**Особенности адаптационного периода дошкольников**

Почти для каждого ребенка, первое посещение детского сада является первым сильным психологическим стрессом. Родители начинают замечать, что привыкание проходит достаточно продолжительное время и несет в себе бурные характеристики. Однако, есть дети, которые привыкают к детскому саду в очень короткие сроки и без видимых изменений в поведении

Поступая в детский сад, жизнь ребенка претерпевает большое количество изменений – отсутствие родителей, упорядоченный режим дня, новое помещение, новые взрослые, постоянный контакт со сверстниками, другие нормы общения и поведения. Все новое, по мнению психологов, у большинства детей ассоциируется со страхом, оно способно создавать для ребенка стрессовую ситуацию, которая без вмешательства педагогов и родителей может привести к невротическим проявлениям – капризы, упрямство, отказ от еды, частые простудные заболевания, психологический дискомфорт.

Вопрос о продолжительности адаптации остается открытым на сегодняшний момент, опытные психологи и педагоги не могут прийти к общему мнению относительно нормальной протяженности адаптационного периода, одни утверждают, что нормальная адаптация проходит в течение 7-10 дней, другие называют – месяц, иные – год. Несмотря на эти разногласия, существует общее мнение о зависимости адаптационного периода от возрастных особенностей, проще говоря, чем старше ребенок, тем длительнее будет проходить у него адаптация к дошкольному учреждению.

 На длительность адаптации влияет также уровень развития малыша. Ежедневные занятия в домашней обстановке и активная речевая среда способны оказать положительное влияние на налаживание контакта с воспитателем и сверстниками.

Что же представляет собой адаптация?

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма к 6новым для него условиям. Адаптация, практически всегда протекает сложно и последовательно.

Выделяют четыре вида адаптации.

1. Активная адаптация – ребенок очень активно реагирует на уход родителей, он крайне нервничает и переживает с первого дня в детском саду, часто плачет, отказывается от еды и, иногда, общения со сверстниками. Такая бурная реакция может протекать две недели, постепенно уменьшаясь с каждым днем.
2. Отложенная адаптация – малыш радостно посещает детский сад в первые дни, позже начинает отказываться идти в садик. В последующем начинается адаптация, как у других детей с первых дней. Такой адаптационный период протекает от трех дней до трех недель.
3. Пассивная адаптация – проходит в скрытой форме в детском саду за счет психических особенностей ребенка, в то время как дома начинаются проблемы аппетитом, с засыпанием, утомляемость, капризность и нервозность.
4. Проваленная адаптация – нагрузка на ребенка больше, чем возможность его организма подстроиться к изменениям, в таком случае наблюдается ухудшение состояния ребенка через полтора-два месяца после посещения детского сада, необходима помощь специалистов.

Независимо от видов адаптации, необходимо уменьшать нагрузку на нервную систему ребенка в данный период

В связи с этим, необходимо:

* Сократить время просмотра телевизора,
* Побольше читать книг ребенку,
* Играть в совместные спокойные игры,
* Как можно чаще обнимать и целовать ребенка.

Крайне нежелательно в этот период:

* Ругать ребенка за изменения в поведении,
* Посещать шумные мероприятия,
* Ходить в зоопарк, цирк, кафе,
* Плохо отзываться о детском саде в присутствии ребенка,
* Наказывать ребенка метод «забрать последним из сада»