

## АДАПТАЦИЯ К ДОУ. КАК ОБЛЕГЧИТЬ ДАННЫЙ ПРОЦЕСС.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям. Адаптационный период - серьезное испытание для детей любого возраста. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

Для любого ребенка начало посещения детского сада – сильнейший стресс. Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помогла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много совершенно незнакомых детей, некоторые из которых плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться: они дают есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку и нет любимого зайца, с которым всегда засыпаешь дома...

Как же помочь ребенку благополучно пройти этот сложный период? Для этого, в первую очередь, необходимо знать факторы, влияющие на протекание адаптационного периода.

На процесс адаптации ребенка влияют:

- уровень психического и физического развития;
- состояние здоровья;
- степень закаленности;
- сформированность навыков самообслуживания;
- сформированность навыков коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками;
- личностные особенности самого ребенка;
- уровень тревожности и личностные особенности родителей.

Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее адаптируются к новым условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья. Даже при нормальном течении адаптационного периода, возможны следующие проявления в поведении и состоянии здоровья ребенка:

- Нарушения настроения (слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других);
- Нарушение сна (дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему);
- Нарушение аппетита (дети начинают плохо есть, причем и дома, и в саду, по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам- рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии);
- Понижение иммунитета (вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии, легко заражаются друг от друга);

- Нарушение поведения (дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, они не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков).

Для профилактики подобных реакций в детском саду функционирует система медико-психолого-педагогического сопровождения детей в период их адаптации к пребыванию в дошкольном образовательном учреждении.

Для облегчения адаптации устанавливается индивидуальный щадящий режим посещения группы ребенком (начиная с 2 часов), с постепенным увеличением на 1–2 часа в день, в зависимости от поведения ребенка.

Наиболее эффективный режим привыкания:

- 1-я неделя – 2 часа;
- 2-я неделя – 4 часа;
- 3-я неделя – ребенок остается на дневной сон.

Родителям надо постараться прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. **Находиться с ребенком в группе, кормить его там, а тем более укладывать спать не рекомендуется. Ребенок должен знать, что в детском саду этим занимается воспитатель.** Предложенную схему, безусловно, можно изменять в зависимости от течения адаптации ребенка.

### ***УСЛОВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ УСПЕШНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ АДАПТАЦИИ***

- позитивное отношение родителей к дошкольному учреждению;
- сохранение в период адаптации привычных стереотипов поведения (способы кормления, укладывания спать, присутствие домашних вещей (игрушка, кружка, горшок и т.п.);
- категорический запрет на кормление и укладывание спать ребенка без его желания, а также на проведение непривычных для ребенка процедур (полоскание горла, чистка зубов, закаливающие процедуры);
- способ общения взрослого с ребенком "лицом к лицу";
- частые тактильные контакты (прикосновения, поглаживания, обнимания);
- проведение режимных моментов под музыкальное сопровождение (зарядка, физкультурное занятие, отход ко сну, подъем и т.п.);
- привлечение детей к рисованию, играм в соответствие с возрастом;
- устранение любого вида физического дискомфорта (тугие заколки и резинки для волос, неудобная обувь и т.д.)