

Важный процесс – это процесс адаптации.

Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться. Вот изменения, с которыми сталкивается ребенок в детском саду и к которым ему нужно приспособиться:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и следовать требованиям незнакомого взрослого;
- резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- особенности нового пространственно-предметного окружения

В научной литературе выделяют следующие виды адаптации:

Адаптация биологическая. Ребенок должен привыкнуть к новому воздушному и световому режиму, установленному распорядку дня, к изменению в питании.

Адаптация сенсорная заключается в том, что ребенку необходимо привыкнуть к новым звукам (шум в группе, голос воспитателя, детей, к новым тактильным ощущениям (ребенка по-другому обнимают, гладят, к новым зрительным образам (световая и цветовая адаптация).

Адаптация социальная – постоянный процесс активного приспособления ребенка к условиям социальной среды и результат этого процесса – способность изменить свое поведение в зависимости от новых социальных условий. Уже в семье ребенок вступает в первые контакты со взрослыми членами семьи, с детьми. Сложившиеся стереотипы поведения и отношений значительно изменяются, когда ребенок приходит в ДОУ. Важным аспектом социальной адаптации

является принятие ребенком социальной роли – роли воспитанника ДОУ.

Адаптация педагогическая – приспособление ребенка к педагогической среде, в которую он попадает с момента поступления в ДОУ. Это его способность понимать, воспринимать, активно следовать педагогическим воздействиям со стороны воспитателя, родителей, проявлять инициативу в организации своей деятельности в группе. Педагогическая адаптация будет зависеть от того, насколько ребенок понимает и воспринимает требования воспитателя, насколько различаются педагогические требования в семье и в ДОУ.

Адаптация ребенка к ДОУ может сопровождаться различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Адаптирующегося ребенка отличает:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни с взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- регрессия речи;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня сверх повышенной активности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

В зависимости от того сколько изменений произошло в физиологическом и психологическом состоянии ребенка можно выделить несколько степеней адаптации.

При легкой адаптации наблюдается кратковременное отрицательное эмоциональное состояние, которое выражается в снижении речевой активности, незначительных нарушениях поведения, ухудшении сна и аппетита. Обычно это проявляется в течении первых двух недель пребывания ребенка в ДОУ.

Адаптация средней тяжести выражается в более значительных и длительных сдвигах в поведении, которые нормализуются лишь к концу первого месяца. Ребенок на короткое время теряет вес, нарушается речь, возникают легкие непродолжительные заболевания.

При тяжелой адаптации привыкание идет длительно и сложно, затягивается порой на несколько месяцев. Оно сопровождается частыми повторными заболеваниями, стойким нарушением поведения. Наблюдается замедление темпов физического развития, задержка в развитии речи, психики; у детей отмечается повышенный уровень тревоги.

Процесс адаптации не заканчивается привыканием к условиям детского сада. Любая смена привычной обстановки для ребенка активизирует адаптационные механизмы. **Для того что бы процесс адаптация протекал успешно и занимал минимальное количество времени следует придерживаться следующих правил:**

формируйте навыки общения и взаимодействия у ребенка
активизируйте и обогащайте его словарный запас
развивайте внимание, мелкую моторику и мышление, так как они непосредственно связаны с развитием речи
совершенствуйте культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания

обучайте ребенка элементарным правилам поведения в обществе.

Эти не сложные правила помогут ребенку быстрее приспособиться к новым условиям.

Педагог-психолог

О.В.Родоманова