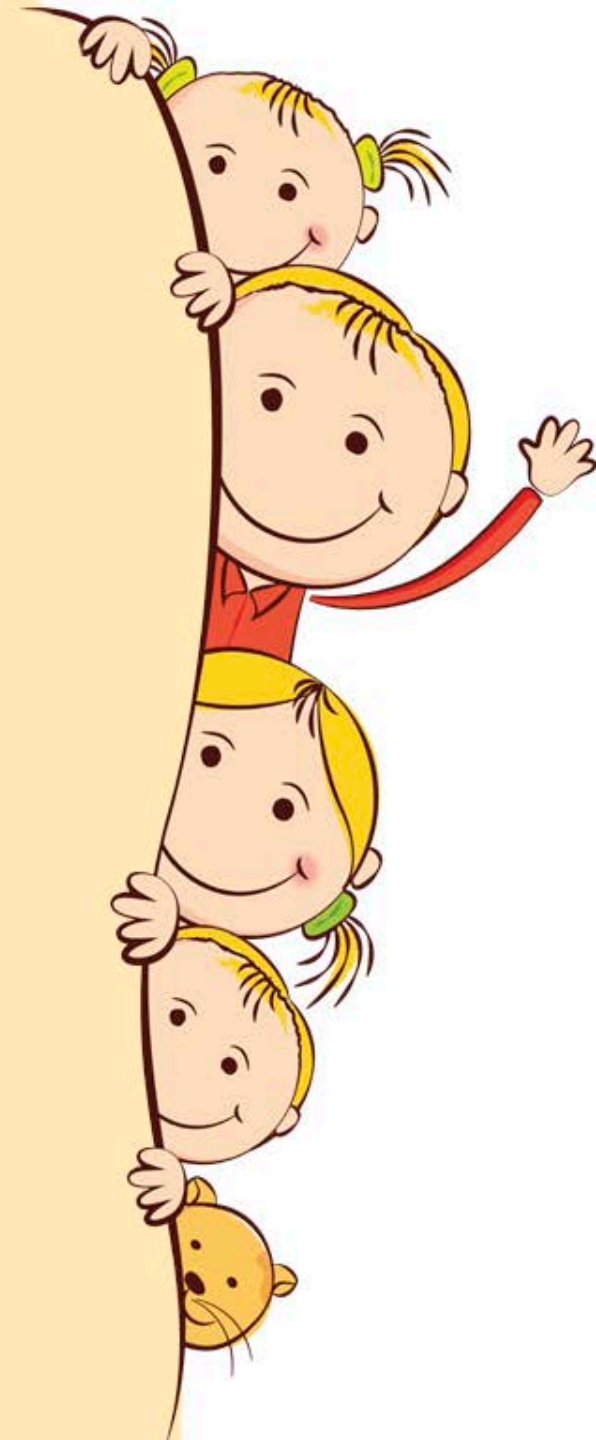
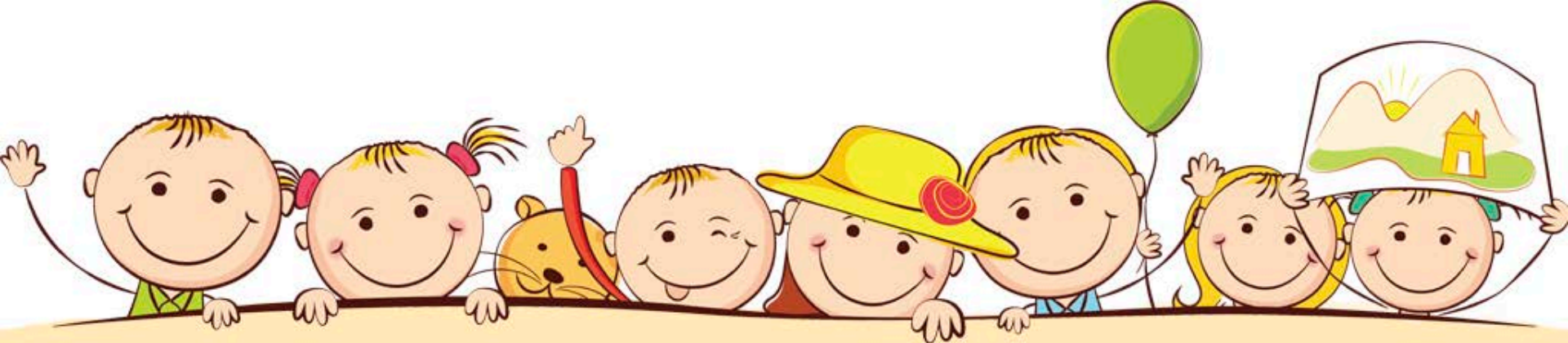




Что
такое
адаптация ?

- **Адаптация**- это процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям
- **Адаптация**- это активный процесс, который приводит либо к положительным изменениям (адаптированность), либо к отрицательным (стресс)





На какие факторы влияет адаптация?

