**Адаптация ребенка в ДОУ**

С поступлением ребенка 3—4-летнего возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.

Адаптация неизбежна в тех ситуациях, когда возникает противоречие между нашими возможностями и требованиями среды. Выделяют три стиля, с помощью которых человек может адаптироваться к среде:

а) *творческий стиль,* когда человек старается активно изменять условия среды, приспосабливая ее к себе, и таким образом приспосабливается сам;  
б) *конформный стиль,* когда человек просто привыкает, пассивно принимая все требования и обстоятельства среды;  
в) *избегающий стиль,* когда человек пытается игнорировать требования среды, не хочет или не может приспосабливаться к ним.

Наиболее оптимальным является творческий стиль,

наименее оптимальным — избегающий.

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

**1. Острая фаза** — сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии; фаза длится в среднем один месяц.

**2. Подострая фаза** — характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длится 3—5 месяцев.

**3. Фаза компенсации** — характеризуется убыстрением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

При этом различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

* *легкая адаптация* — поведение нормализуется в течение 10—15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения;
* *адаптация средней тяжести* — сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;
* *тяжелая адаптация* длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Именно поэтому в нашем ДОУ создана целенаправленная организация жизни младшего дошкольника в дошкольном учреждении, которая приводит к наиболее адекватному, безболезненному приспособлению ребенка к новым условиям, позволяет формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками:

1. создание эмоционально благоприятной атмосферы в группах.
2. формирование чувства уверенности в окружающем.