



**Адаптация — способность человека приспособиться к окружающей действительности, к изменениям окружающей действительности, к внутренним переменам. Этот процесс является неотъемлемой частью нашей жизни. Мы живем в изменчивом мире, и наша психика заточена под то, чтобы приспосабливаться к изменениям. И дети тоже постоянно к чему-то приспосабливаются (к новому члену семьи, к новой кроватке, к новым родственникам).**



## **К чему придется привыкать**

**Отводя ребенка в детский сад, мы меняем привычный уклад его жизни довольно сильно. Появляются новые обстоятельства, к которым теперь ребенку надо привыкнуть.**

### **К каким обстоятельствам придется приспособиться 2-3 летнему ребенку?**

- 1. Расставание с родителями на долгое время.**
- 2. Изменения отношений с родителями, теперь все общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства, поэтому в какой-то мере неизбежно будет фрустрирована потребность в эмоциональном общении, безопасности. Ребенок остается один на один с новыми обстоятельствами.**
- 3. Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день. С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.**
- 4. Нахождение в постоянном контакте с большим количеством детей одного возраста, что, в принципе, не естественно. Даже в больших семьях не бывает столько детей, и дети разновозрастные.**
- 5. Бытовые моменты. Строгий режим дня, хочешь спать или нет, а надо. Хочешь есть или нет, а надо. Сон в другой кроватке. Смена ритуалов сна. Другая еда. Другой туалет. Другое место для прогулок. Другие игрушки и игры. Другое общение. Какие-то новые правила.**





## О стрессе

**Смена привычного образа жизни всегда становится причиной психического напряжения, а то и стресса для организма. Для взрослого или для ребенка.**

**Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека, когда он оказывается в сложных условиях, когда приходится преодолевать какие-то трудности, которые требуют от человека большого количества физической и психической энергии. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность человека. Стресс — это не что-то эфемерное, это физиологическая реакция организма. Стресс — это изменения в нервно-эндокринных системах. Это физиология**