

Момент истины или способен ли он к адаптации: откровенный разговор о трудностях адаптации

В широком смысле под адаптацией понимается приспособление организма к окружающим условиям. У человека адаптация имеет два аспекта: **биологический** и **психологический** или социальный.

Психологическая адаптация осуществляется путем усвоения личностью норм и ценностей новой социальной группы. При общих закономерностях адаптационного процесса, конечно, есть существенные отличия его развития у детей. Трудности, сопровождающие адаптацию, затрагивают все уровни организма: от молекулярного (физиологического) до психического или уровня регуляции деятельности.

Совокупность общих черт, характеризующих процесс адаптации, называют **адаптационным синдромом**.

В развитии адаптационного синдрома обычно выделяют 3 стадии:

I. "**Стадия тревоги**", когда новая ситуация воспринимается организмом в целом как стресс, в ответ на который, происходит мобилизация всех сил организма.

II. "**Стадия сопротивляемости**", где повышается устойчивость к различным воздействиям новой среды.

III. "**Стадия стабилизации**", на которой организм и психика приходят в свое обычное здоровое состояние.

Если на первых двух стадиях человек не смог мобилизовать свои силы и неблагоприятное действие новой, "враждебной" среды не ослабевало, то на третьей стадии происходит не стабилизация, а истощение, которое может привести к серьезному заболеванию или гибели организма.

Для периода детства наиболее критичными с точки зрения адаптации являются несколько возрастных периодов: новорожденность, ранний возраст, младший школьный возраст. Все эти периоды подразумевают приспособление ребенка к новым условиям среды: постнатальное развитие, приход в детский сад и поступление в школу.

Что отягощает адаптацию во всех периодах детства?

1. Наличие биологической нестабильности (нездоровье ребенка от рождения)

Любое устойчивое или временное заболевание будет отягощать адаптацию незрелого организма ребенка во всех возрастных стадиях. В этом случае адаптация будет носить затяжной и тяжелый характер.

2. Отсутствие установки или психологической готовности к новой жизненной ситуации.

Для разных возрастных этапов психологическая готовность будет иметь различное содержание и проявления, например, готовность новорожденного ребенка появиться на свет и готовность ребенка пойти в первый класс, безусловно, различны, но и в том и другом случае для успешной адаптации она необходима.

3. Биологическая или социальная незрелость - нельзя путать с биологической нестабильностью.

Здесь имеется в виду наличие определенной задержки развития одного или нескольких социальных показателей. Ярким примером может в этом случае быть адаптация детей раннего возраста к детскому саду или дошкольников к школе. В первом случае затруднять адаптацию может отсутствие самостоятельной активной речи или слабо развитая предметная деятельность, а во втором - нарушения произвольности, доминирование игровой деятельности. Во всех случаях для успешной адаптации ребенку необходима помощь семьи, правильное поведение родителей в этот нелегкий период, их умение предвидеть и предотвратить "факторы риска", психологически поддержать ребенка на всех стадиях адаптационного процесса.

Замечая невротические изменения в поведении и состоянии своего ребенка, многие родители впадают в панику, их поступки и взаимоотношения с ребенком и окружающими носят деструктивный характер, что еще больше повышает напряженность ситуации и оттягивает стадию стабилизации процесса.

Вооруженные грамотной информацией, родители должны адекватно вести себя во время этого нелегкого, но необходимого периода и своим примером помогать ребенку.

"Долгие провода - горькие слезы", или что делать в случае тяжелой адаптации?

Сердце разрывается при виде плачущего малыша, которого мама ведет утром в детский сад. Хочется успокоить, отвлечь, защитить, только бы не видеть этой тоски и боли в детских глазах, не слышать жалобного или пронзительного крика. А каково маме, которая возможно спешит на работу? У многих женщин не хватает опыта и выдержки справиться с ситуацией. Поговорим о том, как помочь себе и своему малышу, если он тяжело и долго привыкает к детскому саду.

Самая лучшая помощь для ребенка - это профилактическая или подготовительная работа семьи и дошкольного учреждения. Но бывают ситуации, когда в силу многих социальных или личных причин такая подготовка не сложилась или не стала эффективной. Иногда даже при предварительной работе с ребенком его адаптация носит затяжной характер.

Если это случилось с вашим малышом, стоит, прежде всего, задуматься и ответить самим себе на ряд вопросов:

1. Действительно ли малыш физически и психически здоров и готов оторваться от мамы?
2. Готовы ли Вы к тому, чтобы "отпустить" от себя ребенка, помогать и поддерживать его психологически?
3. Не осложнена ли адаптация ребенка внутрисемейными травмами и конфликтами?

Ответив честно самим себе на эти вопросы, Вы наверняка определите причину собственных страданий и сможете с ней справиться.

Все дети реагируют на обиду и боль одинаково - они плачут. Плачут дети по-разному. Кто-то сильнее, кто-то меньше, кто-то успокаивается, отвлекаясь на игрушку, а кто-то даже не открывает глаз, из которых бесконечным потоком текут горькие слезы. Один страдает скрыто, не закатывает истерик, не швыряет игрушки, не дерется, другой же - открыто выражает агрессию и протест. При этом и тот и другой ребенок переживают сильный стресс.

Итак, на что необходимо обратить внимание родителям, которые находятся с ребенком дома и в детском саду?

Самое трудное для очень многих мам и детей - это момент прощания, когда ребенок должен покинуть пределы раздевалки и зайти в групповую комнату.

Как поступать правильно

- Настраивайте ребенка заранее, разговаривая спокойным размеренным голосом.

- Постарайтесь успокоить его, приласкайте, не позволяйте себе внутренне заводится, вместе с воспитателем отвлеките его с помощью интересной игрушки.

- Если малыш совсем не поддается на уговоры и хитрости, пройдите с ним **ненадолго** в группу, чтобы он мог успокоиться и побыть вместе с вами и другими детьми.

Напоследок хочется напомнить Вам, что нет безнадежных случаев, поймите, в чем **ПРИЧИНА ВАШИХ ТРУДНОСТЕЙ**, проявите терпение и выдержку. **Желаю удачи!**

Консультацию подготовила: педагог-психолог

Даньшова Мария Викторовна