

НЕМНОГО ОБ АДАПТАЦИИ

Адаптация – процесс эффективного взаимодействия организма с окружающей средой, который может осуществляться в разных масштабах, на разных уровнях (биологическом, психологическом, социальном) и направляется на достижение равновесия в системе «человек – окружающая среда».

Для ребенка раннего возраста, впервые переступающего порог детского сада, открывается совершенно новый мир с неизвестным пространством, «чужим» окружением и непривычными отношениями. К этому новому, неизведанному нужно привыкнуть и каким-то образом приспособиться, то есть адаптироваться.

Известно **3 основных стиля**, с помощью которых человек адаптируется к окружающему миру:

1. **Комформный стиль** – человек постепенно привыкает к среде, пассивно принимает все ее требования и обстоятельства.
2. **Избегающий стиль** – человек не хочет или не может приспособливаться к требованиям среды, пытается игнорировать их или открыто бунтует – противопоставляет себя окружению и даже вообще выходит из него.
3. **Творческий стиль** – человек позитивно принимает среду и при этом старается активно изменять ее условия, приспособляя их к себе и обретая необходимый физический и психический комфорт.

По мнению социологов, культурологов, психологов, педагогов **оптимальным** является **творческий стиль** адаптации человека к своему окружению. Они предполагают, что дети раннего возраста способны освоить этот стиль. В связи с этим придается огромное значение грамотно организованному образовательному пространству дошкольного учреждения. То есть делается акцент на сенсорном воспитании, культурных практиках, разных видах игр и детском художественном творчестве.

Взрослые, помните, что изменяющиеся условия жизни ребенка требуют с Вашей стороны грамотного процесса сопровождения – психолого-педагогического, организационного, методического. В детском саду этот процесс проектируется с учетом индивидуальных особенностей самого ребенка и с учетом образовательного запроса со стороны семьи.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТИПОВЫХ СОСТОЯНИЙ И ИХ ПРОЯВЛЕНИЙ

У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Состояние и его общая характеристика	Психофизиологическая характеристика ребенка в данном состоянии
РЕЛАКСАЦИЯ – это состояние успокоения, расслабления и восстановления. Во время расслабления происходит восстановление нормального функционирования всех систем организма.	Ребенок спокоен, мышцы расслаблены, состояние умиротворенности и покоя. Позы – лежа, сидя, стоя. Руки и ноги вытянуты, не напряжены. Взгляд спокойный, не сфокусированный на чем-либо. Дыхание свободное, ритмичное, ровное. Лицо расслаблено, возможна улыбка.
СОН – это периодически возникающее функциональное состояние человека со специфическими поведенческими проявлениями в вегетативной и моторной сфере. Состояние характеризуется обездвиженностью и отключенностью от сенсорных воздействий внешнего мира. Необходимое состояние в жизни человека.	Ребенок спит, находясь в состоянии значительной обездвиженности. Могут возникать неяркие проявления физиологических реакций (вздрагивания, мимические сокращения мышц лица, движения губами, руками, ножками, вздохи, посапывание и пр.). Состояние расслабленное. Дыхание преимущественно свободное, ритмичное, ровное.
ОПТИМАЛЬНОЕ РАБОЧЕЕ СОСТОЯНИЕ – это состояние комфорта.	Ребенок сосредоточен на чем-либо, манипулирует предметами. Может двигаться, сидеть или стоять, но при этом у него есть занятость чем-либо, он включен в деятельность. Умеренно напряжен. Состояния напряжения и расслабления чередуются. Внимание то сфокусировано, то нет. Происходит смена поз, движений, ритма деятельности в зависимости от обстоятельств.
УТОМЛЕНИЕ – это состояние, при котором временно снижена работоспособность под влиянием длительного воздействия нагрузки.	У ребенка наблюдаются: вялость, заторможенность, невнимательность, отвлекаемость, беспокойство, «выключенность» из контакта, двигательная активизация. «Предвестники» усталости: ребенок

	отворачивается, пытается встать и уйти, ложится на стол, ковер, начинает раскачиваться, подхныкивать. Реагирует на яркий стимул (игрушка, музыка и т.п.), некоторое время увлечен им, но потом довольно резко «отключается» от него, теряет к нему интерес, выходит из состояния спокойствия. Демонстрирует состояние физиологического дискомфорта: подергивает плечами, чешется, вертит головой, делает хаотичные взмахи руками, запрокидывает голову, закрывает глаза, залезает в «убежище» (под стол, под кровать, укрывается с головой полотном).
СТРЕСС – функциональное состояние, характеризующееся повышенной физиологической и психической активностью. Состояние отличается крайней неустойчивостью. При неблагоприятных условиях могут быть: нервно-эмоциональная напряженность, снижение общей работоспособности, истощение энергетических ресурсов.	Ребенок находится в состоянии нервно-эмоционального перенапряжения: плачет, кричит или причитает, совершает хаотичные движения, порывается бежать «куда глаза глядят», стучит руками по предметам, топает ногами, раскидывает предметы и т.п. Яркие проявления физиологических реакций: гримасы, нарушение ритма дыхания, изменение состояния кожных покровов (бледность, покраснение и т.п.) и др. Ярко выражено состояние аффекта.

Взрослым важно проявлять внимание

как к общему, так и локальным

состояниям ребенка,

своевременно предупреждать переход

на стадиях «Утомление» и «Стресс»!