



АДАПТАЦИЯ

в группе компенсирующей направленности для детей с ОВЗ

Автор-составитель: учитель-дефектолог, учитель-логопед Гвоздева Ю. А.

Человек имеет исключительное преимущество в жизнестойкости и выносливости; он способен изменяться, корректировать этапы жизненного цикла, может организовать собственное тело. Только человеческий организм обладает наивысшей способностью к приспособлению.

Необходимым условием успешной адаптации (от лат. слова – приспособление) является сохранение равновесия между индивидуальными особенностями человека и окружающей средой (в том числе и социальной). Адаптация является сложным процессом.

Ребенок, прибыв в новую незнакомую группу, старается адаптироваться, то есть сохранить гармоничное равновесие между своими особенностями и пространственной средой группы. основными характеристиками благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов со сверстниками и взрослыми, овладение навыками учебной деятельности.

Различают три основные фазы процесса адаптации. Первая фаза – *ориентировочная*, где практически все системы организма ребенка реагируют значительным по силе и длительным по времени напряжением в ответ на новые воздействия, связанные с новой обстановкой. Этот физиологический всплеск продолжается, как правило, три – четыре недели. Вторая фаза – *неустойчивого приспособления*, когда организм в ответ на воздействие окружающей среды выдвигает наиболее оптимальные защитные

реакции. Фаза неустойчивого приспособления характеризуется сложным эмоциональным состоянием, при котором у ребенка наблюдаются перепады в настроении и работоспособности, внезапное ухудшение самочувствия. Длительность занимает по-разному: от одной недели до месяца. Третья фаза – это период относительно *устойчивого приспособления*, когда организм уже приобретает наиболее эффективные варианты реагирования на нагрузку, не требующие чрезмерного напряжения всей системы. В этом случае можно говорить о приобретении ребенком опыта преодоления воздействий окружающей среды. Следует подчеркнуть, что детский организм в сравнении с организмом взрослого человека более подвержен влиянию длительных нагрузок, а следовательно, более утомляем. Средняя продолжительность фазы – три недели.

Наиболее сложной фазой считается ориентировочная фаза, характеризующаяся сравнительно низкой работоспособностью ребенка при достаточно высоком уровне напряженности организма.

Родителям важно знать: чтобы определить фазу адаптации, на которой находится ваш ребенок, необходимо понаблюдать за ним. Обратить внимание на то, с каким настроением уходит ребенок в группу и уходит домой, как относится к игрушкам дома, что рассказывает из жизни группы, как отзывается о друзьях и взрослых. Этому помогают уточняющие вопросы, типа:

- Тебе понравилось сегодня в группе?
- Что вы сегодня делали на занятии?
- О чем вы сегодня говорили?
- С кем ты сегодня играл? и т. п.

Помните! Ваша искренняя заинтересованность заботами ребенка поможет пройти ему адаптационный процесс максимально безболезненно.

Успехов вам в воспитании детей!

