**Влияние стресса, вызванного адаптацией, на состояние ребенка**

**Первое**– это *отрицательные эмоции*, которые присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Степень проявления может быть разной. Едва заметное испорченное настроение и настоящая депрессия, когда малыш воспринимает нахождение в детском саду как заточение. Подавленность ребёнка проявляется в том, что он может часами сидеть с отсутствующим видом, не желая есть или играть. Эта депрессия также характеризуется неожиданными вспышками активности и агрессии по отношению к окружающим. Всё внимание ребёнка в это время сосредоточено на ожидании родителей, на приходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику. Потом ребёнок вновь впадает в безучастное состояние.

В первое время после начала посещения детского сада, когда ребёнка отвлекают новые игрушки, он может проявлять заинтересованность и «забывать» о своём горе, но в последующие дни, когда малыш уже всё изучил, его эмоции вновь сосредотачиваются на негативных впечатлениях. Он может постоянно хныкать, либо плач может проявляться приступами.

Частенько дети, находящиеся во власти отрицательных эмоций, плачем поддерживают всех расстроенных расставанием с родителями новичков. Известен также феномен плача «за компанию». Самым стойким и длительным проявлением депрессии является хныканье.

**Эмоциональное состояние ребёнка в период адаптации**

**Второе**, что постоянно испытывает ребёнок в период адаптации, – это *страх*. Нет ни одного ребёнка, который бы ни разу не испытывал его во время привыкания к детскому саду. Страх вызывает новая обстановка, воспитатели, другие дети и самое основное – предположение малыша, что родители не придут вечером, бросив его в детском саду навсегда.

**Третья** частая реакция при адаптации – это *злость, гнев*. Ребёнок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто подойдёт к нему. При этом поводом для злости может стать любой пустяк.

Чем легче проходит процесс адаптации, тем быстрее и чаще ребёнком начинают овладевать положительные эмоции. Радость и смех - особенно хорошие признаки того, что конец привыкания не за горами.

**Четвертое** – *социальные контакты*. Чем более общителен от природы ребёнок, тем более быстрой будет его адаптация. Общительность может полностью исчезнуть в первые дни посещения детского сада. Через какое-то время она постепенно вернётся, но сначала ребёнок сам начнёт проявлять инициативу в общении с другими взрослыми. Обычно это обращения к воспитателям с просьбой отвести домой. Как вариант ребёнок может просить хотя бы предоставить ему отдельную комнату без других детей, с которыми он ещё не хочет дружить и общаться. Переломный момент наступит, когда ребёнок установит контакты со сверстниками из группы. Дружба поможет привыканию быстрее завершиться.

Также в период адаптации к детскому саду у ребёнка может поменяться мимика и взгляды, манера движений. На это тоже необходимо обращать внимание.

**Пятое**, что необходимо выделить в состоянии эмоций адаптирующегося ребёнка, - это *любопытство и жажда знаний*. Под воздействием стресса познавательная деятельность угасает вместе с положительными эмоциями. В возрасте трёх лет ребёнок активно познаёт мир через игру. Поэтому, оказавшись в детском саду, малыш перестаёт тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Возвращение познавательной активности означает постепенное «выздоровление» от стресса.

**Шестое** – это *социальные навыки*. Психика малыша испытывает такое давление, что в первые дни после начала посещения дошкольного учреждения он может разучиться о себе заботиться. Из-за этого ребёнок может стать объектов насмешек со стороны других детей и вызвать недовольство воспитателей. Ребёнок может временно разучиться самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться и раздеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком, может забывать говорить «спасибо» и «пожалуйста». Когда стресс от адаптации исчезнет, малыш вспомнит все забытые навыки.

**Седьмое** – *речь*. От стресса и эмоциональных перегрузок ребёнок может забыть многие слова. В его речи начинают превалировать глаголы, существительных и прилагательных становится гораздо меньше. Малыш начинает говорить односложными предложениями, кратко, конспективно. При более лёгкой адаптации речь практически не меняется, но тяжёлое привыкание отказывает влияние на процесс говорения. И даже при лёгкой адаптации ребёнок не может в это время запоминать достаточное для его возраста количество новых слов.

**Восьмое** – *двигательная активность*. От стресса малыш становится или слишком медлительным, или слишком быстрым. Необходимо быть внимательным и не спутать активность, обусловленную врождённым темпераментом, и нездоровую активность – следствие стресса.

**Девятое** – *сон*. В первое время ребёнок совершенно не может уснуть днём. Часто он сидит на кровати и плачет. Потом с течением времени постепенно малыш начинает забываться беспокойным сном с частыми пробуждениями. Спокойный нормальный сон приходит только после закончившейся адаптации.

**Последнее**– *аппетит*. Под воздействием стресса ребёнок может почти полностью отказываться от еды в детском саду. Изредка возможна обратная ситуация: резкое усиление аппетита и обжорство. Чем больше ребёнок привык и освоился, тем больше его аппетит возвращается к обычной норме.

Не пугайтесь, если в процессе адаптации ребёнок похудеет. Освоившись, он вернёт себе потерянный вес и будет в дальнейшем набирать его в процессе роста и развития.

Иногда также во время адаптационного периода у ребёнка без всяких простуд повышается температура.

Но, если эти проявления не проводят ни к каким осложнениям, то этот период необходимо стойко пережить и помочь ребенку с ним справиться.