**Профилактика дезадаптации детей раннего возраста в условиях ДОУ.**

**Адаптация (приспособление)** — процесс активного взаимодействия организма со средой. И животные и человек приспосабливаются к той или иной среде обитания: рыбы — к воде, птицы — к воздуху. Человек — к существованию в определенных климатогеографических условиях. Это биологическая адаптация. Но, в отличие от животных, человек должен обладать способностью приспосабливаться и к социальным условиям, поскольку любая социальная среда требует от него адекватных форм поведения (работа, отдых, семья и т. д.), т. е., помимо биологической, человек способен к социальной адаптации.

Начиная с конца первого года жизни и на протяжении всего дошкольного возраста социальная адаптация проявляется прежде всего во взаимоотношениях ребенка со взрослыми и сверстниками. Нормой уровня социализации малыша конца первого года жизни является положительное эмоциональное общение со всеми окружающими его близкими людьми. На втором году жизни таким уровнем является желание ребенка общаться не только с близкими, но и с чужими взрослыми. На третьем году у детей постепенно формируется умение общаться и со взрослыми и со сверстниками.

***Период привыкания ребенка к новым социальным условиям делится на три этапа.***

**Острый период**, или период дезадаптации, когда имеется более или менее выраженное рассогласование между привычными поведенческими стереотипами и требованиями новой микросоциальной среды. В это время наиболее выражены изменения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, в речевой активности, игре, имеются изменения в деятельности нервной системы.

**Подострый пер**иод, или адаптация, когда ребенок активно осваивает новую среду, вырабатывая соответствующие ей формы поведения. В это время постепенно уменьшаются изменения в деятельности разных систем. Это происходит не синхронно. Прежде всего нормализуется аппетит (в течение 10-15 дней), но продолжительны нарушения сна и эмоциональ- ного состояния, медленнее развиваются игра и речевая активность (до 40-60 дней).

**Период компенсации** или адаптированноети к данным социальным условиям, когда работа всех систем нормализуется.

***Адаптация по степени тяжести бывает***: легкая, средней тяжести и тяжелая. При этом для детей раннего и дошкольного возраста основными параметрами установления тяжести течения адаптационного периода являются сроки нормализации поведения, частота и длительность острых заболеваний, проявление невротических реакций.

При **легкой адаптации** поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца, у дошкольников — за 10- 15 дней. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объем съедаемой ребенком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения с взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается, функциональные изменения едва выражены и нормализуются в течение 2-4 недель. В период легкой адаптации заболеваний не возникает.

При адаптации **средней тяжести** все нарушения в поведении ребенка выражены более ярко и являются длительными. Нарушения сна и аппетита нормализуются не раньше, чем через 20-40 дней. Речевая активность восстанавливается на 30-40 день, эмоциональное состояние неустойчиво в течение месяца, отмечается значительное снижение двигательной активности на протяжении 30-40 дней. В это время взаимоотношения со взрослыми не нарушаются. Все функциональные изменения выражены отчетливо, особенно в дни, предшествующие заболеванию, которое при этой форме адаптации возникает в виде острой респираторной инфекции, протекающей без осложнений.

**Тяжелая адаптация** характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 и больше месяцев) и тяжестью ее проявлений. Такие дети требуют особого внимания. Эта форма адаптации может протекать в двух вариантах, каждый из которых имеет свои признаки.

При первом варианте ребенок начинает повторно болеть, что неблагоприятно отражается на состоянии реактивности его организма, общем соматическом статусе, показателях физического и нервно-психического развития.

Второй вариант тяжелой адаптации характеризуется длительностью и тяжестью проявлений неадекватного поведения, граничащего с невротическими состояниями. Наблюдается длительное снижение аппетита (его восстановление начинается не раньше чем на третьей неделе, иногда и позже). В некоторых случаях при приеме пищи проявляется стойкая анорексия или даже невротическая рвота. Длительно (в течение 30-40 дней) нарушается сон (чуткий, укороченный). Ребенок медленно засыпает, пробуждаясь, плачет.