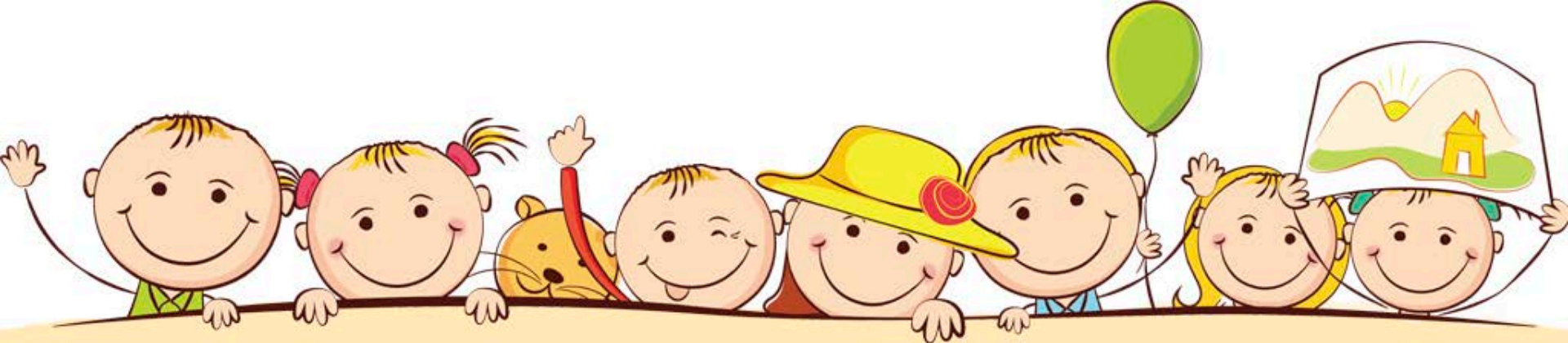
1. Эмоции ребенка.

В первые дни пребывания в саду почти у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию". Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки, боится новых воспитателей.

На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Если ребенок успокаивается быстро после ухода мамы, то все в порядке.

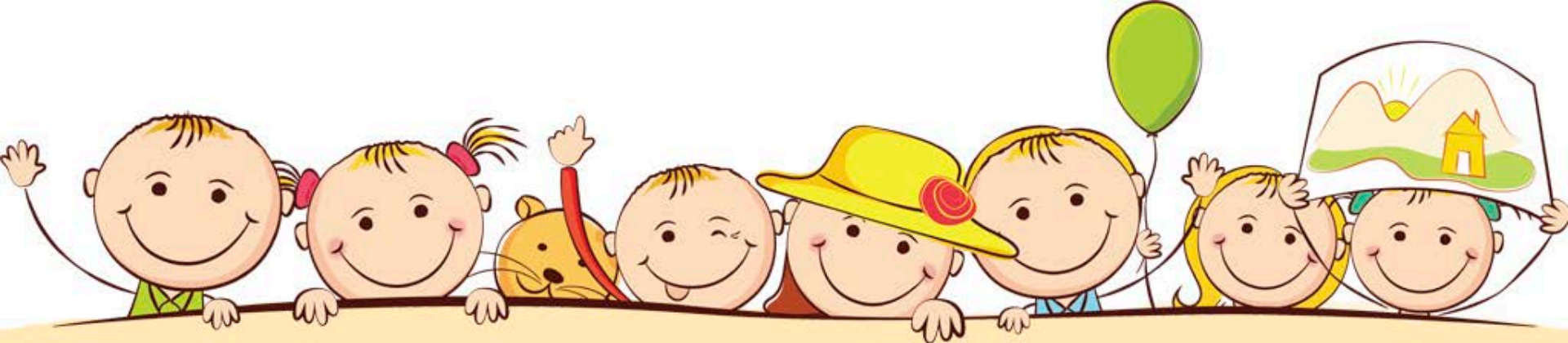
2. Контакты со сверстниками и воспитателем.

Малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.



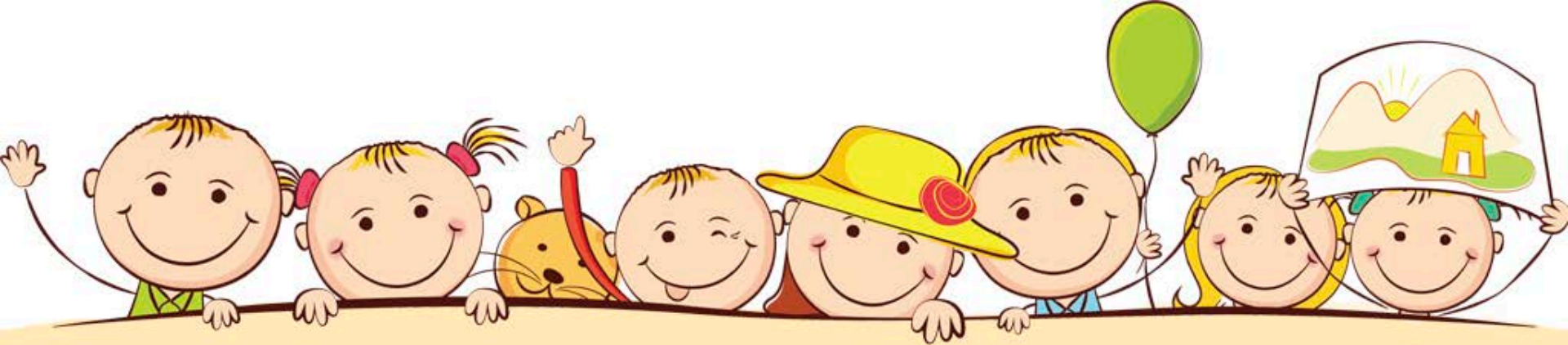
3. Познавательная активность. Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

4. Навыки. Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни в детском саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания. Не волнуйтесь! Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.



5. **Двигательная активность.** Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

6. **Сон.** Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.



7. **Аппетит.** В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей, со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита.

8. **Здоровье.** Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям и он может заболеть в первый месяц. Часто случается так, что причина простуд не медицинская, а психологическая. Организм начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью попадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять инфекции.