**Особенности адаптационного периода**

Адаптация — привыкание к новым условиям существования. Именно это происходит с ребёнком, когда его буквально вырывают из родной домашней уютной обстановки и начинают водить в детский сад. По ощущениям (с его точки зрения) это то же самое, как если бы человек попал на другую планету. Стресс вызывает буквально всё:

* отсутствие близких людей рядом (особенно мамы);
* необходимость соблюдать новый режим дня: есть — строго по часам, и уже не попросишь у мамы мишку Барни или ФрутоНяню, когда захочется;
* наличие большого количества кричащих, шумных, дерущихся детей рядом, с которыми почему-то надо делиться игрушками и соблюдать их правила игры;
* отсутствие того пласта внимания, которое ему уделялось раньше: ведь тётеньке воспитательнице нужно следить сразу за всеми;
* новые правила, которые требуют неукоснительного выполнения: убрать за собой игрушки, помыть руки, не шуметь во время сна, ходить парами и т. д.

Вот так, буквально в один миг, жизнь меняется коренным образом. И привыкнуть к этому в одно мгновение невозможно. Поэтому адаптация к детскому саду — длительный и многоступенчатый процесс. Он потребует огромного терпения от родителей и немалых усилий со стороны ребёнка. Чтобы снизить стресс и помочь ему как можно быстрее преодолеть этот сложный период, задумываться об этом вопросе следует задолго до того, как он перешагнёт порог группы.

**Реакция**

Согласно статистике, только 1% малышей при поступлении в детский сад ведёт себя так, словно в его жизни ничего не изменилось. У всех остальных наблюдаются определённые реакции в зависимости от того, какая из сфер является их слабым звеном.

**СУЩЕСТВУЮТ РАЗНЫЕ ВИДЫ АДАПТАЦИИ, И С КАЖДОЙ ИЗ НИХ ПРИХОДИТСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ.**

**Физиологическая**

Приспособление маленького организма к изменившимся условиям: новому режиму дня (который категорически нельзя нарушать), другой пище, инфекционным атакам на иммунитет (пришёл кто-то с насморком — на следующий день заболела вся группа). Поэтому в адаптационный период могут наблюдаться такие реакции, как:

* нарушения сна;
* уменьшение аппетита и, соответственно, снижение веса;
* восприимчивость к инфекциям, ослабление иммунитета (болеет чуть ли не каждую неделю);
* обострение хронических заболеваний, если таковые имеются;
* у некоторых начинают скакать температура тела (даже при отсутствии вирусов и инфекций) и давление, учащается сердечный ритм.

Чтобы уменьшить стресс организма, родители должны: за 2-3 месяца до детского сада узнать режим дня и меню в группе, и дома максимально повторять их. Завтрак, обед и полдник устраивать в то же время, класть на дневной сон и будить в определённый момент. Каши, супы, компоты — ко всему этому нужно приучать заранее, иначе капризы по поводу еды будут выводить из себя всех вокруг.

Также нужно своевременно заняться укреплением иммунитета. Обратиться к участковому педиатру. Сейчас много растительных, витаминных и интерферонных препаратов, разработанных специально для детей 2-3 лет.

**Психологическая**

Самая сложная — психологическая адаптация. Ребёнок толком не понимает, для чего ему каждое утро нужно идти в детский сад и прощаться с мамой. Большинству кажется, что их перестали любить и просто отдали, так как они больше не нужны маме и папе. На фоне такого расстройства начинается фобия, что их не заберут вечером, за ними не придут и они останутся одни. В результате все эти переживания могут вылиться в такие реакции, как:

* [истеричность](https://ponervam.ru/isterika-u-rebenka.html), нервозность, раздражительность, капризность;
* плаксивость — могут плакать даже без повода, не умея объяснить своё состояние);
* [агрессивность](https://ponervam.ru/agressiya-u-rebenka.html) (или ко всем, или только по отношению к родителям);
* апатия, равнодушие, безынициативность, вялость или же наоборот — чрезмерная возбуждённость;
* упрямство;
* постоянно плохое настроение.

Рецепт лекарства в таких случаях только один — больше внимания и заботы + разъяснительные беседы, зачем вообще существует садик и почему в него так необходимо ходить каждый день.

