

**Консультация для родителей**  
**«Успешная адаптация - как условие сохранения физического и**  
**психологического здоровья детей раннего возраста»**

Глушкова Елена Александровна  
Логинова Татьяна Андреевна



## **"УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ – КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА".**

Все родители мечтают, чтобы их ребенок рос здоровым и крепким, много знал. Словом, родители хотят, чтобы их ребенок был гармонично развитым и здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Что же такое здоровье? Обращаясь к "Словарю русского языка" С.И. Ожегова, мы найдем такое определение здоровья: "Это правильная, нормальная деятельность организма". А в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие. И именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать комплексно, в широком социальном аспекте.

Если физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, то психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

В последнее время проблемам обеспечения физического и психического здоровья детей уделяется особенное внимание. Это обусловлено целым рядом причин и особенно тем, что неврозы, как следствие стресса, все увереннее "перекочевывают" в детский возраст, что дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения. В этой ситуации им бывает труднее всего из-за низкой психической устойчивости, обусловленной возрастом. Детские стрессы влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную



заболеваемость. Причиной таких стрессов является дефицит положительных эмоций у ребенка и отрицательная психологическая обстановка.

**Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта.**

Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения.

В дошкольных учреждениях с проблемой сохранения физического и психического здоровья впервые мы сталкиваемся, когда ребенок приходит в детский сад. Ведь главная наша цель - вырастить здоровых, всесторонне и гармонично развитых детей, адаптированных к жизни в современном обществе. Появляются первые трудности, возникает целый ряд вопросов, как у семьи, так и у ДОО. Можно ли избежать неприятных переживаний? Как помочь семье справиться с новой ситуацией? За что несёт ответственность коллектив детского сада, и в частности, педагог-психолог, а за что отвечают сами родители?


Период адаптации к условиям детского сада - это сложный процесс приспособления организма ребёнка к новым условиям социального существования, к новому режиму. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию. Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к нарушениям в эмоциональной сфере, в поведении или замедлению темпа психофизического развития ребёнка. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации необходимо создать условия, которые помогут смягчить разрыв ребенка с родителями и преодолеть страх и тревожность не только у детей, но и у их родителей, таким образом, обеспечить постепенный переход ребёнка из условий семьи в дошкольное учреждение.


Поэтому, процесс адаптации ни в коем случае нельзя пускать на самотёк. Его необходимо правильно организовать. Вся работа сотрудников нашего учреждения направлена на профилактику дезадаптации вновь поступающих детей, психоэмоционального перенапряжения у детей раннего возраста, что нередко приводит к появлению детской агрессии. Деятельность педагога-психолога в решении данного вопроса направлена на создание опыта общения, познания, радости открытия, эмоционально-положительного переживания детей и родителей (помощь в построении взаимоотношений между детьми, родителями и персоналом детского сада). Важно построить отношения, которые создают ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения и взаимопомощи.


Практика показывает, что привыкание малыша к новым для него условиям дошкольного учреждения в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить своего ребёнка к этому ответственному периоду в его жизни.


Нередко родители, желая развить у ребёнка слабые навыки общения, стремятся отдать его именно для того, чтобы он этому научился. Наблюдения за детьми свидетельствуют о том, что ребёнок, не владеющий навыками самообслуживания, но психологически готовый к поступлению в более широкий, чем домашний, круг социальных отношений, привыкает к детскому саду значительно быстрее и безболезненнее, чем его сверстник, умеющий сам есть и одеваться, но не знающий, как подойти или обратиться к незнакомому для него взрослому или другому ребёнку. Таким образом, наибольшую роль в периоде адаптации играет уровень социализации, в частности, наличие или отсутствие навыка общения со сверстниками и со взрослыми. Немаловажное значение имеет сформированность таких черт личности, как инициативность, самостоятельность, умение решать проблемы в игре.


### **Задачи адаптационного периода**


 Укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия с учетом индивидуальных возможностей детей.


 Формирование у детей адекватных возрасту способов и средств общения с взрослыми и сверстниками: развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, взрослых, с правилами игры.

 Формирование чувства защищенности, свободы, доверия к окружающему.

 Снятие эмоционального и мышечного напряжения, снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессивности, повышение эмоционального тонуса.

 Развитие игровых навыков, познавательной сферы, творческих способностей, расширение кругозора, усвоение общепринятых норм поведения.

 Взаимодействие с родителями с целью повышения их уровня компетентности по отношению к собственным детям: обучение родителей навыкам правильной организации совместных взаимодействий с ребенком на содержательном уровне, оказывать на малыша педагогически целесообразное воздействие.

 Создание единого стиля воспитания и общения с ребенком в ОУ и в семье.

Работа в группе строится таким образом, чтобы обеспечить разностороннюю взаимосвязь между всеми участниками образовательного процесса. К процессу обучения предполагается активное подключение родителей, так как совместные действия родителя с ребенком при положительном эмоциональном расположении к нему помогают установить ситуативно-действенный контакт со взрослым, расширить опыт общения и сформировать у ребенка потребность в общении. А чем шире у ребенка практика общения, тем легче он адаптируется к новым социальным условиям. Совместные занятия для родителей являются своеобразным "мастер классом", неформальная атмосфера занятий способствует более активному и открытому общению психолога с родителями. Помимо игровых комплексных занятий в детско-родительской группе проводятся тематические беседы с родителями, которые дают возможность узнать их опасения, выяснить возможности семьи по организации первого месяца пребывания ребенка в учреждении,



предлагаются индивидуальные рекомендации. Все это повышает психолого-педагогическую компетентность родителей.

### **Предполагаемые результаты**

- Ознакомление родителей с организацией воспитательно-образовательного процесса в ДООУ.
- Обеспечение социализации неорганизованных детей раннего возраста и успешной адаптации их и их родителей к условиям ДООУ.
- Создание непрерывной системы в образовательной и оздоровительной работе ДООУ с семьей.
- Формирование осознанного отношения родителей к личностному развитию детей раннего возраста.
- Повышение физического и психического уровня развития детей.
- Проведение комплексных развивающих занятий дает свои положительные результаты.

