

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ ДООУ

Уважаемые родители!

Рада приветствовать Вас в нашем дошкольном учреждении! Я – педагог-психолог – буду совместно с воспитателями и персоналом ДООУ сопровождать ваших детей в процессе их привыкания к условиям дошкольного учреждения.

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение нескольких часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение и новые взрослые. Все это изменения не следуют один за другим, а обрушиваются на ребенка как «снежный ком», вызывая стрессовую ситуацию. Малышу необходимо «адаптироваться», т.е. приспособиться к этому «новому». Согласитесь, любой (даже самый здоровый) малыш в данной ситуации растеряется.

То, насколько быстро и легко ваш малыш справится с новыми условиями, во многом зависит от нас с вами – взрослых. Поэтому я призываю Вас: не бросайте ребенка в воду, не научив плавать! Как показывает практика, чем лучше родители подготовят своего ребенка к детскому саду, тем быстрее он адаптируется.

Привыкание детей к новым условиям протекает на уровне физиологическом и на уровне психологическом:

Физиологический (надо привыкнуть)	Психологический (предстоит привыкнуть)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Новый режим 2. Новая пища 3. Новая микросреда 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие значимого взрослого 2. Невозможность уединения 3. Требования к самостоятельности (необходимость самому справляться с возникающими проблемами) 4. Необходимость самоограничения
Зависит от:	Зависит от:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Возраста 2. Состояния здоровья, уровня иммунитета 3. Состояния нервной системы 4. Образа жизни, привычек семьи 5. Сформированности навыков Амообслуживания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальных особенностей ребенка (тип темперамента) 2. Степени привязанности к взрослым 3. Уровня самостоятельности 4. Уровня тренированности адаптационных механизмов 5. Знания и выполнения простейших социальных навыков 6. Психологического состояния на момент поступления в ДООУ

Адаптационный период может быть различен по продолжительности: от 2 недель до 1 мес. и даже полугод. Обычно в первые дни дети с удовольствием идут в детский сад: сказывается «эффект новизны». Наиболее сложными могут быть 3-й, 4-й дни посещения ДОО, когда может появиться плач, нежелание уходить от мамы, отказ идти в группу. Отнеситесь к такому поведению с пониманием, сделайте небольшой перерыв или заберите пораньше, однако не идите на поводу. Не приводите ребенка в детский сад сразу на целый день.

Дети по-разному могут входить в группу: во многом это зависит от их индивидуальных особенностей. Кто с первых минут начинает плакать и не отпускает маму, а кто-то приходит «как к себе домой». И то, и другое – норма. В самый острый период адаптации многие дети отказываются от еды, плохо спят (чуткий, беспокойный сон), становятся капризными, утрачивают сформированные навыки и достижения развития. Могут появиться соматические расстройства: болит живот, голова, расстройства пищеварения. Но самое главное ребенок будет просить больше, чем обычно, вашего внимания и тепла: может проснуться ночью и звать маму. Все эти проявления выражены тем ярче, чем младше ребенок.

И еще одна ситуация, характерная для детей в период адаптации, о которой часто спрашивают родители: в саду и дома ребенок ведет себя совершенно по-разному (в детском саду послушен, спокоен, а дома в буквальном смысле «стоит на голове»). Это также абсолютно нормальная ситуация, характерная для многих детей. Дело в том, что по природе своей все дети – маленькие исследователи, которым необходимо все изучить и постоянно быть в движении. Однако в саду дети чаще всего не могут реализовать большинство своих импульсов. Так, что в конце дня таких нереализованных движений, эмоций накапливается довольно много. Ребенку необходимо дать возможность выплеснуть их приемлемым способом: дать вволю порезвиться на детской площадке, поиграть в подвижные, эмоциональные игры, дать возможность выплакаться, если это необходимо. В противном случае это может вылиться в истерики или повышенную двигательную активность.

По мере привыкания данные негативные проявления постепенно сходят на нет. О том, что малыш адаптировался, вы поймете, когда у него нормализуется аппетит, сон, эмоциональный фон, малыш с удовольствием начнет ходить в детский сад и радовать Вас новыми успехами.

