



## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ**

*Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Термин «адаптация» зародился в недрах биологической науки (в переводе с латинского языка adaptatio –приспособление, прилаживание организма к новым условиям).*

*При приеме в детское дошкольное учреждение перед ребенком впервые встает необходимость изменить сформировавшийся поведенческий стереотип из-за изменения привычных условий жизни, и устанавливать новые социальные связи. Изменение окружающей среды выражается во встрече с незнакомыми людьми: взрослыми и большим числом сверстников, и в несовпадении домашних приемов обращения и воспитания в детском саду. При этом изменяется эмоциональное состояние, нарушается аппетит, затрудняется общение и другие поведенческие реакции.*

### **Психофизиологическое состояние ребенка в период адаптации к ДОУ**

*Ребенок в семье привыкает к определенному режиму, к способу кормления, укладывания, у него формируются определенные взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.*

*Если установленный в семье порядок чем-либо нарушается, то у ребенка могут возникнуть различные временные нарушения обычного поведения (отрицательные реакции: плач,*

*раздражительность).*

*Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что маленькому ребенку трудно быстро перестроить уже сформировавшиеся у него привычки.*

*Однако мозг ребенка очень пластичен. Если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не резко нарушают привычный образ жизни, то у ребенка быстро восстанавливается уравновешенное поведение, и ребенок адаптируется к новым условиям в его жизни без каких-либо отрицательных последствий.*

*У детей при поступлении в детский сад очень резко меняются условия жизни. Меняется привычная температура помещения, микроклимат, получаемая пища. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, вся обстановка. Ко всему этому ребенку надо приспособиться, перестроить сложившиеся ранее стереотипы.*

*Изменение социальной среды сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье детей. В этот период у ребенка происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Находясь на этапе становления, они в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам.*

*Процесс приспособления не всегда проходит легко и быстро. У многих детей в период адаптации нарушается аппетит, сон (не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый), эмоциональное состояние. Иногда без каких-либо видимых причин повышается температура тела, нарушается деятельность кишечника, появляется сыпь. Приспособление к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4-й день и привыкают к новым условиям жизни совсем без каких-либо нарушений здоровья, психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более.*

*Установлен ряд факторов, определяющих насколько легко, пройдет адаптационный период. Эти факторы связаны и с физическим, и с психическим состоянием ребенка.*

### *1. Состояние здоровья и уровень развития.*

*Здоровый, развитый по возрасту, малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями. На состояние его здоровья влияет течение беременности и родов у матери, заболевания в период новорожденности и первые месяцы жизни, частота заболеваемости в период перед поступлением в детское учреждение. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок*

*хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние, и как следствие – заболевание.*

## *2. Возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение.*

*С ростом и развитием ребенка изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому (родители и др.).*

## *3. Степень сформированности у ребенка общения с окружающими и предметной деятельности.*

## *4. Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности малыша.*

*Одни дети в первые дни выражают бурные реакции: кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2-3 дня уже входят в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.*

## **Виды адаптации.**



*Врачи и психологи различают три степени адаптации: **легкую, среднюю и тяжелую**. Основным показателем степени тяжести являются сроки нормализации поведения ребенка, частота и длительность острых заболеваний, проявление невротических реакций.*

***Критерии**, по которым оценивается продолжительность адаптационного периода и интенсивность этого процесса: сон и засыпание, аппетит, эмоциональное состояние, адекватное поведение, характер общения со сверстниками и взрослыми, и заболевания ребенка.*

*Продолжительность и степень выраженности указанных отклонений зависит от возраста и пола ребенка, его психофизиологического состояния и личностных особенностей.*

*Легкая кратковременная адаптация продолжается в течение 2-6 недель.*

*Тяжелая – долговременная: около 6-9 месяцев.*

*О завершении периода адаптации позволяет судить стабилизация всех показателей, как физических, так и психических.*

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

*Уважаемые папы и мамы, бабушки и дедушки! Вы – первые и самые важные учителя своего ребёнка. Первая его школа – ваш дом – окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.*

*Сколько бы мы не прожили, мы всё равно постоянно обращаемся к опыту детства, к жизни в семье. Даже убеждённый сединой человек продолжает ссылаться на то, чему его учили дома, чему учила мать, что показывал отец.*

*Мальчи всему учатся в общении с взрослым! Ранний опыт ребёнка создаёт тот фон, который ведёт к развитию речи, умению слушать и думать, подготавливает его к вычленению смысла слов.*

*«Годы чудес» - так называют дошкольное детство. Закладываемое в это время эмоциональное отношение к жизни, людям и наличие или отсутствие стимулов к интеллектуальному развитию оставляет неизгладимый отпечаток на всём дальнейшем поведении и образе мыслей человека.*

<b>1.</b>	<i>Для ребёнка ваша речь является образцом речи, поскольку дети учатся речевому общению, подражая вам, слушая вас, наблюдая за вами.</i>
<b>2.</b>	<i>Ребёнок постоянно изучает то, что он наблюдает, и понимает гораздо больше, чем может сказать.</i>
<b>3.</b>	<i>Речь ребёнка успешнее развивается в атмосфере спокойствия, безопасности и любви, когда взрослые слушают его, общаются с ним, разговаривают, направляют внимание, читают ему.</i>
<b>4.</b>	<i>Вам принадлежит исключительная активная роль в обучении мальчика умению думать и говорить, но не менее активная роль в интеллектуальном, эмоциональном, речевом и коммуникативном развитии присуща самому ребёнку.</i>
<b>5.</b>	<i>Нужно обеспечить ребёнку широкие возможности для использования всех пяти органов чувств: видеть, слышать, трогать руками, пробовать на вкус, чувствовать различные элементы окружающего мира.</i>

