**СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА.**

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления 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 выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Характер адаптации зависит от следующих факторов: возраст, состояние здоровья и уровень развития ребёнка, индивидуальные особенности, уровень сформированности адаптационных механизмов, опыт его общения со сверстниками и взрослыми. Для ребенка детский сад является новым, еще не известным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Поэтому при поступлении в ДОУ все дети переживают **адаптационный стресс.**

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройствами сна, аппетита. Адаптивные возможности ребенка раннего и младшего дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к развитию дезадаптации, эмоциональным нарушениям, неврозам или, в тяжелых случаях, замедлению темпа психофизического развития.

Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в детском саду. Процесс привыкания ребенка довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах было выделено три фазы адаптационного процесса:

1) острая фаза, которая сопровождается разнообразными 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 один 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 месяцев);

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 течение 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.

Именно поэтому необходима такая организация жизни ребенка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками, так как до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности в общении со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер, образец для подражания. Сверстники этого дать не могут, так как сами нуждаются в этом. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заряжаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться при подготовке ребенка к детскому саду. Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в детском саду. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близких людей.