**Кыра саастаах о5о уьуйаанна адаптацията**

Тереппуттэргэ аналлаах консультация.

Статьяны бэлэмнээтилэр:

Жергина Прасковья Николаевна,

 Гоголева Альбина Валерьевна

«Мичээр» белех иитээччилэрэ

Адаптация диэн эти-хааны сана эйгэ5э уерэтии. онтон о5о5о уьуйаан диэн бэйэтин сана сиргэ, эйгэ5э, быьыыга майгыга, бэйэтин саастыылаахтарын кытта сыьыанна уерэниитэ буолар. Бу кэмнэ о5о тус бэйэтин билиниитэ, психикатыттан уонна о5о физическай уратыттан, дьиэ кэргэннэ сыьыаннаьыыттан, уьуйаанна куннээ5и режимтан тутулуктанар. Кестерун курдук хас биирдии о5о адаптацияны араастаан ааьар. Ол да буоллар хатыланар тубэлтэлэр баар буолаллар ону туьанан тереппуттэргэ консультациябытын са5алыыбыт.

Бастатан туран ейдуеххэ наада, о5о 2-3 сааьыгар диэри саастыылаахтарын кытта сыьыанна наадыйбат буолар. Бу саастарыгар о5олор улахан киьини оонньууга кыттыьыннараллар, бииргэ оонньуур партнер оностоллор, тереппуту мэлдьи холобур оностоллор, утуе санаалаах, бол5омто уурар киьилэрэ буолар. Саастыылаахтара кинилэр ба5арбыттарын биэрбэттэр, то5о диэтэр бэйэлэрэ ону ирдииллэр. Ол иьин о5о кыра сааьыгар уьуйаанна тургэнник уерэммэт, то5о диэтэр ийэтигэр сыста5ас уонна ийэтин сутэрдэ5инэ улаханнык утарар, бырачыастыыр. Оьуобанна майгыта чараас, аьары санаа5а ылларар, эмоциональнай буолла5ына.

2-3 саастаах о5олор билбэт дьонноруттан толлор, куттанар буолаллар. Сана бодоруьуу, билсиьии, сыьыаннаьыы эмиэ куттуур. Бу биричиинэттэн уьуйаанна адаптацияны ааьаллара ыарахан буолар. Онтон сылтаан о5о наар ытыыр, хаппырыыстыыр, еьургэнэр буолар. Кини доруобуйата айгыраан барар, то5о диэтэр стресс киьи бэйэни харыстанар кууьун айгыратар.

Уол о5о 3-5 сааьыгар адаптацияны барара кыыстаа5ар уустук буолар. То5о диэтэр уолаттар бу саастарыгар ийэлэригэр быдан сыста5ас буолаллар ол иьин ийэттэн арахсыыны ыараханнык ылыналлар. Психологтар этэллэринэн о5ону теьенен эрдэ (ол эбэтэр 1 сааьыгар) уьуйаанна биэрэргиттэн о5о уопсастыба5а аьа5ас буола улаатар диэн дакаастаабыттар. Эрдэ барбыт о5о ийэтинээ5эр о5олорго сыста5ас буолан улаатар эбит. Ол аата улаатта5ына тереппут тапталын ситэри билбэтэх киьи буола улаатар.

О5о адаптациятын 1 сыл сатаан ааспатах буолла5ына бу тереппуккэ сигнал буолар, аналлаах уерэхтээх специалиска барыахтарын наада буолар. Психологтар кэтээн керуулэринэн о5о адаптациятын нуормата:

* Дьааьыла5а - 7-10 кун,
* 3 сааьыгар - 2-3 нэдиэлэ,
* Улахан саастаах о5о - 1 ый.

Уьуйаанна адаптацияны саамай ыараханнык дьиэ кэргэннэ со5отох о5о ааьар, аьары тереппут хонтуруолугар бэриммит, бэйэтин керуммэт о5о ыарахаттары керсер. Онтон ыараханнык флегматик о5олор адаптацияны ыарырхаталлар. Кинилэр уьуйаан оло5ун тэтимин ситиспэттэр: тургэнник танныбаттар, прогулка5а тахсалларыгар успейдаабаттар, аьыыллара эмиэ бытаан буолар. Маннык о5олорго адаптация кэмигэр улахан киьиттэн элбэх бол5омтону ууруллара наадалаах.