6.	<i>Следует уделять ребёнку больше времени, так как в раннем детстве влияние семьи на речевое и умственное развитие, приобщение ребёнка к жизни общества является решающим. Именно в эти годы закладываются основы уверенности в себе успешного общения вне дома, что способствует дальнейшему продвижению ребёнка в школе, в компании сверстников, а в дальнейшем – и на работе.</i>
7.	<i>По возможности нужно присоединяться к ребёнку, когда он смотрит телевизор, и стараться узнать, что его интересует, обсуждать увиденное.</i>
8.	<i>У каждого ребёнка свой темперамент, свои потребности, интересы, симпатии и антипатии. Очень важно уважать его неповторимость, ставить для себя и ребёнка реальные цели.</i>
9.	<i>Старайтесь, чтобы ребёнок не чувствовал недостатка в любви и разнообразии впечатлений.</i>

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*Уважаемые родители! Вы должны понять, что ни один, даже самый замечательный детский сад, не сможет сделать для Ваших детей всё.*



*Детский сад призван помочь Вам, а не заменить Вас.*

*Без Вашей помощи просто нельзя.*

*• Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки:*

<i>1 г. 9 мес.</i>	<i>2 г. 6 мес.</i>
<i>2 г. 3 мес.</i>	<i>2 г. 9 мес.</i>
<i>3 года</i>	

*• Утром, когда детей приводят в сад, помогите воспитателю поприветствовать каждого ребёнка,*

*поинтересуйтесь, как малыши провели утро перед садиком. Ваш малыш научится быть доброжелательным, приветливым, внимательным к другим людям.*

- Отправляйте ребёнка в ДОО только здоровым.*
- Заранее узнайте у врача, какой тип адаптации возможен у ребёнка, и своевременно примите все меры при неудовлетворительном прогнозе.*
- Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в ДОО и введите их в домашний распорядок дня.*
- Избегайте обсуждения при ребёнке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.*
- Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день.*
- Как можно раньше познакомьте малыша с детьми и воспитателями группы, в которую он в скором времени придёт.*
- Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.*
- Подчёркивайте, что Ваш ребёнок как прежде дорог Вам и необходим.*
- Читайте материалы на информационных стендах. Вы найдёте много полезной информации по проблемам воспитания и развития детей, узнаете о наших перспективных планах, достижениях Вашего ребёнка.*
- Поделитесь своими идеями об организации жизни детей в дошкольном учреждении. Мы рады сотрудничать с Вами.*
- Задавайте вопросы по интересующим Вас темам. Мы вместе найдём решение.*

### ***Рекомендации родителям***

<b><i>Делайте!</i></b>	<b><i>Не делайте!</i></b>
<b><i>Радуйтесь вашему сыну и дочке</i></b>	<b><i>Не перебивайте ребёнка</i></b>

<i>Разговаривайте с ребёнком заботливым, одобряющим тоном</i>	<i>Не принуждайте ребёнка делать, то к чему он не готов</i>
<i>Слушайте ребёнка внимательно, не перебивая</i>	<i>Не заставляйте ребёнка делать что-либо, если он устал, расстроен</i>
<i>Установите чёткие и определённые требования к ребёнку</i>	<i>Не говорите: «Нет, она не красная», лучше скажите: «Она синяя»</i>
<i>В разговоре с ребёнком называйте как можно больше предметов, их признаков, действий с ними</i>	<i>Не устанавливайте для ребёнка множество правил, он перестанет на них обращать внимание</i>
<i>Будьте терпеливы</i>	<i>Не оскорбляйте ребёнка</i>
<i>Каждый день читайте ребёнку и обсуждайте прочитанное</i>	<i>Не ожидайте от ребёнка понимания всех логических правил</i>
<i>Поощряйте в ребёнке стремление задавать вопросы</i>	<i>Не ожидайте от ребёнка понимания всех ваших чувств</i>
<i>Чаще хвалите ребёнка</i>	<i>Не ожидайте от ребёнка понимания абстрактных рассуждений и объяснений</i>
<i>Поощряйте игры с другими детьми</i>	<i>Не сравнивайте ребёнка ни с какими другими детьми (братом или сестрой, соседями и пр.)</i>
<i>Приобретайте развивающие игры и игрушки</i>	<i>Не следует постоянно поправлять ребёнка, то и дело повторяя: «Не так, переделай», лучше сказать: «Давай подумаем вместе»</i>
<i>Старайтесь проявлять интерес к тому, что ему нравится делать (коллекционировать, рисовать, лепить и др.)</i>	<i>Не требуйте слишком многого – пройдёт немало времени, прежде чем ребёнок научится самостоятельности</i>
<i>Интересуйтесь жизнью и деятельностью вашего ребёнка в детском саду</i>	<i>Не критикуйте ребёнка</i>
<i>Заботьтесь о том, чтобы у ребёнка были новые положительные впечатления, о которых он мог бы рассказать</i>	<i>Не запрещайте общаться с другими детьми</i>



***Успехов Вам в воспитании Ваших детей!***