

## **АДАПТАЦИЯ БЕЗ УГРОЗ И ОБЕЩАНИЙ.**

Часто дети тяжело привыкают к детскому саду. Это и понятно. Ведь они попадают в новую среду, к незнакомым людям. И тут очень важно, как поведут себя родители. От их знаний во многом зависит готовность ребенка к встрече с новым коллективом, с новыми условиями.

### **Какова роль родителей в организации подготовительного периода?**

Родители должны знать, что от сформированности навыков адаптивного поведения и самообслуживания во многом зависит успешность пребывания ребенка в дошкольном учреждении. Ребенок должен знать, как поздороваться с воспитателем и с другими детьми, как тактично привлечь к себе внимание взрослого, как обратиться с просьбой. Ему будет легче войти в коллектив, если он будет знать не только имена и отчества воспитателей, но и будет знаком с одним или несколькими детьми группы еще до прихода в детский сад. Кроме этого ребенок должен знать, в каких случаях ему следует обращаться за помощью или советом к воспитателям. Все эти знания ребенок может приобрести, наблюдая за другими детьми, а также дома, в ролевых играх с родителями.

Характер адаптации ребенка во многом зависит от того, что рассказывают родители о дошкольном учреждении. Бывает так, что родители неосмотрительно говорят: «Будешь одеваться сам! Вот пойдешь в детский сад, тебя там быстро научат самостоятельности». Бывает и наоборот, родители обещают ребенку в детском саду «райскую жизнь»: «В детском саду тебе будет очень хорошо. Там много интересного, много новых игрушек. У тебя будет много новых друзей. Там добрая тетя-воспитательница будет разрешать тебе делать все, что захочешь» и так далее. И то и другое одинаково плохо, так как и то и другое не соответствует действительности, с которой столкнется ребенок, придя в детский сад.

Еще до поступления в дошкольное учреждение ребенка следует приучить к ежедневным водным процедурам. В период адаптации не нужно начинать закаливание, а вот теплые ванны (не душ) каждый вечер будут способствовать его расслаблению и снятию нервного напряжения. Легкий поглаживающий массаж после ванны поможет успокоить ребенка перед сном. Длительное пребывание на свежем воздухе и достаточное время для самостоятельной, в том числе двигательной, детской деятельности будет способствовать нормализации нервно-психического состояния ребенка.

Родителям нужно помнить, что прививки нужно сделать заранее, не позднее, чем за месяц до поступления ребенка в ДОУ.

**АДАПТАЦИЯ БЕЗ УГРОЗ И ОБЕЩАНИЙ.**

**Как следует кормить ребенка в период адаптации?**

Правильное, рациональное питание в период адаптации является важным условием благополучного протекания этого сложного периода в жизни ребенка.

Известно, что во время практически любой стрессовой ситуации происходит торможение деятельности пищеварительных желез. Из-за этого пища, и особенно белковые продукты, «недопереваривается», вызывая интоксикацию и даже аллергизацию организма. Во избежание этого следует отдавать предпочтение кисломолочным продуктам: кефиру, йогурту, творогу с биодобавками, например «Бифидок», «Данон» и другим. Это поможет улучшить пищеварение ребенка в адаптационный период.

За несколько недель до поступления в ДОУ, а также в период адаптации в рационе питания ребенка должно быть большое количество свежих фруктов и овощей, салатов и соков, содержащих много витаминов и биологически активных веществ.

Известно, что микроэлемент железо (Fe) способствует более легкому протеканию периода адаптации, следовательно, продукты, содержащие большое количество железа также должны быть представлены в рационе (яблоки, гречневая каша и другие).

Если родители заранее ознакомятся с 10-дневным меню, то они смогут не только организовать тот же режим питания, но приучать детей к тем блюдам, которые готовятся в детском саду.

## Рекомендации для воспитателей

### **АДАПТАЦИЯ БЕЗ УГРОЗ И ОБЕЩАНИЙ.**

#### **Что может помочь воспитателям лучше узнать привычки ребенка и сделать верный прогноз?**

Существуют определенные показатели, их еще называют индикаторами, которые позволяют заранее прогнозировать тяжесть адаптационного периода. Это дает возможность сотрудникам дошкольного учреждения своевременно принять соответствующие меры. Такими индикаторами являются данные анамнеза, то есть история развития ребенка с указанием всех перенесенных им заболеваний и выраженных отклонений развития. При этом особо пристальное внимание следует уделять перинатальным факторам, другими словами, течению дородового, родового и послеродового периодов. Кроме этого большое прогностическое значение имеют социальные факторы риска (состав семьи, характер и особенности семейного воспитания).

