**Семинар в рамках «Курсов для родителей»**

 **по теме: «Адаптация ребёнка к условиям дошкольного учреждения»**

Под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяют 2 основных критерия успешной адаптации:

внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и

 внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Адаптация зависит от того, как взрослые, родители смогли подготовить к этому процессу своего ребенка.

**3 фазы адаптационного процесса:**

1) *острая фаза*, которая сопровождается колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем месяц);

*2) подострая фаза* характеризуется адекватным поведением ребенка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 мес.);

3) *фаза компенсации* характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

*-легкая адаптация* – сдвиги нормализуются в течение 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;

*-адаптация средней тяжести* – сдвиги нормализуются в течении месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;

*-тяжелая адаптация* – длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

**Причины с**трах перед незнакомыми людьми.

Отсутствие общения с другими людьми

Изменение условий жизни

Адаптация проявляется, главным образом, на психоэмоциональном уровне у ребенка. Чтобы более детально и как можно объективнее судить об этом уровне, **эмоциональный профиль, или портрет (ЭП) ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад.**

Он включает следующие показатели.

I. Отрицательные эмоции - как правило, важнейший компонент ЭП, встречающийся в основном у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организованному коллективу. Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Он есть, и в то же время его нет. Сидит, как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя, похожий на глухонемого или на пришельца с неизвестной нам планеты. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы. О сне вообще не стоит говорить.. И вдруг, вдруг исчезает вся окаменелость, и он безумно мечется по группе, напоминая "белку в колесе". Как вихрь вырывается из рук нянь или воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по нескольку раз в день. Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что, хоть на время, у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны. В палитру плача входит также и "плач за компанию", которым уже почти адаптированный к саду ребенок поддерживает "новичков", пришедших в группу, и составляет "плачущий дуэт" или же просто подпевает в хоре. Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

II. Страх - обычный спутник отрицательных эмоций, их "сослуживец", "компаньон" и "друг". Навряд ли удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз, во время адаптации к детсаду. Ведь малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он многого боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что Вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.

Малыш боится, что родители предали его, что не придут за ним вечером, чтобы забрать домой..

III. Гнев. Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту. В период адаптации ребенок похож на "ахиллесову пяту" и оттого раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нет искры, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.

IV. Положительные эмоции - противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, много обещающий всем день. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто "опьянен" ориентировочной реакцией на "прелесть новизны". Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у Вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные "лекарства", вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

V. Социальные контакты. Уже в три года малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка - это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводящие лишь в "гордом одиночестве". На смену этой "гордой бесконтактности" приходит "компромиссная контактность", означающая то, что Ваш ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт со взрослыми людьми. Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения с людьми, особенно со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватает ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Малыш готов пойти на компромисс с заведующей или няней, он даже молит медсестру.. пусть не домой, но только чтобы увели его из группы, чтобы забрали поскорей от этих неумеющих вести себя детей. Нет, он не хочет и не может дружить с ними. Она назойливы, невыносимы и "жалят" посильнее роя пчел. Насколько проще было дома, когда он проводил все дни один.

Как только малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль - и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у ребенка.

VI. Познавательная деятельность - обычно верный "друг" всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. "Почемучка" словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако как только он проснется или в конце концов Вы все-таки "разбудите" его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

VII. Социальные навыки. Под прессом стресса малыш обычно изменяется настолько, что может "растерять" почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что малыш совсем не подготовлен к саду. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как будто бы младенца. Он "не умеет" одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Ну, словом, маленький дикарь.

Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива он "вспоминает" вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

VIII. Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни глаголы. И предложения из многосложных стали односложными. В ответах на вопросы - "телеграфный стиль". Такая речь - итог тяжелой адаптации. При легкой - она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

IX. Двигательная активность. Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

X. Сон. Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как "ванька-встанька". Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон, навряд ли, можно назвать сном. Он беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. Порою кажется, что малыша преследуют кошмары. Как будто бы он смотрит сон свой в телевизор, где ясно видит, что с ним происходит. Однако фильм имеет только страшное начало, конец малыш боится посмотреть. И чтобы его действительно не видеть, в испуге, плача, прерывает сон. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он, в самом деле, сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

XI. Аппетит. Чем менее благоприятно адаптируется ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже Ваш малыш впадает вдруг в другую крайность и ест не меньше, чем Гаргантюа, пытаясь своим "волчьим" аппетитом хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного нами выше эмоционального портрета. На фоне стресса ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

Необходимо также знать, что у ребенка во время адаптационного процесса внезапно, без каких-то видимых причин, возможно кратковременное повышение температуры. Обычно в этих случаях врач говорит об "адаптационных свечах". Такие "свечи" лишний раз подчеркивают тяжесть адаптационного периода

**Практические шаги**

1. Не выражайте свою обеспокоенность в присутствии малыша. Ребенок заражается родительскими эмоциями, поэтому и вашу тревогу он обязательно почувствует. Теплый поцелуй от мамы гораздо приятнее, чем ее слезы.

2. Не переживайте, если ваш малыш поначалу будет отказывать от еды и совместных игр. Постепенно он привыкнет к новой обстановке и начнет принимать пищу и взаимодействовать с другими детьми. Возможно, именно в младшей группе садика он найдет друга на всю жизнь.

3. Знакомая вещь поможет малышу легче пережить разлуку с любимой мамой. После того, как вы одели ребенка, выберите игрушку, которую следует взять в детский сад и познакомить с ней других ребят. Эта небольшая уловка отвлечет его внимание и облегчит расставание.

4. Во время адаптационного периода ограничьте посещение парков, детских площадок и других массовых мероприятий. Из-за большого скопления людей ребенок устанет, почувствует себя разбитым. Что может привести к отказу от взаимодействия с новыми людьми.

5. Увеличивайте время нахождения ребенка в детском саду постепенно. Сначала говорите, что заберете его после обеда. Затем объясните, что придете за ним после того, как он поспит и немного поиграет.

6. Если малыш отказывается рассказывать, что делал в садике, обратите внимание на домашнюю возню с любимыми игрушками. В его речи и поведении можно увидеть жесты воспитателя, ситуации, которые ему понравились или, наоборот, разочаровали.

7. В период адаптации недостатки в поведении ребенка могут усилиться. Дома малыш может быть перевозбужденным, упрямым, агрессивным и требовать повышенного внимания. Это нормальный способ снять напряжение, вызванное изменениями в его жизни. Будьте терпеливы.

8. В первые дни вашему малышу будет не хватать материнской любви и ласки. Забирая его из детского сада, обязательно скажите: «Мне тебя очень не хватало» или «Я тебя очень люблю. И пришла с работы как можно скорее, чтобы увидеть тебя и узнать, чему ты сегодня научился». Эти слова помогут избавить ребенка от страха, что мама и папа его больше не любят.

9. Играйте с ребенком в сказку, где историей будет какой нибудь зверек который пошел в детский сад.

Некоторые дети привыкают к условиям детского сада легко и быстро – за 10-15 дней. У других адаптация в детском саду может занять месяц или два. Если ваш малыш очень сложно вливается в детский коллектив (часто болеет, теряет ранее полученные навыки, испытывает стресс), проконсультируйтесь с психологом или педиатром.

Подготовила педагог-психолог Кириченко Н.С.