О5ону уьуйаанна ыыппакка, бугун сынньаннын сарсын барыа диир олох сыыьа. Элбэхтик кетутэр о5о адаптациятын ааьар бириэмэтэ уьаан биэрэр. Уонна о5о ейугэр - маннык ийэбин, а5абын ытаан албыннаан барымыахпын сеп эбит, бэйэбэр элбэх внимание уураллар эбит диэн албастанарга уерэнэр.

О5о эмискэ киэьээтин хаппырыыстанара элбиир, сылта5а суох ытааьын, хаьытаан-ыьытаан оонньуурун ыскайдыыра, муоста5а текунуйэ сылдьан ытыыра элбиир тугэннэрэ баар буолуохтарын сеп. Сорох тереппуттэр ону керен улаханнык соьуйуохтарын, сонньуйуохтарын сеп. Биричиинэтэ араас буолуон сеп. Бастакытынан о5о адаптациятын барара киниэхэ улахан стресс буолар. Ниэрбэтэ куурэр, онтун сатаан таьаарыммат. Ону таьынан саастыылаахтарын ортолоругар эмоциятын туттунар уонна онтун хайдах эрэ таьаарыныан наада курдук буолар. Бу маннык тугэннэ еребул куннэргэ о5ону кытта детсад туьунан наар учугэй еттунэн кепсэтиэххэ наада. О5о истэригэр атын дьонно: наьаа учугэй садиктаахпыт, о5ом маладьыас, себулээн сылдьар, воспитательларбыт учугэйдэр, эйэ5эс обстановка5а сылдьар диэн кэпсэтиини олохтуохха наада. «Детсадпытыгар барар суолбутун уруьуйдуохха» диэн оонньоон, эбэтэр легонан детсадка барар суолу оноруохха сеп, «бу маама улэтэ, бу паапа улэтэ, бу эдьиий оскуолата, бу эн детсадын» диэн о5о ейунэн санаатынан бэлэмнээх буоларыгар наадалаах.

Дьиэ кэргэн иьигэр буолар конфликтар эмиэ провоцируйдууллар. О5о бэйэтэ билбэтинэн ону утуктэр, онтута саастыылаахтарын кытта сыьыан олохтууругар мэьэй буолар. Оннук о5олор мунаах, толлугас буолаллар, наьаа долгуйар, саарыыр, саарба5алыыр буолаллар. Маннык тугэн буолбатын туьугар тереппут о5о истэригэр, кереругэр бэйэтэ о5отугар холобур буоларын, «мин дьонно сыьыаммын о5ом утуктуе» диэн ейдуех тустаа.

Ескетун со5отох о5о буолла5ына: куттанар, элбэхтэ ыалдьар буолла5ына кини уьуйаанна киириитин сыыйа-баайа, улам буолуон наада. Бастаан кинини детсадка а5алан воспитателы уонна о5олору кытта билсиьиннэриэххэ наада, интэриэьиргэтэ сатыахха наада уонна дьиэтигэр барар. Онтон хас да кун эбиэккэ диэри сылдьар, утуйууга хаалбат. Онтон о5о поведениятыттан керен бириэмэтин уьатан биэрэ5ин. Бу кэмнэ Дьиэтигэр суурдэн кетутэн оонньотуохха наада, то5о диэтэр детсадка о5о ниэрбэтэ куурэн баран сылдьар, онтукатын холкутаппатахха неврозка кубулуйуон сеп.

Бу рекомендациялары уонна ньымалары туьанан, убаастабыллаах тереппуттэр, эьиги уьуйаанна адаптацияны чэпчэкитик ааьыаххыт. Эьиги о5о5ут ыалдьыбакка, бэйэтин ситиьиилэринэн дьиэ кэргэттэрин, чугас дьонун уердэ туруо диэн ба5арабыт.