

## Что такое адаптация?

В общем плане это приспособление индивида к новой среде и условиям, а именно:

- необходимость соблюдать чёткий дневной распорядок;
- нужно взаимодействовать с другими детьми;
- малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.
- отсутствуют поблизости мамы с папой и прочие родственники;

***Важно!** Жизнь малыша меняется коренным образом. Нередко адаптационный процесс чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются в виде нарушения поведенческих норм.*

Подготовила воспитатель: Петрова О. Н.  
п. Сусанино 2019 г.

## Проявления стрессового состояния:

- нарушенный сон
- сниженный аппетит или его полное отсутствие
- регрессия психологических умений
- снижение познавательного интереса
- агрессия или апатия
- понижение иммунитета.

*Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.*

## Что влияет на адаптацию?

Период адаптации малышей протекает по-разному. Что влияет на его успешность? К числу важнейших факторов специалисты относят возрастные характеристики, детское здоровье, степень социализации, уровень познавательного развития и пр. Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать важнейшие навыки:

- Самостоятельно одеваться и раздеваться.
- Пользоваться ложкой.
- Проситься и ходить на горшок.
- Воспринимать разную пищу.
- Общаться со взрослыми.
- Играть с детьми.

## **Степени адаптации.**

### *Лёгкая адаптация:*

Малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели.

- без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
- при обращении смотрит в глаза педагогам;
- озвучивает просьбу;
- идёт на контакт с ровесниками;
- с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
- адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;
- рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

### *Адаптация средней*

#### *тяжести:*

Адаптационный период не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует негативные реакции, однако невозможно говорить о его неспособности влиться в коллектив.

- с трудом расстаётся с матерью, плачет после разлуки;
- при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
- общается со сверстниками и воспитателем;
- придерживается озвученных правил и распорядка;
- адекватно реагирует на замечания;
- редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

### *Тяжёлая адаптация:*

Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко.

Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет.

- нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
- отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
- нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку.

*Детский сад и адаптация – понятия неразрывные, поэтому не воспринимайте привыкание к ДОУ в качестве какого-то абсолютного зла и негатива. Подобный процесс достаточно полезен для ребёнка, поскольку готовит его к будущим переменам в жизни.*