

# АДАПТАЦИЯ



Поступление ребенка в детский сад вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И она не напрасна. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации.

От того, насколько в семье подготовлены к переходу в детский сад, зависят и течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, и дальнейшее развитие малыша.

## Характерные особенности адаптационного периода

- ✿ Эмоциональная напряженность, беспокойство и заторможенность;
- ✿ Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослым или, наоборот, отказывается от него, сторонится сверстников;
- ✿ Нарушается сон и аппетит;
- ✿ Меняется активность по отношению к предметному миру (интерес к игрушкам и окружающему снижается);
- ✿ Падает уровень речевой активности, сокращается словарь, новые слова усиливаются с трудом;
- ✿ Нарушается реактивность организма, что приводит к частым болезням.

Врачи и психологи различают три степени адаптации:

- легкая      - средняя      - тяжелая



# ПОМОЖЕМ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ!

Одна из основных потребностей ребенка – это потребность в постоянстве окружения. Резкая смена обстановки, режима, окружающих людей тяжела для любого малыша.

**А теперь несколько советов:**

Желательно, чтобы в первые дни малыш взял в группу свою любимую игрушку;

Не заставляйте насильно ребенка делать что-то по-другому, т.к. страх, возникающий в такой ситуации, значительно осложнит его привыкание к новым непривычным условиям. В период адаптации малыш особенно остро нуждается в ощущении защищенности, эмоционального комфорта.


Нельзя сразу после поступления проводить пугающие ребенка процедуры: стричь ногти, волосы, делать уколы и т.п. Все это должно быть сделано заранее, чтобы не вызывать у ребенка отрицательного отношения к детскому саду;

Особое внимание надо уделять здоровью ребенка. Даже легкое покраснение зева, небольшой насморк является противопоказанием для посещения детского сада, 3-4 дня малыша следует подержать дома на щадящем режиме.

Во время адаптационного периода родителям следует создать условия для спокойного отдыха ребенка дома. В это время не стоит водить его в гости в шумные компании. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует перегружать его нервную систему.

Не следует давать малышу плакать в одиночестве, нужно определить причину его горя, дать ему понять, что вы сочувствуете и понимаете его!!!





**Основные показатели степени тяжести адаптации:**

- ★ Сроки нормализации поведения;
- ★ Частота и длительность острых заболеваний;
- ★ Проявление невротических реакций.

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны и с физическим, и с психологическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и взаимно обусловлены.

**Что же это за факторы?**

★ Во-первых, это – состояние здоровья и уровень развития. Здоровый, развитый по возрасту, малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями.

★ Во-вторых, это – возраст, в котором малыш поступает в детский сад. С ростом и развитием ребенка изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому.

★ В-третьих, сугубо психологический фактор, это – степень сформированности у ребенка общения с окружающими и предметной деятельности. В раннем возрасте на смену ситуативно-личностному (эмоциональному) общению приходит ситуативно-деловое (практическое) общение. В центре делового общения становится овладение ребенком совместно со взрослым миром предметов, назначение которых сам малыш открыть не в состоянии.