Имеется огромное количество достоверных данных, подтверждающих тот факт, что дети второй и третьей групп здоровья хуже адаптируются к новым условиям жизни, чем практически здоровые дети, имеющие первую группу здоровья. В связи с этим необходимо учитывать, какими заболеваниями болел ребенок до поступления в детский сад, как часто и сколько времени, в среднем, длились эти заболевания. Например, неосложненные формы ОРЗ обычно могут длиться 7—9 дней. Ослабленные дети могут болеть респираторными инфекциями и две, и три недели. Защитных сил их организма не хватает для того, чтобы справиться с болезнью в короткий срок. У них долго держится субфебрильный «хвост», и признаки астении.

Важным показателем, позволяющим сделать правильный прогноз, является характер и степень тяжести адаптации этого ребенка в прошлом, например, при поступлении в ясли или во время каких-либо других перемен в жизни ребенка. Исследования Р.В. Тонковой-Ямпольской указывают на связь адаптационных возможностей ребенка с функциональной активностью мозга. В связи с этим, актуальным является выявление тех факторов (биологических, экологических и социальных), которые могли оказать отрицательное влияние на созревание мозговых структур и формирование функциональной активности коры больших полушарий, а значит и на совершенствование адаптационных возможностей организма ребенка. При этом кора не «регулирует функции», а приспосабливает уже хорошо отрегулированные функции к запросам целого организма в его приспособительном поведении в ответ на внешние раздражения. «Она может, образно выражаясь, предъявлять лишь свои «претензии» к хорошо и точно работающим аппаратам низшей саморегуляции». (П.К. Анохин)

Для правильного построения прогноза следует учитывать, имеются ли у родителей алкогольная зависимость, наследственные заболевания, были ли токсикозы беременности у матери, родовая травма у ребенка, заболевания периода новорожденности и первых трех месяцев жизни.

Заболевания матери в период беременности, прием некоторых лекарств, токсикозы первой и второй половины, осложненные роды — все это могло быть причиной внутриутробной гипоксии, то есть недостаточного кислородного обеспечения мозга плода, и, следовательно, недоразвития отдельных мозговых структур. Как правило, при таких осложнениях у ребенка наблюдается перинатальная энцефалопатия (ПЭП) и/или минимальные мозговые дисфункции (ММД). Такие дети обычно стоят на учете у невропатолога. Но после первого года жизни их с учета снимают, а про имевшуюся патологию даже не упоминают. Однако следует помнить, что ничто не проходит бесследно. С возрастом патология мозга приобретает «другое лицо». Появляются психомоторные и поведенческие расстройства, нарушения памяти, речи, эмоциональная неуравновешенность и прочее.

Очень часто патология беременности и родов, а также состояние ребенка в первые месяцы жизни, отражаются на его физическом состоянии, замедляя темп развития функциональной активности всех систем. Следует выяснить, не было ли задержки локомоторных реакций, когда ребенок стал самостоятельно сидеть, стоять, ползать, ходить.

При изучении социальных факторов следует учитывать условия быта ребенка, состав его семьи — полная, неполная, многодетная и так далее, а также особенности воспитательных воздействий: стиль и характер общения с ребенком, соблюдение режима дня и кормления, организация бодрствования, то есть основные моменты, от которых зависит развитие функциональной активности мозга ребенка. Ведь хорошо известно, что наиболее тяжело адаптируются дети с неблагополучием биологического и социального плана.

Для выявления всех факторов риска и построения правильного прогноза дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении при зачислении целесообразно проводить анкетирование родителей, а также беседовать с ними об их ребенке.

Разработано большое количество вариантов анкет и опросников для родителей, с помощью которых можно получить необходимую информацию об особенностях раннего развития ребенка, его привычках и склонностях. Данные сведения могут помочь медико-педагогическому коллективу правильно организовать жизнедеятельность ребенка в группе детского сада, найти индивидуальный подход к нему.