**Социальная**

Для одних детей данный вид адаптации даже в какой-то степени выступает в роли помощника. Если они активные и общительные, в играх с другими забываются и не чувствуют одиночества и брошенности. Но большинство всё-таки теряется в таком потоке малышей. К каким последствиям следует быть готовыми:

* отказываются идти в садик, потому что «Марьиванна злая, а Вася игрушки отбирает»;
* перенятие у других девиантных паттернов поведения (начинают кусаться, плеваться, обзываться) и плохих слов;
* обострение чувства собственности и жадности, даже если до этого был добрым;
* формирование комплексов, занижение самооценки;
* уход в себя, появление аутических черт.

В этом случае все силы следует бросить на развитие коммуникативных навыков. Возможно — записаться на несколько сеансов к психотерапевту. Групповые и семейные тренинги творят в этом плане настоящие чудеса.

**Когнитивная**

В садике ребёнка ждут развивающие занятия, с которыми он может не справляться. Причины — самые разные: невысокий IQ, физические дефекты, непонимание требований, отсутствие необходимых навыков и многое другое. В результате не получается элементарное: нарисовать солнышко, слепить цветок, выучить стихотворение. Из-за таких провалов реакции могут быть достаточно плачевными:

* регрессия навыков, полученных ранее: ребёнок, достаточно внятно говорящий, умеющий пользоваться ложкой и самостоятельно одеваться, ходить в горшок, отказывается воспроизводить подобные действия;
* снижение познавательного интереса: отказывается играть, заниматься, что-то делать, объясняя, что просто «не хочет».

Если сложности вызвала именно когнитивная адаптация, родители не должны пускать на самотёк подобные реакции. Необходимо поговорить с воспитателем, психологом. Выяснить причины, почему так происходит. Работать над устранением выявленных факторов и возбуждением интереса к занятиям. Если запустить данные реакции на этом этапе, потом в школе возникнет масса проблем с усвоением учебного материала.

**С миру по нитке.** Испания. В испанских детсадах малышей принимают, начиная с 3 лет. В последнюю, старшую группу, должны ходить все, кому уже исполнилось 6 лет, так как это считается подготовительной обязательной ступенью к начальной школе. Если кто-то пропускает этот «нулевой» класс, родителей привлекают к ответственности.

**Этапы**

Родители должны понимать, что адаптация ребёнка к условиям детского сада — процесс неоднородный. Вышеперечисленные реакции будут постепенно утихать (при правильно организованной психологической помощи). Они не исчезнут в один момент, как по щелчку. Психологи выделяют три основных этапа.

**I этап — острая фаза**

Все вышеописанные реакции проявляются во всей красе. Ребёнок не знает, как справиться с тем стрессом, который на него свалился. Соответственно, не может удержать контроль над эмоциями. Сдержанные сидят весь день в группе у окна и ждут маму с папой, а дома весь вечер напролёт плачут. [Гиперактивные](https://ponervam.ru/giperaktivnyj-rebenok.html) становятся настоящим испытанием для воспитателей: дерутся, отказываются есть и спать, нарушают дисциплину, не ходят на горшок, кричат. А потом ещё и перед родителями истерику устраивают.

Длится около 1-1,5 недель (показатель усреднённый, зависящий от индивидуальных особенностей малыша).

Заканчивается обычно заболеванием (простудой).

**II этап — умеренно острая фаза**

Начинается привыкание. Отрицательные реакции утихают. Организм приспосабливается к новым условиям жизни. Малыш становится уже не таким дёрганным, начинает общаться с другими детками, вовлекается в общегрупповые занятия, у него улучшается аппетит и нормализуется сон. Однако о полной стабилизации психоэмоционального фона мечтать пока рано. Весь скопившийся негатив выливается только в отдельные и редкие приступы истерики или агрессии.

Продолжительность — 2-3 недели.

Заканчивается часто «разговором по душам», в котором малыш демонстративно и снисходительно делает родителям «одолжение» и соглашается ходить в садик на добровольных началах.

**III этап — компенсированная фаза**

Наконец происходит полное вливание в коллектив, организм приспосабливается к новым условиям, психофизиологические реакции восстанавливаются до нормального состояния. Малыш ещё может поплакать утром или отказаться выполнять какое-то требование воспитателя, но такие моменты носят непостоянный характер и единичны.

