

# Адаптация ребёнка к ДОУ

## Что такое адаптация?



Большинство отечественных и зарубежных исследователей *мерой индивидуального здоровья считают свойство каждой живой системы адаптироваться к окружающим условиям.*

Процессы адаптации доступны измерению и хорошо изучены. Срыв адаптации – это болезни.

## Периоды адаптации

Врачи и психологи различают *три степени адаптации:*

- легкую
- среднюю
- тяжелую.

### При легкой адаптации:

Ребёнок спокойно и радостно начинает относиться к новому детскому коллективу. Аппетит снижается, но не намного и к концу первой недели достигает уровня, сон налаживается в течение одной-двух недель.

К концу месяца у него восстанавливается речь, игра, интерес к окружающему миру.

Отношения с близкими при легкой адаптации у малыша не нарушаются, он достаточно активен, но не возбужден.

Снижение защитных сил организма выражено незначительно и к концу 2-3 недели восстанавливается. Острых заболеваний не возникает.

### Средняя адаптация:

Нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче и длительнее.

Сон и аппетит восстанавливается только через 20-40 дней.

Настроение – неустойчивое в течение месяца.

Значительно снижена активность: малыш становится плаксивым, малоподвижным, не стремится исследовать новое окружение, не пользуется ранее приобретенными навыками речи.

Все эти изменения держатся в течение 1-1,5 месяца.

Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: это может быть функциональное изменение стула, бледность, потливость, «тени» под глазами, «пылающие» щеки, могут усиливаться проявления эксудативного диатеза.

Особенно ярко это проявляется перед началом заболевания, которое, как правило, протекает в форме острой респираторной инфекции.

#### **Тяжелая адаптация:**

Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль.

Другой вариант тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка настолько тяжело выражено, что граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота.

### **Эти трудные первые дни**



Представьте себе, что Вы оказались в совершенно незнакомой обстановке, поступили на новую работу или переехали в другую квартиру.

Вы незнакомы ни с соседями, ни с коллегами. Первые недели целиком уйдут на то, чтобы освоиться на новом месте, завязать знакомство. Вечером вы уже без сил, едва можете разговаривать, смертельно усталым падаете в постель. То же самое происходит с ребенком, когда вы впервые отправляете его в детский сад. Родители часто недооценивают, какая это для него глубокая перемена. Ребенку приходится впервые утверждать себя в чужом мире, не имея возможности убежать к маме.

**Период ориентации.** Дети ведут себя сдержанно, присматриваются, мало разговаривают. Они хотят уяснить какие правила действуют в этом непривычном для них мире, чего от них ждут.

Примерно через неделю начинается **период вхождения в коллектив**. Завязываются первые контакты. Чтобы понравится, дети рассказывают о себе, иногда раздают подарки, спрашивают можно ли им поиграть вместе с другими.

Затем следует **период самоутверждения**. Чтобы найти и закрепить свою место в коллективе, новички целенаправленно соревнуются за благосклонность лидеров группы. Эта изнурительная борьба, потому что они постоянно конкурируют друг с другом и должны считаться с тем, что их могут отвергнуть.

### **Вашему ребенку во время адаптации необходимо:**

**Разрядка.** Непосредственно после детского сада не тащите ребенка с собой в магазин или на детскую площадку. Возможно даже, что ребенку захочется спать.

**Время для себя.** В этот период ребенок иногда наслаждается возможностью побыть одному, поиграть со своими игрушками. Не приглашайте в гости ребят, если ему этого не хочется.

**Понимание.** По возможности сохраняйте спокойствие, даже если ребенок чаще стал «срываться», капризничать. Это для него своеобразная отдушина, чтобы избавиться от внутреннего напряжения, стресса.

Чувство защищенности помогает ребенку легче справиться с трудностями начального периода.

Поддержите своего ребёнка особо нежным общением.

Ему нужна уверенность, что, даже дав волю своим эмоциям, он, тем не менее, любим Вами.

**Желаем с лёгкостью пройти процесс адаптации!**



Подготовила воспитатель Букина Э.Л.