скрикує, плаче уві сні, прокидається зі слізьми. Сон чутливий, короткий. Апетит погіршується сильно і надовго, дитина може відмовлятися від їжі або блювати за спроби її нагодувати, можуть виникати функціональні порушення випорожнень, безконтрольні випорожнення. Під час періоду неспання дитина пригнічена, не цікавиться оточенням. Ставлення до дітей відчужене, однолітків уникає або проявляє агресію. Ставлення до близьких емоційно-збуджене, позбавлене практичної взаємодії. Не реагує на запрошення взяти участь у будь-якій діяльності. Мовою не користується або простежується затримка мовленнєвого розвитку на значний період. Немає настрою, дитина тривалий час плаче, напружено стискає у кулачку носову хустинку чи домашню іграшку.

Слід пам'ятати, що дитина, яка бурхливо виражає свій протест проти нових умов криком, голосним плачем, вередуванням, чіпляється за маму, падає в сльозах на підлогу, незручна і бентежлива для батьків і вихователів, проте викликає менше хвилювань у дитячих психологів і психіатрів, ніж дитина, яка ціпеніє, стає байдужою до того, що з нею відбувається, до їжі, мокрих штанців, навіть холоду. Така апатія є типовим проявом дитячої депресії.

Отже, адаптація дитини до нових для неї умов середовища – важкий та болючий процес.

Звикання до дошкільного навчального закладу залежить також від типу темпераменту. Гірше за інших почуваються діти з флегматичним темпераментом. Вони не встигають за темпом життя дитячого садка: не можуть швидко одягнутися, зібратися на прогулянку, поїсти. Найлегше пристосовуються діти-сангвініки.

Ускладнюючим чинником адаптації слід також назвати і конфлікти в сім'ї, нетовариськість батьків. Діти мимоволі засвоюють негативні риси поведінки батьків, що ускладнює їхні стосунки з однолітками. Вони поводяться невпевнено і нерішуче, багато хвилюються, тому не можуть бути легко прийнятими в групі.

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

Як правильно підготувати дитину раннього віку до вступу в дитячий садок?

1. Передусім слід організувати життя дитини в сім'ї відповідно до режиму дня, якого дотримуються в дошкільному навчальному закладі.
2. Готуючись до дитячого садка, докладно розкажіть малюку, що вдень він буде ходити до дитячого садка, а ввечері ви разом з ним будете займатися вдома цікавими справами.
3. Варто зацікавити сина чи доньку дитячим садком, викликати бажання йти туди. Для цього під час прогулянок покажіть будівлю дошкільного навчального закладу, ігрові майданчики; разом поспостерігайте за грою дітей, розкажіть про їхнє життя в садочку. Не можна дитину залякувати садком, погрожувати: «Не слухатимеш – віддам у садочок». Це викличе страх перед дошкільним закладом і, безумовно, погіршить стан дитини в період звикання до незнайомого оточення. Навпаки, слід викликати бажання в неї ходити до садка: «Якщо слухатимеш, не плакатимеш, то підеш у дитячий садок». Про вступ до садка треба говорити в сім'ї як про радісну, очікувану подію.
4. Ідучи будь-куди, завжди розповідайте малюкові, що буде, коли ви повернетесь, щоб у нього була впевненість в тому, що він потрібен вам!
5. Навчайте дитину вдома всіх необхідних навичок самообслуговування та взаємодії. Дитина значно легше пристосується до умов суспільного виховання, якщо в сім'ї вона оволодіє елементарними навичками самостійності. Іноді, прагнучи зекономити час, батьки поспішають самі вдягнути, нагодувати дитину, чим стримують формування в неї необхідних умінь. Так діти, звикнувши до надмірної опіки, у яслах почуваються безпорадними і самотніми.
6. Обираючи дитячий садок, звертайте увагу на вихователів. Чи хочете ви щоденно приводити сюди свою дитину? Якщо так, робіть це впевнено. Щоб полегшити звикання, познайомте сина чи доньку з майбутнім вихователем, поговоріть з ним так, щоб дитина чула про те, що ваш малюк уже підріс і ходитиме до ясел, де про дітей піклується добра вихователька, яка гуляє і грається з ними. Слід викликати в дитини позитивні спогади про відвідування дошкільного закладу, бажання швидше підрости і піти в садочок.

