

**Государственное бюджетное образовательное учреждение города  
Москвы детский сад компенсирующего вида №2230**



**Педагог-психолог Зеленская Наталья Александровна**

# Что такое адаптация?

Адаптация - это приспособление организма к **новым** или к **изменившимся** условиям жизни или условиям среды.

Для адаптационного периода характерны:

- нарушения эмоционального состояния (эмоциональная напряженность, плаксивость, тревожность, капризы, стремление к уединению или, наоборот, повышенная потребность во внимании взрослого, отсутствие интереса к окружающему, отсутствие желания вступать в контакт со сверстниками, появление нежелательных привычек и т.д.);
- нарушения психофизического состояния (нарушение сна, снижение аппетита, вялость, снижение речевой активности, повышенная чувствительность к заболеваниям и т.д. В худшем случае - нарушения невротического плана).

# 3 степени адаптации:

**Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации поведения, частота и длительность острых заболеваний, проявление невротических реакций.**

При легкой адаптации (благоприятной) в течение месяца у ребенка нормализуется поведение по тем показателям, о которых мы говорили выше, он спокойно или радостно начинает относиться к детскому коллективу. Аппетит снижается, но не намного, и к концу первой недели достигает обычного уровня, сон налаживается в течение одной-двух недель. К концу месяца у малыша восстанавливаются речь, интерес к окружающему миру, возвращается желание играть. Отношения с близкими людьми при легкой адаптации у ребенка не нарушаются, он достаточно активен, но не возбужден. Снижение защитных сил организма выражено незначительно, и к концу 2-3-й недели они восстанавливаются. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации **средней тяжести (условно благоприятной)** нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче и длительнее. Сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, значительно снижается активность: малыш становится плаксивым, малоподвижным, не стремится исследовать новое окружение, не пользуется приобретенными ранее навыками речи. Все эти изменения держатся до полутора месяцев. Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: это может быть функциональное нарушение стула, бледность, потливость, "тени" под глазами, "пылающие" щеки, могут усиливаться проявления экссудативного диатеза. Особенно ярко эти проявления отмечаются перед началом заболевания, которое, как правило, протекает в форме острой респираторной инфекции.

Особую тревогу вызывает **состояние тяжелой адаптации (неблагоприятной)**. Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль - не предохраняют организм от многочисленных инфекционных агентов, с которыми ему постоянно приходится сталкиваться. Это неблагоприятно сказывается на физическом и психическом развитии малыша. Другой вариант течения тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка настолько тяжело выражено, что граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, у ребенка может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке его накормить. Малыш плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами. Сон чуткий, короткий. Во время бодрствования ребенок подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или агрессивен по отношению к ним; постоянно плачущий или безучастный, ничем не интересующийся, судорожно сжимающий в кулачке свою любимую домашнюю игрушку или носовой платочек

# Факторы, влияющие на адаптацию:

- Состояние здоровья и уровень развития ребенка;
- Возраст (оптимальный – 3 года);
- Степень сформированности у ребенка предметных действий;
- Умение общаться с окружающими;
- Навыки самостоятельности;
- Отношения с ровесниками.



# Психологическое сопровождение процесса адаптации!

1. Психологическое просвещение педагогов и родителей (консультации, памятки, беседы, оформление стендов);
2. Анкетирование родителей
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для родителей детей, нуждающихся в психолого-педагогической помощи;
4. Разработка рекомендаций для воспитателей по организации адаптационного периода. Обучение воспитателей приемам психопрофилактики.
5. Наблюдение за детьми в период адаптации. Активная помощь психолога.
6. Помощь в организации благоприятной развивающей среды, создание положительного психологического климата в группе
7. Составление индивидуального режима адаптационного периода для каждого ребенка
8. Коррекционная работа с тяжело адаптирующимися детьми, организация взаимодействия со специалистами и родителями
9. Реализация профилактических и коррекционных мер для оптимизации процесса адаптации
10. Организация совместных прогулок вместе с воспитанниками ГБОУ (июнь).

# Рекомендации:

- Развивайте навыки самостоятельности** (заблаговременно позаботьтесь о формировании навыков самообслуживания: пить из чашки, держать ложку, уметь (или хотя бы проситься) в туалет и т.д. Продумайте одежду для ребенка);
- Приучайте к детскому коллективу** (прогулки на детских площадках, наблюдения за играми других детей (желательно, в детском саду);
- Укрепляйте иммунитет ребенка** (впереди лето – отличная возможность для укрепления здоровья);
  - **Режим дня.** Постарайтесь, чтобы режим дня вашего ребенка был максимально похож на режим дня в детском саду.
- Привычки** (заблаговременно избавьтесь от сосок, пустышек и т.д. Завершайте грудное вскармливание или приучите ребенка только к утренним или вечерним кормлениям);
- Оставляйте ненадолго малыша с другими взрослыми (бабушки, дедушки, тети, дяди, подруги и т.д.):**
- Будьте готовы к тому, что ребенок будет болеть;**
- Не устраивайтесь на работу в первые месяцы посещения ребенком детского сада (если есть возможность);**
- Сказки и истории, совместные игры, инсценировки и т.д.;**
- Научите ребенка самостоятельным играм и занятиям.**

# Мы готовы помочь вам!

- По телефону детского сада (455-86-78);
- Ответить на ваши вопросы по e-mail [ds2230@list.ru](mailto:ds2230@list.ru) (почта детского сада, [zelenka80@list.ru](mailto:zelenka80@list.ru) (личная почта));
- На индивидуальных консультациях (по четвергам 17.00-19.00) по Вашей инициативе по вопросу подготовки ребенка к детскому саду (апрель-июнь);
- На совместных прогулках в июне (для тех, кто уже оформил медицинскую карту и по предварительной договоренности);

## Надеемся на сотрудничество!