Продолжительность — 2-3 недели.

Таким образом, сказать наверняка, сколько длится период адаптации к детскому саду, нельзя. Для малышей, более-менее подготовленных родителями к такому испытанию, при соответствующих условиях в ДУ (профессиональный воспитатель, хорошая кухня, интересные занятия, детки из благополучных семей) он может закончиться уже через 3-4 недели. Для других — затянуться на 3-4 месяца.

**Что влияет на адаптацию ребёнка в детском саду**

На степень и длительность привыкания оказывает влияние целый комплекс факторов.

**Возраст**

Все привыкли отдавать ребёнка в детский сад в 2-3 года. Кто-то умудряется и в 1,5 года, когда маме срочно надо выходить на работу. Однако заботливые и ответственные родители отлично понимают, что это — камень преткновения и предмет споров среди воспитателей, психологов и педиатров. Большинство специалистов считает, что именно от возраста зависит быстрота и лёгкость адаптации. Чаще всего называется 3-4 года, так как к этому времени ребёнок:

* испытывает потребность в общении с ровесниками, неосознанно требует социализации;
* после [кризиса 3 лет](https://ponervam.ru/krizis-3-let-u-rebenka.html) становится более самостоятельным, слегка дистанцируется от родителей и уже не так к ним привязан, как в 2 года;
* достаточно хорошо разговаривает, чтобы сформулировать свою просьбу, мысль, вопрос (это облегчает общение и взаимодействие);
* понимает, что есть запреты, нарушать которые нельзя;
* овладевает всеми необходимыми для детского сада навыками самообслуживания.

Чем младше ребёнок, тем тяжелее и дольше будет протекать адаптационный процесс, потому что:

* у него ещё слабый иммунитет и неокрепшая нервная система;
* слишком тесна связь с родителями, особенно — с мамой;
* повышена потребность во внимании и заботе, которые не может дать один воспитатель, работающий в группе из 25 человек;
* не все навыки полноценно освоены (кто-то не просится на горшок, другие не умеют орудовать ложкой, третьи вместо кофты надевает на руки штаны);
* для некоторых ещё не закончен лактационный период;
* ровесники воспринимаются как живые игрушки, а не как соратники по игре.

Поэтому специалисты настоятельно не рекомендуют отдавать в детский сад детей раннего возраста (до 3 лет).

На время адаптационного периода родителям настоятельно рекомендуется:

* создать дома благоприятную атмосферу, исключить семейные ссоры и скандалы;
* не повышать голос, не наказывать слишком строго, относиться снисходительнее к промахам;
* уделять достаточно внимания, проводить как можно больше времени;
* на выходных, в праздники и во время больничных придерживаться режима дня садика;
* усилить витаминизацию питания: давать больше фруктов и детские минерально-витаминные комплексы для поддержания иммунитета;
* никогда не высказываться плохо о его ровесниках-одногруппниках, воспитателях, нянях и детском саду в целом;
* избегать повышенные эмоциональные нагрузки, которые стимулируют и без того возбуждённую детскую нервную систему;
* никогда не сравнивать с другими детьми, ставя их в пример;
* ежедневно разговаривать с малышом о том, как прошёл день.

Специалисты также называют особые условия успешной адаптации ребёнка к детскому саду:

* достаточный уровень психологической и социальной подготовки ребёнка к садику;
* отсутствие проблем со здоровьем;
* соблюдение единой системы воспитания в семье и в детском саду;
* благоприятный микроклимат;
* индивидуальный подход;
* психологическая готовность родителей;
* тесный контакт воспитателя и родителей;
* щадящие условия пребывания в детском саду во время адаптации (оставаться на неполный день, не до конца съедать кашу, не спать, а просто тихо лежать в кроватке);
* разрешение брать с собой любимую игрушку.

Да, родителям придётся немало потрудиться, чтобы адаптация прошла успешно. Зато, если всё сделать грамотно, как советуют психологи и педагоги, впоследствии проблем с посещением не возникнет.

