**Адаптационный период в педагогическом процессе детского дошкольного учреждения**

Адаптация (от лат. слова «adapto» - «приспособляю») – процесс активного приспособления индивида к изменившейся среде с помощью различных социальных средств.

Сегодня много говорят об охране окружающей среды. Думаю, надо обратить внимание на охрану внутренней психологической среды ребёнка. Попадая в новые условия жизни, из домашней обстановки в общественную, дети пытаются приспособиться к ней, но не у всех это получается. Ломается привычный образ жизни, в котором ребёнок чувствовал себя спокойно, комфортно. Психотравмирующих факторов в окружающей ребёнка обстановке много. Вот основные из них:

* Новое помещение из нескольких комнат, имеющих разное назначение и оформление.
* Непривычный для ребёнка режим дня, когда ребёнок не знает, что за чем последует в течение дня, и как это будет происходить.
* Уровень шума в группе, когда говорят одновременно и дети, и взрослые, раздаются необычные новые звуки.
* Разлука с матерью и другими близкими взрослыми, к которым ребёнок привык с рождения.
* Незнакомые взрослые, которых ребёнок видит впервые и которые предъявляют детям разные требования.
* Окружающие ребёнка сверстники. Их много, до 20 человек. Отношения с ними ещё не установлены, их желания и интересы разные.
* Расстроенное лицо мамы, оставляющей ребёнка в детском саду. Тревога взрослых неизбежно передаётся и малышу, и у него возникает страх перед неизвестностью.

Часто и педагоги и родители не понимают в полной мере, насколько ответственен момент прихода ребенка в детский сад, насколько серьёзные последствия он может иметь.

Адаптивные механизмы есть у каждого человека. Но у детей они ещё слабые. Появление новых стрессоров вызывает адаптивные реакции и, если раздражители чрезмерны, происходит нарушение нервной деятельности. Организм ребёнка реагирует на раздражители целостно, всем комплексом своих систем, на всех уровнях, в том числе и на клеточном уровне. Есть 4 типа реакций организма на меняющиеся условия жизни: норма, напряжение, перенапряжение и истощение. Если напряжение и перенапряжение не снимаются, они становятся постоянными и переходят в невротические болезни. Как правило, неврозы – это болезни нарушенной адаптации. Они проявляются у всех детей по-разному: тики, энурез, энкопрез, дёргание за волосы и т.д. Тесная связь психического и биологического состояния приводит к тому, что при неблагоприятном психологическом состоянии болезненные процессы становятся соматическими. Вот почему дети часто болеют в период адаптации. При перенапряжении организм защищается, тратя все свои жизненные ресурсы на преодоление трудностей. И если ему это сделать не удаётся, наступает истощение. Оно проявляется в виде нарушений реакций организма: нарушается сон, аппетит, работоспособность, снижается внимание, ухудшаются другие психические процессы.

Воспитатель должен внимательно наблюдать за реакциями ребёнка в адаптационный период и в первую очередь за реакциями его организма. Для этого рекомендую вести дневник наблюдений за реакциями ребёнка в период его кормления, сна, туалета, разных видов деятельности, в общении со взрослыми и сверстниками.

Дневник наблюдений «Адаптационный лист» ведётся по каждому ребёнку с даты его поступления в группу детского сада. Записи делают воспитатели, работающие в данной группе, каждый за свою смену. Таким образом, в один день могут быть записи одного или двух воспитателей. Это очень важно, так как часто дети по-разному ведут и чувствуют себя у разных воспитателей, в зависимости от приёмов педагогического воздействия каждого из них. Критерии наблюдений должны быть конкретными и отражать только реакции ребёнка в процессе его деятельности. Примерный адаптационный лист приводится в приложении.

