

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ОБ АДАПТАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

С поступлением ребенка в дошкольное образовательное учреждение в его жизни происходит ряд серьезных изменений: безукоризненное соблюдение режима дня, отсутствие близких, родных людей, постоянный контакт со сверстниками и т.п. Приспособление к новым условиям требует разрушения некоторых сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. Это сложный период для ребенка, его родных и персонала ДОО.

Адаптация к условиям детского сада протекает у детей по-разному, что зависит от ряда факторов, в том числе и от того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, насколько согласованы действия воспитателей и родителей.

Чаще всего адаптационный период сопровождается массой негативных изменений в детском организме на всех уровнях, во всех системах.

Основные показатели изменений в поведении ребенка в период адаптации к дошкольному учреждению (по материалам исследований А.Баркан):

## **1-й показатель - эмоции ребенка**

В первые дни пребывания ребенка в ДОО положительные эмоции, чаще всего, выражены незначительно - обычно в момент ориентировочных реакций на новизну, яркость.

Отрицательные эмоции, как правило, проявляются у каждого ребенка. Однако, степень их проявления различна: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного, приступообразного плача. Обычно дольше всех из отрицательных эмоций сохраняется так называемое хныканье, с помощью которого ребенок стремится выразить протест при расставании с родителями.

Наибольшую опасность представляют состояния стрессовых реакций: страха, гнева, депрессии.

На смену всем отрицательным эмоциям обязательно приходят положительные, которые свидетельствуют о завершении адаптационного периода.

### **2-й показатель - социальные контакты**

В первые дни пребывания ребенка в ДОО у него обычно снижается степень социальных контактов. Дети более напряжены, замкнуты, беспокойны, малообщительны. Общение со взрослыми и сверстниками налаживается постепенно.

### **3-й показатель - познавательная деятельность**

Первое время пребывания ребенка в ДОО познавательная деятельность, как правило, снижается или совсем угасает на фоне стрессовых реакций. Нередко ребенок не интересуется даже игрушками.

### **4-й показатель - социальные навыки**

Под влиянием новых внешних воздействий первое время малыш может растерять частично или почти все навыки самообслуживания, которые усвоил дома. Например, умение пользоваться ложкой, носовым платком, умываться и т.д. Однако в процессе адаптации он не только вспоминает забытые навыки, но и усваивает новые.

### **5-й показатель - особенности речи**

У некоторых детей словарный запас скуднеет или они начинают употреблять облегченные слова.

### **6-й показатель - двигательная активность**

Редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок может быть сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. При анализе двигательной активности ребенка необходимо учитывать его темперамент.

### **7-й - показатель - сон**

Вначале ребенок засыпает не сразу, порой всхлипывает, внезапно пробуждается или практически не спит и ведет себя как Ванька-Встанька.

По мере привыкания, ребенок начинает своевременно засыпать и пробуждаться.

### **8-й показатель - аппетит**

Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о привыкании ребенка к условиям дошкольного образовательного учреждения.

### **9-й показатель - здоровье**

Снижается сопротивляемость организма. И ребенок может внезапно заболеть, без видимых на то причин. Как правило, болезнь протекает без осложнений.

Правильная организация жизнедеятельности ребенка не только в ДООУ, но и дома изменит его поведение к лучшему.

Для этого меньше носите ребенка на руках, чаще привлекайте его внимание к окружающим предметам и игрушкам, играйте вместе.

Важно, чтобы малыш имел возможность самостоятельно преодолевать возникающие трудности; взрослые должны его поощрять, поддерживать, направлять на совместную деятельность. Такая подготовка обеспечит успех привыкания ребенка к условиям ДООУ.

Для того, чтобы ребенок вел себя спокойно, его родители должны сами быть спокойны и уверены в том, что все будет хорошо. Тогда эта уверенность передастся и малышу.

Отметим очевидные положительные моменты посещения детского сада: четкое соблюдение режима дня, а соответственно - режима питания, отдыха и сна;

развитие у ребенка самостоятельности, навыков самообслуживания;

система занятий с детьми, направленных на физическое развитие, развитие речи, интеллекта, общего кругозора, художественных и музыкальных способностей;

разнообразие игровой деятельности, наглядного материала, примеров для подражания в процессе игровых действий, отношений; постоянное руководство деятельностью детей со стороны взрослого; формирование умения общаться со сверстниками, жить в коллективе (уступать, помогать, делиться, сотрудничать) и пр.

Практика показывает, что существуют разные степени сложности адаптационного периода (легкая, средней тяжести, тяжелая адаптация) и при совместных действиях педагогов и родителей можно сделать этот процесс максимально безболезненным.

**Первые признаки того, что ребенок адаптировался:**

- хороший аппетит;
- спокойный сон;
- охотное общение с другими детьми;
- адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
- нормальное эмоциональное состояние.

Если Вам удалось приблизить домашний режим к режиму дошкольного образовательного учреждения, сформировать у ребенка навыки самообслуживания, умение общаться со сверстниками, занять себя, то адаптационный процесс будет для Вашего ребенка менее болезненным.