

Консультация и рекомендации для родителей по адаптации детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды. В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено **три фазы адаптационного процесса:**

- 1) острая фаза, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);
- 2) подострая фаза характеризуется адекватным поведением ребенка, т. е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3—5 месяцев);
- 3) фаза компенсации характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

Именно, поэтому необходима такая организация жизни ребенка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Адаптационный процесс можно рассматривать на различных уровнях его протекания: в сфере межличностных отношений, индивидуального поведения, базовых психических функций, психофизиологической регуляции, физиологических механизмов обеспечения деятельности, функциональных резервов организма, здоровья.

Изучение адаптации у дошкольников, опирающееся на знания об общих закономерностях и механизмах адаптационных реакций, невозможно без учета возрастных особенностей функционирования организма и психики ребенка-дошкольника. Известно, что в период от 2-3 лет до 5-7 лет, наряду со снижением скорости роста, массы и размеров тела, происходит бурное развитие и совершенствование функциональных свойств организма. На протяжении периода с 4 до 7 лет значительно нарастает сила и подвижность

нервных процессов. В целом, психическое и физическое развитие детей происходит гетерохронно; психические и физиологические функции находятся в процессе развития, формируются разными темпами, зависят в своем развитии, как от процессов созревания, так и от особенностей социальной среды, в условиях которой это созревание происходит

В отечественной психологии общепринятым является деление дошкольного возраста (3-7 лет) на младший (3-5 лет) и старший (5-7 лет) дошкольный возраст на основе подтверждаемых результатами исследований качественных изменений в психическом развитии детей 5-ти лет, выражающихся в возникновении новой ступени системной организации психических функций детей, высокой степени согласованности и стабильности в работе различных звеньев функциональных систем.

Во все возрастные периоды при оценке психического здоровья необходимо давать характеристику эмоционального состояния ребенка, его социальной адаптации.

Поступление ребенка в детский сад вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И не напрасно

Врачи и психологи различают **три степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую**. Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации поведения, частота и длительность острых заболеваний, проявление невротических реакций.

При легкой адаптации в течение месяца у ребенка нормализуется поведение по тем показателям, о которых мы говорили выше, он спокойно или радостно начинает относиться к новому 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 восстанавливается речь, игра, интерес к окружающему миру. 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 восстанавливается.

Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации средней тяжести нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче и длительнее. Сон и аппетит восстанавливаются только 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. 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. Ребенок 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. Улучшение состояния происходит крайне медленно, в течение нескольких месяцев. Темпы развития замедляются, появляется отставание в речи, игре, общении.

Вот несколько рекомендаций для родителей, чтобы ребёнок старшего дошкольного возраста легче перенёс адаптацию:

1. Беседуйте с ребёнком о том, что такое детский сад, зачем он нужен.
2. Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей.
3. Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя.
4. С самого детства учите ребёнка уважать взрослых людей, обращаться к ним на «вы» и прислушиваться к их советам.
5. Поиграйте с ребёнком дома в игру «Детский сад».
6. Для того чтобы ваш ребёнок рос уверенным в себе, общительным и дружелюбным человеком, с самого детства надо приучать его к общению с ровесниками.
7. Важное средство общения в дошкольном учреждении — это детские игрушки.
8. Родителям необходимо обязательно учить ребёнка сдерживать свои негативные эмоции.
9. Отправляйте ребёнка в детский сад лишь при условии, что он здоров.
10. Создайте спокойную обстановку в семье, оберегайте ребёнка от дополнительных стрессов.



SHOT ON POCO X3 NFC



SHOT ON POCO X3 NFC



SHOT ON POCO X3 NFC



SHOT ON POCO X3 NFC