Анализ записей проводит педагог-психолог детского учреждения, а всего отсутствие старший воспитатель. Он же даёт рекомендации воспитателям, оказывает психологическую поддержку ребёнку. Лёгкая степень – в течение недели ребёнок осваивается в детском саду. Лёгкая степень адаптации бывает иногда обманчива. Любознательный ребёнок вначале не испытывает стресса при встрече с новыми условиями жизни, но после удовлетворения своего интереса и неправильном поведении окружающих его взрослых лёгкая степень может перейти в среднюю или даже тяжёлую.

Средняя степень адаптации – у ребёнка есть нарушения в поведении, снижены все реакции, он малообщителен. В течение 2 – 3 недель нормальные реакции восстанавливаются.

Тяжёлая степень - у ребёнка появляются соматические нарушения. Он отказывается от еды и худеет, появляются невротические реакции (энурез, энкопрез, тики и пр.). Период адаптации затягивается до 1-2 месяцев.

Задача взрослых, воспитателей, родителей – помочь ребёнку, облегчить протекание адаптационных процессов. Чтобы привыкание ребёнка к детскому саду было максимально безболезненным, нужно сделать его постепенным.

1. *этап. Работа с родителями.*

Следует провести работу с родителями. Рассказать им, кто будет рядом с малышом, включая и помощника воспитателей, какие у них достоинства. Провести родителей по детскому саду, познакомить с условиями жизни ребёнка в группе.

1. *этап. Первые контакты с ребёнком.*

В этот период очень важно обеспечить физический контакт воспитателя с ребёнком: взять за руку, погладить, обнять. Первые контакты с ребёнком – это контакты помощи и заботы. Ребёнок должен почувствовать, что ему будут помогать, его будут защищать в этом новом для него месте. На этом этапе ребёнка приводят в детский сад только на два часа, на период прогулки.

*3 этап. Переход к новым условиям кормления.*

Для ребёнка этот этап очень значим. Появляются новые вкусовые ощущения, требуется больше самостоятельности. Вначале ребёнок завтракает в детском саду, потом добавляется обед.

1. *этап. Организация дневного сна ребёнка.*

В этот период ребёнок должен решить для себя, что воспитатель совсем как мама. Важно обеспечить ребёнку возможность индивидуального общения, успокоить, приласкать ребёнка. Детям нравятся искренние, добрые воспитатели с мягкими ласковыми движениями.

Каждый этап длится от двух-трёх дней до недели. Как правило, ребёнок полностью адаптируется к детскому саду в течение месяца. При тяжёлой степени адаптации время увеличивается до двух месяцев. По окончании периода адаптации адаптационный лист хранится в «карте индивидуального развития ребёнка».

Ребёнок дошкольного возраста, посещающий ДОУ, проживает несколько адаптационных периодов.

Первый период – поступление в ДОУ. Как правило, он длится от двух недель до двух месяцев. Если за этот период реакции ребёнка не нормализовались, нет прибавки в росте и весе, адаптация не состоялась.

Второй период – повторные адаптации. Повторно период адаптации ребёнок проживает после длительных пропусков ДОУ, более 3 - 4 месяцев. Этот период менее тяжёлый для ребёнка, но изменения реакций наблюдаются. Длится он не более одной - двух недель. Но если не обращать внимание на ребёнка, не снижать ему психофизические нагрузки, снова наступает истощение жизненных сил ребёнка, и он опять заболевает, чаще ОРЗ и ОРВИ. В период повторной адаптации ребёнок переводится на щадящий режим жизни, снижаются все психофизические нагрузки, ребёнку обеспечивается тепловой режим: физическое и душевное тепло.

Третий период ребёнок проживает в начале школьной жизни. Наша задача не только готовить ребёнка к обучению в школе, но, прежде всего, развивать его адаптационный механизм, укреплять иммунную систему, формировать способность преодолевать возникающие трудности, находить выход в изменившихся ситуациях, уметь договориться с окружающими взрослыми и сверстниками, контролировать своё поведение.

Показателем окончания адаптационного периода является глубокий и здоровый сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, активное поведение ребёнка.