Что можете сделать Вы, чтобы подготовить своего малыша к новым условиям и облегчить адаптационный период:

1. Как вы поняли из предыдущих слов – формировать навыки самообслуживания, подвести режим дня семьи под режим дня ДОО
2. Эмоционально настраивать малыша на посещение детского сада: всячески подчеркивать, что малышу ужасно повезло, что он пойдет в детский сад
3. Неизвестность всегда страшит. Поэтому необходимо заранее рассказать малышу, что его ждет в детском саду, что и в какой

последовательности он будет там делать. Хорошо проиграть это в виде игры.

4. Подготовьте малыша к возможным трудностям, с которыми может столкнуться ваш малыш (захотелось пить, в туалет и т.д.).

5. Поддерживайте контакт с воспитателем: расскажите ему обо всех индивидуальных особенностях вашего малыша.

6. Старайтесь больше времени проводить с малышом, восполняйте недостаток общения.

7. При расставании обязательно говорите малышу, куда вы уходите, когда придете.

Признаки, которые вас должны насторожить:

- постоянный плач, не проходящий, доходящий до истерики. Ребенка долгое время не удастся успокоить и переключить;

- плач, доходящий до рвоты;

- появление патологических привычек: сосание пальца, грызение ногтей, раскачивается перед сном и т.д.

В данных ситуациях необходимо обратиться ко мне на консультацию!

Желаю Вам удачи!

Стендовая информация «Советы родителям»

Обеспечьте малышу постепенное вхождение в новые условия. Постарайтесь не оставлять его сразу на целый день. Желательно первое время забирать тогда, когда малыш еще не устал, и ему не хочется уходить – сразу после дневной прогулки или после обеда. Тем самым Вы сформируете у него желание снова прийти в сад.

Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете, постарайтесь строго выполнять свои обещания. Если малыш плачет при расставании с Вами, твердо скажите ему, что Вы его оставляете на несколько часов, что так надо, что Вы его любите и обязательно приедете за ним в определенное время. Сократите «сцену прощания», создайте «ритуал прощания», например, заранее договоритесь с ребенком, что Вы помашете ему в окно: так ему будет легче отпустить Вас. И, конечно, не забудьте похвалить за спокойное расставание.

Постарайтесь на время адаптации до минимума снизить нагрузку на нервную систему малыша. Для этого обеспечьте спокойную семейную обстановку, на время прекратите походы в цирк, театр, гости. В выходные дни дома постарайтесь соблюдать такой же режим, как и в детском саду.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. На начальном этапе дети зачастую чувствуют себя скованно и вынуждены сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, которое, если не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома чаще обнимайте малыша, играйте с ним в веселые подвижные игры, поощряйте выражение эмоций, детский смех.

Терпимо относитесь к детским слезам, капризам. Помните, что малышу сейчас нелегко, а слезы – естественный выход отрицательных эмоций.

Проявляйте гибкость. Проблемы адаптации могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. Поэтому важно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

Поддерживайте контакт с воспитателями. Расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребенка, обсуждайте возникающие проблемы.

Подчеркивайте, что Ваш ребенок Вам, как и прежде, дорог и любим!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД»

Детский сад – это не только новое окружение, новая обстановка, новые люди. Это и первое расставание ребенка с близкими людьми, и, следовательно, первое большое испытание, которое он встретит самостоятельно. Малышу надо приспособиться к новому ритму и требованиям воспитателя. Чтобы стресс не был болезненным и не затянулся на долгие недели, необходима разумная и последовательная помощь родителей.

1. Свое решение о посещении детского сада необходимо сообщить ребенку с радостью, преподнести его как награду.

2. Готовить ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим.

3. Покупать вещи для детского сада вместе с ребенком. Заботится о том, чтобы вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц, обувь – на липучках или на молнии.

4. Заранее узнать режим дня в дошкольном учреждении и организовать похожий режим дома.

5. Отправлять малыша в детский сад лишь при условии, что он здоров. Повысить роль закаливающих мероприятий.

6. Как можно раньше познакомить ребенка с детьми и воспитателями в детском саду. Раскрыть малышу «секреты» возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

7. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он там будет делать.

8. Учить ребенка всем необходимым навыкам самообслуживания.

9. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления в детский сад.

10. Продумать, кто будет приводить и уводить ребенка.

11. Планировать свое время так, чтобы не оставлять малыша первое время на целый день в детском саду. Все время объяснять ребенку, что он для Вас по-прежнему дорог и любим.

12. Накануне напомнить малышу, что завтра он пойдет в садик и ответить на все вопросы ребенка. Поговорить с ребенком о возможных трудностях, с которыми он может столкнуться в начале посещения дошкольного учреждения.

Анкета для родителей Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в анкетном опросе. Ваши ответы помогут сотрудникам детского сада узнать индивидуальные особенности и желания Вашего ребенка для создания благоприятных условий его развития.

1. Ф.И. ребенка _____ Дата рождения _____

Дата заполнения _____ Подпись _____

Ф.И.О. матери _____

Образование, род деятельности _____

Ф.И.О. отца _____

Образование, род деятельности _____

4. Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком) _____

5. Есть ли в семье другие дети, их возраст, взаимоотношения с ними _____

7. Основные виды игр и занятий дома? _____

8. Может ли ребенок сам найти себе занятие дома? _____

II. 1. Как Ваш ребенок засыпает (быстро/медленно, спокойно/неспокойно, с дополнительными воздействиями/без дополнительных воздействий)? _____

2. Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул? _____

3. Как ребенок спит? _____

а) спокойно;

б) беспокойно (чутко; часто просыпается, но легко засыпает вновь; бывают ночные страхи, страшные сны; разговаривает во сне, др. _____)

4. Как относится к введению новой пищи, аппетит _____

5. Заявляет ли о физическом дискомфорте и каким способом: устал, хочет есть, пить, спать, мокрые штанишки? _____

6. Какими навыками самообслуживания владеет самостоятельно: ест ложкой, пьет из чашки, пользуется горшком, оказывает содействие при одевании? (*подчеркнуть*)

7. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки (сосет палец, раскачивается, крутит головой и т.д.)?

8. Часто ли болеет?

III. 1. Как переносит разлуки с матерью?

2. Какова была максимальная длительность такой разлуки?

3. Подражает ли взрослым, проявляет ли интерес к их делам?

4. Как относится к оценке взрослого:

- положительной:

- отрицательной:

5. Стремится ли демонстрировать свои достижения, умения взрослому?

6. Легко ли идет на контакт с взрослыми, сверстниками (легко; избирательно; трудно)?

V. 1. Каковы Ваши действия в следующих ситуациях:

- ребенок отказывается есть

- ребенок не может заснуть

- намочил штанишки

- сломал игрушку или предмет, которым пользуются взрослые

- не реагирует на запрет и продолжает настаивать на желаемом, капризничает

2. Как Вы:

- ласкаете ребенка

- поощряете ребенка

- порицаете

VI. 1. Как передвигается ребенок?

- а) преимущественно бегом;
 - б) беготня чередуется со покойным перемещением.
2. Следует ли ребенок определенному порядку в проявлении своей жизнедеятельности (просыпается и засыпает приблизительно в одно и то же время, съедает ежедневно приблизительно одинаковое количество пищи, проявляет активность или спокойствие в одно и то же время суток)?
- а) да;
 - б) нет.
3. Легко ли привыкает к новой ситуации (возникают ли проблемы, когда приходится спать на новом месте, оставаться с новым человеком, сопротивляться тем или иным переменам в повседневной жизни)?
- а) да;
 - б) нет.
4. Как Ваш ребенок выражает свои чувства?
- а) протестует активно: если огорчен, заливается слезами; если рад, громко хохочет.
 - б) протестует тихо: от огорчения хнычет, хмурится; от радости улыбается.
5. Какое настроение преобладает?
- а) хорошее, бодрое;
 - б) подавленное, вялое или серьезное.
6. Может ли ребенок достаточно долго заниматься каким-то делом, проявлять настойчивость?
- а) да;
 - б) нет.
7. Проявляет ли Ваш ребенок особую разборчивость в мелочах (протестует, когда надевают на него несколько тесную одежду; замечает, если несколько меняется вкус любимого блюда; реагирует на запахи и пр.)?
- а) да;
 - б) нет.