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено три фазы адаптационного процесса: **острая фаза или период дезадаптации**, **подострая фаза или собственно адаптация**, **фаза компенсации или период адаптированности.**

Кроме того, различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода: **легкая адаптация**, **адаптация средней тяжести**, **тяжелая адаптация.**

Длительность периода адаптации зависит от многих причин: от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка; от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы; от состояния здоровья; от резкого контакта между обстановкой, в которой ребенок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении; от разницы в методах воспитания.

.Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, болезнь, страх наказания.

**Этапы адаптационного периода**

**1 этап – подготовка родителями и воспитателями ребенка к условиям детского сада**

Вопрос о том, как подготовить ребенка к поступлению в детский сад, волнует многих родителей. Если малыша не готовить к этому важному в его жизни событию, поступление в детский сад может быть сопряжено для него с неприятностями, а порой и тяжелыми переживаниями, а также вегетативными явлениями.

Готовить ребенка к поступлению в детский сад лучше заранее. Для этого необходимо: с первых дней жизни ребенка укреплять его здоровье, приучать к режиму дня, в первую очередь необходимо привести в соответствие распорядок дня ребенка дома с режимом дошкольного учреждения.

В процессе подготовительного этапа нужно будет уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д.

В это же время необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности.

О поступлении в детский сад следует говорить с ребенком как о желанном, радостном событии. Первое посещение ребенком группы детского сада и первые впечатления

**2 этап – приход мамы с ребенком в группу детского сада.**

Здесь очень важна организация привычного приема и первые впечатления ребенка.

Основная задача мамы в данной ситуации – помочь малышу в создании положительного образа воспитателя. Вначале он держится настороженно, старается подсесть ближе к маме. Не следует торопить его, тормошить. Пусть привыкает. Мама помогает ребенку быстрее освоиться, поддерживает его интерес к окружающему: “Как мне здесь нравится!”, “Какие забавные зверушки сидят за столом!” и т.д. Освоившись, ребенок делает первые попытки пройтись по группе. Его тянет посмотреть, что же интересного делает воспитатель. Мама одобряет такие действия малыша, подбадривает его улыбкой, жестами. Взрослый со своей стороны тоже одобрительно улыбается, и ребенок начинает как бы играть: то приблизится к воспитателю, то побежит назад к маме.

Хорошо, если собственный шкафчик ребенок выбрал самостоятельно и прикрепил принесенную из дома наклейку или взял ее из предложенного воспитателем набора. В следующий раз малыш пойдет в сад “к своему” шкафчику. То же самое можно сказать и о выборе кроватки.

Первую неделю ребенок приходит в детский сад и остается в группе в течение 2-3 часов в присутствии мамы или других родственников. За это время он осваивает новые для него помещения, знакомится с другими детьми.

**3 этап – постепенное привыкание.**

Постепенная адаптация может включать несколько периодов.

***Первый период****:* “мы играем только вместе”.
На данном этапе мама и ребенок представляют собой единое целое. Мама яляется проводником и защитником ребенка. Она побуждает его включаться в новые виды деятельности, и сама активно играет с ним во все игры. Такая стратегия поведения сохраняется до тех пор, пока ребенок не перестанет бояться и не начнет отходить от мамы.

***Второй период:*** “я играю сам, но ты будь рядом”.
Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывают у него интерес. Любознательность и активность побуждают его отрываться от мамы на безопасное расстояние. Мама все еще является опорой и защитой. Ребенок уже может находиться в группе, подходить к детям, играть рядом с ними. В случае необходимости мама приходит ему на помощь, организует совместные игры.

***Третий период:*** “иди, я немножко поиграю один”.
Рано или поздно настает момент, когда малыш сам начинает проявлять стремление к самостоятельной игре. Когда наступает такой момент, мама может ненадолго отлучиться. Главным моментом в этой ситуации является то, что мама предупреждает ребенка о том, что она ненадолго уйдет и скоро вернется. Важно обратить внимание ребенка на момент возвращения мамы.

***Четвертый период:*** “мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя”.
И, наконец, наступает день, когда малыш соглашается остаться в группе один и спокойно отпускает маму. Воспитательница должна поддерживать в нем уверенность, что мама обязательно за ним придет после того, как он поспит и покушает.