

Момент истины или способен ли он к адаптации: откровенный разговор о трудностях адаптации от рождения до школьной скамьи

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. Сдвиги, 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.

