**Фазы адаптационного периода**

**Уважаемые родители,** в этой статье Вы найдёте информацию о стадиях адаптации ребёнка к условиям ДОУ, и сможете отследить самостоятельно, на сколько эффективно, протекает данный период жизни вашего крохи.

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям.

Адаптация ребенка должна основываться на знании психических, возрастных и индивидуальных особенностей. Для ребенка это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить, чтобы привыкание ребенка к детскому саду было максимально безболезненным, необходим комплексный подход решению проблемы адаптации.

Наряду с этим были выделены фазы адаптационного периода.

**1. Острая фаза**. Она сопровождается своеобразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии. Фаза длится в среднем 1 месяц.

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода.

*Легкая адаптация* – поведение нормализуется в течение 10-15 дней, ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения. К двадцатому дню пребывания в ДОУ у ребенка нормализуется сон, он нормально начинает есть. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими и со взрослыми не нарушаются. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающим восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболевания не более одного раза, сроком не больше 10 дней, без осложнений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

*Адаптация средней тяжести* – сдвиги нормализуются в течение месяца, есть признаки психического стресса. Нарушение в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон и аппетит восстанавливается лишь через 20-40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30 дню пребывания в ДОУ. Отношение к близким у ребенка - эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встречи). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованное. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Заболевания до двух раз, сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменяется, либо снижается. Проявляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменение вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щечки, шелушение кожи (диатез) - в течение 1.5-2 недель.

*Тяжелая адаптация* – длительность от 2 до 6 месяцев. Ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма. Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами, аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональное нарушение стула. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОУ. Отношение к близким эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегание контактов или проявление агрессии. Отказывается от участия в деятельности. Речью не пользуется или имеет место задержка речевого развития на 2-3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Тяжелая степень адаптации может проявляться в двух вариантах:

– нервно-психическое развитие отстает на 1 квартал, респираторные заболевания более 3-х раз, длительность более 10 дней, ребенок не растет и не прибавляет в весе в течение 1-2 кварталов;

– нервно-психическое развитие отстает на 2-3 квартала от исходного, замедляется рост и прибавка в весе, частые заболевания.

Тяжелая адаптация в силу обусловливающих ее причин неблагоприятно сказывается на развитии ребенка и состоянии его здоровья, которые нормализуются в дальнейшем очень медленно, иногда в течение ряда лет.

**2. Подострая фаза.** Характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть сдвиги регистрируются по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средне возрастными нормами, фаза длится 3-5 месяцев.

**3. Фаза компенсации.** Характеризуется убыстрением темпа развития, и дети к концу года преодолевают указанную выше задержку развития. Избегание контактов или проявление агрессии. Отказывается от участия в деятельности.

Как уже говорилось, особое значение в период адаптации имеют индивидуальные особенности детей в сфере общения. Есть дети, которые уверенно и с достоинством вступают в новое для них окружение детского сада: они обращаются к воспитателю, к помощнику воспитателя, чтобы узнать о чем-нибудь. Другие сторонятся чужих взрослых, стесняются, опускают глаза. А есть и такие дети, которых общение с воспитателем пугает. Такой ребенок старается уединиться, отворачивается лицом к стене, чтобы только не видеть незнакомых людей, с которыми он не умеет вступить в контакт.

Опыт общения ребенка с окружающими, полученный им до прихода в детский сад, определяет характер его адаптации к условиям детского сада. Поэтому именно знание содержания потребностей ребенка в общении является тем ключиком, с помощью которого можно определить характер педагогических воздействий на него в адаптационный период, подскажите воспитателю как подобрать этот ключик, это облегчит жизнь и Вам и вашему ребёнку.

Непосредственно-эмоциональный контакт между ребенком и взрослым устанавливается, начиная с конца первого – начала второго месяца жизни.

Правильно поступают те родители, которые уже на первом году жизни ребенка не ограничивают его общение в узком кругу семьи.

Соблюдая необходимые гигиенические требования, целесообразно уже в этом возрасте расширять круг общения ребенка. Например, можно на некоторое время разрешить новому для него человеку подержать его на руках или даже оставить их одних.

Воспитатель должен установить контакт с ребенком в первый же день. Но если у ребенка не сформирован опыт общения с незнакомыми людьми, на все действия воспитателя он реагирует негативно: плачет, вырывается из рук, стремится отдалиться, а не приблизиться к воспитателю. Ему нужно более длительное время, чтобы привыкнуть, перестать испытывать страх перед воспитателем. Нервозность, слезы мешают ему правильно и быстро воспринять заинтересованное, доброе отношение воспитателя.

Родители должны побуждать ребёнка обратиться к воспитателю, попросить игрушку, рассказать, какая воспитатель хорошая, добрая, как она любит детей, играет с ними, читает книжки. Воспитатель подтверждает это своими действиями: ласково обращается к малышу, дает игрушку, хвалит его костюм, показывает что-то интересное в группе. Только во взаимодействии семьи и сотрудников детского сада заложен успех адаптационного периода для ребёнка раннего возраста.



**педагог-психолог МАДОУ**

**ЦРР детского сада № 167**

**города Тюмени**

**Варламова Наталья Борисовна**