Дети упорно избегают контактов со сверстниками, проявляют к ним агрессию или стремятся к уединению. Отношение к взрослым избирательно. Эмоциональное состояние длительно нарушено. Это выражается либо в плаче во время бодрствования, либо плач и хныканье сменяются пассивностью, безразличием. Резко снижается двигательная и речевая активность, игровая деятельность становится примитивной. Ребенок капризничает, требует повышенного внимания со стороны взрослого, вскрикивает во сне, пугается чужих людей. Положительная динамика показателей поведения нарастает медленно. Улучшение такого состояния неустойчиво, возможны рецидивы плача и пассивности.

Период адаптации в среднем завершается в течение 3-х месяцев. Бывают дети, у которых адаптация затягивается. Если состояние ребенка не стабилизировалось после 6-ти месяцев, существует угроза его здоровью.

**Как же может помочь ребенку взрослый?**

Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется.

А теперь обратимся к ребенку. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период — один из самых сложных в жизни малыша. Все охают, причитают, волнуются за него, но не более того! И вот без всякой предварительной подготовки его приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых в новой для него обстановке.

 Попробуйте посмотреть на все случившееся глазами самого ребенка. В его жизни никогда подобного не было, он ничего не может понять, осознать. Его страшит внезапность изменения происходящего, неизвестность держит в нервном напряжении, связи с родными неожиданно прерваны, его окружают чужие люди, в незнакомой обстановке трудно ориентироваться. Проявляется инстинкт самосохранения, и ребенок начинает активно обороняться доступными для него способами. Он горько и с обидой на всех и вся рыдает, бунтует, отказываясь от помощи незнакомых людей, требует, чтобы рядом была мама, и даже пытается убежать.

 Родители поражаются изменениям в поведении своего такого ласкового и милого дитяти. Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что малыш забывает о еде и сне. Попытки воспитателей хоть как-то успокоить его вызывают испуг. Ребенок настолько взбудоражен, что, возвратясь домой, не может успокоиться, не отпускает от себя мать, плохо ест, во время сна вздрагивает, плачет, часто просыпается. Примерно так же проходят второй, третий день. Хрупкий организм не выдерживает колоссальных нервных перегрузок: у ребенка может подняться температура, возможно появление сыпи или же первых признаков расстройства желудка, он может заболеть.

Страдает малыш, вместе с ним страдают и все домашние, нелегко и воспитателям группы видеть переживания крохотного человечка.

Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуются усилия всех взрослых, окружающих малыша.

***Подготовительный этап*** важно начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задачи этого периода — сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия жизни.

1. *В первую очередь необходимо привести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом дошкольного учреждения. Времени для этого достаточно. Планомерно, по степенно можно подвести ребенка к четкому его выполнению, Когда ребенок придет в группу, он, так же как и все дети, охотно сядет за стол в определенные режимом часы кормления, будет испытывать потребность в отдыхе в часы сна всей группы. Его не нужно будет переучивать, ломать неправильные привычки.*
2. *Необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Желательно обучить ребенка до начала посещения детского сада элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться горшком, самостоятельно есть, исключить вредные привычки (пустышка, бутылочка, кормление грудью. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться в детском саду, не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладит остроту отрицательных эмоций. Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.*
3. *Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.*
4. *Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитательницей. Важно создавать положительный образ детского сада. Вместе с тем, отправляя ребенка в садик, не сулите ему райской жизни, будьте честны с малышом, однако делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.*

*Основная задача мамы в этот период помочь малышу в создании положительного образа воспитателя. «Какая добрая Екатерина Ивановна! Видишь, как ее любят дети!» Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.*

1. *Дайте ребенку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.*
2. *Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.*

*По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового. Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в садике могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.**В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.*

1. *Одна из самых распространенных проблем – утренний плач ребенка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придется. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что вы помашете ему в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.*
2. *Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.* ***Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда****(после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!*
3. *Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.*
4. *Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода – отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребенок их «уловит», и ему будет еще труднее расставаться с вами.*

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду.

**Чего нельзя делать ни в коем случае:**

1. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держать слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним. Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.
2. Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
3. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
4. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**Чтобы помочь себе, нужно:**

**- быть уверенными**, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.

**- поверить**, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

Составитель: педагог-психолог МБДОУ д/с «Росинка» Скляр О.Ю.