СПАСИБО!

Степень адаптации ребёнка к условиям детского сада

В каждом детском саду есть уже свой отработанный алгоритм адаптации ребенка. Чаще всего малыш привыкает к новой жизни по такой схеме: чтобы ребенку было проще познакомиться с воспитателями и другими детьми, мама приводит его несколько раз на дневную и вечернюю прогулку. Очень важно, чтобы ребенок видел, как родители приходят за детьми;

- первую неделю малыша приводят к девяти часам, чтобы он не видел слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой.

Желательно, чтобы ребенок был накормлен, потому что многие малыши отказываются кушать в непривычной для них обстановке;

- первую неделю мама находится в группе вместе с малышами, чтобы он чувствовал себя спокойнее. После утренней прогулки мама забирает ребенка домой;

- вторую неделю малыш остается в группе в течение такого же времени, что и в первую, но уже без мамы. Мама приходит к концу утренней прогулки, и ребенок обедает в ее присутствии;

- третью и четвертую неделю ребенок уже может остаться на дневной сон. Родители могут забрать его сразу, как только он проснется.

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы.

Тяжелая степень адаптации – дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

Поведение ребенка:

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в лучшем случае с ребёнком вообще не удаётся установить контакт). Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей. Очень часто родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду. Но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома.

Запомните, что ребенку с тяжелой адаптацией, помимо вас и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист!

Средняя степень адаптации – в эту группу попадают дети без нервных расстройств – они в детском саду «всего лишь» начинают часто болеть. Еще бы, происходит «обмен» всевозможными инфекциями. Подобную «прививку» могут выдержать далеко не все дети – у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корректирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться вашему ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы.

Поведение ребенка:

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

Легкая адаптация – наконец, почти половина детей составляет Амуу благополучную группу – они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Поведение ребенка:

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего – полмесяца.

Каждый ребенок привыкает к жизни в детском саду по-своему. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц. Продолжительность привыкания зависит от многих факторов. Надо учитывать темперамент малыша, его состояние здоровья, какова обстановка в семье и даже то, насколько готовы к этому важному этапу сами родители. Некоторые дети в первые дни проявляют нешуточную агрессию: царапаются, кусаются, бросаются на пол, с яростью швыряют предлагаемые игрушки. Иногда бывает все наоборот: малыш после расставания с мамой замыкается в себе и, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживает рыдания; сидит, уткнувшись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Так что родители должны быть готовы ко всему.

Чтобы более детально и как можно объективнее судить об этом этапе, психологами был специально разработан ряд необходимых показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организационному коллективу, и эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад.

Эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад:

Отрицательные эмоции – как правило, важнейший компонент, встречающийся практически у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организационному коллективу.

Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Он есть, и в то же время его нет. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы, о сне вообще не стоит говорить... Но, вдруг исчезает вся окаменелость, и он безумно мечется по группе, напоминая «белку в колесе». Как вихрь вырывается из рук нянь или воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по нескольку раз в день.

Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что на какое-то время у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны.

В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ваш ребенок поддерживает «новичков», пришедших в группу, и составляет «плачущий дуэт» или же просто подпевает в хоре.

Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

Страх – обычный спутник отрицательных эмоций, их «сослуживец», «компаньон» и «друг». Навряд ли вам удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь ваш малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он много боится, и страх преследует его буквально по пятам. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой... Малыш боится... Очень часто мы невольно сами провоцируем его глобальный страх. И этот страх – источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.

Гнев: Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш ваш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту. В период адаптации ребенок похож на «ахиллесову пяту» и оттого раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нету искры, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.

Положительные эмоции – противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

Социальные контакты. Уже в три года ваш малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка – это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводят лишь в «гордом одиночестве». На смену этой «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», означающая то, что ваш ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт с взрослыми людьми.

Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения с людьми, особенно со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватая ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Малыш готов пойти на компромисс с заведующей или няней, он даже молит медсестру... пусть не домой, но только чтобы увели его из группы, чтобы забрали поскорей от этих не умеющих вести себя детей. Нет, он не хочет и не может дружить с ними. Насколько проще было дома, когда он проводил все дни один.