7. Збираючись вести малюка до дитячого садка, домовтеся з вихователем, що певний час відвідуватимете його разом з дитиною, проте дослухайтеся до рекомендацій вихователя щодо цього.

Як допомогти дитині пережити період адаптації?

1. В перші дні перебування в дитячому садку залишайте дитину на 2-3 години, поступово збільшуючи час знаходження в дитсадку. Не запізнюйтесь, хоча б у перші дні забирайте дитину вчасно.
2. Не поспішайте відразу забрати дитину додому. Побудьте з дитиною на ігровому майданчику, разом подивіться, як гуляють діти, чим займаються, як спілкуються один з одним та вихователем.
3. Відводячи малюка до дитячого садка, дайте йому улюблену іграшку, сказавши при цьому: «Якщо ти захочеш, щоб я про тебе подумала, візьми і притисни її до себе. І я відразу про тебе подумаю». Ілюзія керування батьками дуже важлива для малюка. Вона знижує реакцію стресу на нову ситуацію. Нехай іграшка ходить із дитиною кожен день і знайомиться з іншими, розпитуйте, що з іграшкою сталося в дитячому садку. Хто з нею дружив, хто ображав, чи не було їй сумно. Таким чином ви багато дізнаєтесь про те, як ваша дитина звикає до садочка.
4. Пограйтесь з дитиною домашніми іграшками в дитячий садок, де якась з них буде самою дитиною. Поспостерігайте, що робить ця іграшка, що говорить, допоможіть разом з дитиною знайти їй друзів і вирішіть проблеми дитини через неї, орієнтуючи гру на позитивні результати.
5. Не хвилюйтесь і не показуйте своє хвилювання дитині. Не забувайте надавати дитині емоційну підтримку і показувати значимість для вас її нового статусу.
6. Утримуйтеся від шумних масових вистав, аби зменшити емоційне навантаження.
7. Частіше говоріть дитині про свої почуття і проявляйте їх.
8. Завжди знаходьте час вислухати, що непокоїть вашу дитину, які у неї труднощі, чого вона досягла.
9. Створіть спокійний, безконфліктний клімат для дитини в сім'ї та оптимальний режим дня. Оберегайте нервову систему дитини!
10. Повідомте вихователів про особливі звички дитини, що вона любить, що ні, які має захоплення.
11. Придумайте ритуал «прощання» й зустрічайте дитину з посмішкою.
12. Дитина має відчувати повне розуміння між батьками та вихователями, тоді вона швидше звикає. Ніколи не з'ясовуйте відносин з вихователем (щоб не трапилось!) у присутності дитини.
13. Відвідувати дитячий садок дитині треба лише здоровою.
14. Найголовніше — почувайтеся компетентними батьками, тобто вірте, що з будь-якою складною ситуацією можна справитись, якщо її вирішувати, а не відкладати!

Головною умовою успішної адаптації дитини до дитячого садочка є єдність вимог до малюка в сім'ї та дитсадку.

Спрогнозувати адаптацію дитини до умов дошкільного навчального закладу допоможе наступна анкета.

Анкета для батьків

1. Чи легко розсмішити Вашу дитину?
2. Чи часто вона капризує? Не частіше, ніж 1-2 рази на тиждень?
3. Чи спокійно лягає спати?
4. Чи все їсть, чи не капризує під час годування?
5. Чи є у Вашої дитини друзі, які добре ставляться до неї, охоче граються?
6. Чи часто Ваша дитина виходить із себе?
7. Чи завжди треба приглядати за нею?
8. Чи не страждає Ваша дитина на енурез?
9. Чи немає у Вашої дитини шкідливих звичок?
10. Чи можна дитину залишити саму на недовгий час, знаючи, що, вона не розплачеться так, наче її покинули назавжди?
11. Чи добре малюк поводить себе з однолітками, чи не потребує від Вас підтримки?
12. Чи немає у Вашого малюка якихось незначних страхів?

Відповіді позитивного характеру на 7-12 запитань дають змогу прогнозувати успішну адаптацію дитини до умов дошкільного закладу.

Управління освіти Шосткинської міської ради

Санаторний заклад дошкільної освіти № 6

Консультація для батьків

« Види та ступені адаптації дошкільнят до
дитячого садка»

Підготувала практичний психолог
Вітер-Єкименко Т.В.