**Что такое адаптация …**

Адаптация (от лат. – присопсоблять0 – процесс вхождения ребенка в новую для него  среду. Это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения, что предполагает избегания опасных, неблагоприятных для индивидуума ситуаций.

Строгий режим дня, отсутствие родителей в течение дня, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками (в этом возрасте общение не настроено друг на друга), новое помещение, которое для них таит много всего неизвестного – все это создает для ребенка стрессовую ситуацию и может вызвать у него защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими. У ребенка возникает торможение, напряженное состояние, он опадает под целый комплекс воздействия. Возникает синдром адаптации  - неспецифическая реакция защиты (страх, отрицательные эмоции, перестройка физиологических процессов, смена режима дня дома) вызываемая воздействием разнообразных внешних  раздражителей, стрессоров. Сочетание отрицательных симптомов вызывает «тоску по дому» - так называли адаптацию раньше (описано в научно – педагогических источниках в 1848, году более столетия назад). Первый детский сад в России был создан и открыт в 1860 году Илаидой Симанович и был адресован семьям состоятельным. Детей набирали группами от 3 до 8 лет. А первый сад и именно это название было создано немецким педагогом Ф. Фрёбель

**Период привыкания ребенка к новым социально – бытовым условиям**

Делится он на три части:

1.    Острый период адаптации (дезадаптация) – характеризуется рассогласованием между привычными поведенческими  стереотипами и требованиями новой макросоциальной среды. В это время наиболее выражены изменения во взаимоотношении со сверстниками и взрослыми, изменения в речевой активности, игре, режимных моментах (отказ от еды), появляются новые моменты в деятельности нервной системы (усталость, капризы, перевозбудимость или наоборот астения)

2.    Подострый период, или адаптация – ребенок активно осваивает новую среду, вырабатывая соответствующие ей формы поведения. Постепенно уменьшаются изменения в деятельности разных систем – это происходит не синхронно. Прежде всего нормализуется аппетит 910-15 дней), но продолжаются нарушения сна эмоционального состояния, медленнее еще пока развивается игра и речевая активность (может длится до 40-60 дней)

3.    Период компенсации или адаптированность – нормализуются все показатели.

        Адаптация делится на несколько видов ее протекания: легкая степень (т.е. к 20 дню пребывания в ДОУ нормализуется сон, аппетит, ребенок привыкает ко многим режимным моментам, САМ идет на контакт со взрослыми); средняя степень адаптации (к 30-40 дню привычные поведенческие реакции восстанавливаются, несколько еще замедляются нервно – психическое развитие, заболеваемость происходит до нескольких раз  с интервалом не более 10 дней, может быть снижение веса); тяжелая степень адаптации ( поведенческие реакции ребенка нормализуются только к 60 дню и чуть позже, нервно – психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала  респираторные заболевания более трех раз за этот период сроком более 10 дней. Ребенок не прибавляет в весе, не растет в течении 2 кварталов.

**Что влияет на степень тяжести адаптации.**

     Существуют факторы риска, которые увеличивают степень тяжести этого периода.

     Первая группа относится к дородовому периоду: токсикозы, заболевания, перенесенные матерью во время беременности. Прием лекарств, курение, алкоголь, стрессы. Частое употребление алкоголя отцом перед беременностью матери -  тоже факторы риска.

      Вторая группа – процесс родов: осложнения возникающие при родах, родовая травма, несовместимость резус – фактора

      Третья группа – послеродовой период:  недоношенность ребенка, частые болезни малыша в первые три месяца, курение и употребление алкоголя матерью во время грудного вскармливания.    А так же:

Частые инфекции у ребенка до трех лет, наличие у него заболеваний (рахита, анемии, диатеза, гипотрофии, порог сердца, пиелонефрит и др.), задержка нервного или психического развития, отсутствие общения с ровесниками и взрослыми, отличия в режиме дня дома и саду, излишне строгое воспитание, неудовлетворенность и депрессия матери, плохие материальные и бытовые условия жизни, неблагоприятный эмоциональный климат в семье,  неполная семья.

**Что характерно для поведения ребенка в период адаптации.**

      В период адаптации ребенок подвержен частым простудам. Страдает иммунитет, болезни прерывают период адаптации и после выздоровления он начинается заново.

В первые дни посещения детского сада ребенок забывает о себе позаботиться, самостоятельно есть, умываться, принимать участие в одевании, пользоваться носовым платком….

В речи начинают превалировать глаголы, существительных и прилагательных становиться гораздо меньше, он может и забыть многие  слова в ситуации стресса.

Угасает познавательная деятельность, поэтому ребенок перестает тянуться к игрушкам и к играм с ровесниками. Он становится или слишком медлительным или слишком активным. Чего ранее возможно вы и не наблюдали.

Появляются проблемы со сном и аппетитом. Ребенок не может уснуть днем, часто сидит на кровати и плачет, может и полностью отказаться от еды.

Отрицательные эмоции присутствуют у всех привыкающих малышей, даже если адаптация проходит в легкой степени. Просто разница в смене  проявления от испорченного настроения до депрессии.

В таком состоянии ребенок может часами  сидеть с отсутствующим взглядом. На приходящих взрослых – сотрудников и родителей сверстников реагируют плачем и истерикой (обманутые ожидания, ведь все время малыш ждет своих родителей).

 У детей возникает страх на период адаптации особенно обостренно. Он вызван новой обстановкой, незнакомыми взрослыми, других детей, а самое главное – уверенностью ребенка в том, что родители не придут за ним., что его бросили и отдали чужой тете. К тому же ребенок пока еще не знает как вести себя в новых условиях, он переживает, что его действия не будут  одобрены окружающими. В этот период из – за тех же переживаний и волнений ребенок может вести себя агрессивно,  протестуя против новых условий.

**Что важно делать в период адаптации.**

1.    Проконсультироваться   с участковым врачом, насколько тяжелой может быть адаптация, проводить назначенные врачом рекомендации и оздоровительные мероприятия.

2.    Устранять факторы риска, увеличивающие вероятность тяжелой адаптации: скорректировать домашний режим в соответствии с режимом ДОУ, расширить круг общения ребенка, начать закаливать, чаще одобрять и говорить о детском саде в позитивном ключе!.

3.    Желательно начинать подготовку посещения сада за 1-2 месяца. – тренировать у малыша адаптационный механизм, готовить его к тому, что однажды ему придется менять поведение, приучать к самостоятельности и самообслуживанию. Тренировать по возможности разлуку с вами.