Как только ваш малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль – и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у вашего ребенка.

Познавательная деятельность – обычно верный «друг» всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. Ваш «почемучка» словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако как только он проснется, или, в конце концов, вы все-таки «разбудите» его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

Социальные навыки. Под прессом стресса ваш малыш обычно изменяется настолько, что может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что ваш малыш совсем не подготовлен к саду. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как младенца. Он «не умеет» одеваться,

раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Ну, словом, маленький дикарь. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он «вспоминает» вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре с вами лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни глаголы. И предложения из многосложных стали односложными. В ответах на вопросы – «телеграфный стиль». Такая речь – итог тяжелой адаптации. При легкой – она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

Двигательная активность. Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

Сон. Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как «ванька-встанька». Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон очень беспокойный, ребенок во время сна всхлипывает или внезапно пробуждается. Порою кажется, что малыша преследуют кошмары. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

Аппетит. Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, иногда совсем отсутствует, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест много, пытаясь своим «волчьим» аппетитом хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного выше эмоционального портрета.

На фоне стресса ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

	Инициативная																		
Эмоциональные состояния	Бодрость																		
	Спокойствие																		
	Уравновешенность																		
	Тревожность																		
	Раздражительность																		
	Гневливость																		
	Агрессивность																		
	Плаксивость																		
	Страхи																		
	Резкая смена настроения																		
	Склонность к уединению																		
Реакция на смену ситуации	Принимает																		
	Тревожность																		
	Не принимает																		

Группа адаптации _____

Показатели адаптационных возможностей ребенка второго-третьего года жизни

Компонент адаптации	Факторы благополучной адаптации	Факторы риска дезадаптации
1	2	3
Психофизиологический	<p>Стабильное чередование сна и бодрствования</p> <p>Умение сигнализировать о своих нуждах</p> <p>Координация движений, двигательная целенаправленность</p> <p>Сформированность мелких движений рук</p>	<p>Нарушения сна.</p> <p>Повышенная возбудимость или пассивность, заторможенность.</p> <p>Двигательное беспокойство, нецеленаправленность движений.</p> <p>Слабая координированность движений.</p> <p>Ручная неловкость.</p> <p>Избирательность в пище.</p> <p>Неумение сигнализировать о своих нуждах, дискомфорте.</p> <p>Тремор конечностей.</p> <p>Нарушение терморегуляции.</p> <p>Повышенная чувствительность к сенсорным раздражителям.</p>
Индивидуально-психологический	<p>Способность к самостоятельным действиям.</p> <p>Целенаправленность действий, настойчивость в достижении целей.</p> <p>Избирательность, активность внимания.</p> <p>Положительный эмоциональный фон.</p> <p>Разнообразие эмоций и способов их выражения.</p> <p>Любознательность, исследовательская активность.</p>	<p>Пониженный или повышенный фон настроения, резкие перепады настроения.</p> <p>Монотонный плач.</p> <p>Вредные привычки, невротические действия.</p> <p>Частые аффективные реакции.</p> <p>Сниженный интерес к окружающему.</p>
Социально-психологический	<p>Доброжелательность.</p> <p>Готовность к коммуникативному отклику.</p> <p>Инициативность в общении.</p> <p>Положительное отношение к поручениям, просьбам взрослого, стремление их выполнять.</p> <p>Интерес к действиям взрослого и ровесников.</p> <p>Стремление к активному подражанию.</p> <p>Умение выражать свои желания, намерения.</p> <p>Стремление демонстрировать свои достижения взрослому.</p> <p>Положительное отношение к оценке взрослого, адекватная реакция на замечания, запреты.</p>	<p>Негативные личностные образования: замкнутость, застенчивость, пугливость, капризность.</p> <p>Недостаточно выраженная способность к активному подражанию.</p> <p>Негативный опыт общения с людьми.</p> <p>Экзальтированная, тревожная привязанность к одному из членов семьи.</p> <p>Эмоциональная холодность в общении с матерью.</p> <p>Бедность коммуникативного опыта.</p> <p>Пассивность в общении.</p> <p>Боязнь новых взрослых, сверстников.</p>

