**Что такое адаптация**

Адаптация — это привыкание и приспособление к новой среде или к новым условиям. В контексте нашего обсуждения адаптация ребенка — это привыкание к детскому садику, новым правилам, режиму, людям. Всем людям нужно время, чтобы адаптироваться, в том числе и малышам.

На адаптационный процесс у ребенка уходит много энергии и сил, его организм перенапрягается. Это может сказываться на общем самочувствии. В детском саду у малыша стресс может вызывать буквально все:

* отсутствие мамы и папы рядом;
* новый режим дня — есть нужно по часам, спать, гулять — тоже;
* вокруг много новых пока еще малознакомых детей, с которыми нужно коммуницировать, делиться игрушками;
* уже не так много внимания, как было раньше, — воспитательница занята не только одним ребенком, а всей группой.

Все ли дети проходят адаптацию одинаково? Нет, так как каждый ребенок индивидуален.

**Какие степени адаптации к детскому саду проходит ребенок**

1. **Легкая степень.** Если ребенок имеет крепкое здоровье и психологически устойчив, как правило, период адаптации займет до 1 месяца. Предположить, что у ребенка легкая адаптация можно, замечая следующие признаки:

* он с радостью идет утром в детский сад и не устраивает истерик;
* он легко общается с воспитателем и другими ребятами;
* не имеет проблем со сном, эмоциональный фон стабильный;

При легкой степени адаптации все же возможно небольшое снижение аппетита, ухудшение сна, допускается легкая капризность и плаксивость. Все это является нормальным, так как в процессе привыкания ребенок испытывает стресс и вынужден мобилизовать все силы детского организма, чтобы справиться с ним и успешно пройти адаптацию.

2. **Средняя степень.** Отличается тем, что при посещении детского сада у малыша не возникает особых трудностей. Всплески эмоций присутствуют, но они кратковременные. Обычно средняя адаптация занимает не больше 2 месяцев. У некоторых детей может отмечаться снижение иммунитета. Характерные признаки адаптации средней тяжести:

* сложности расставания с мамой по утрам перед заходом в группу;
* снижение активности, временное исчезновение уже наработанных навыков;
* слезы и отказ контактировать с окружающими сразу после ухода мамы.

Но наряду с вышеописанными проявлениями важно отметить, что у ребенка быстро проходят слезы и уже через какое-то время он идет на контакт, играет с другими детьми, слушает воспитателя и в целом включается в общую деятельность детского коллектива. Соблюдение большинства правил при средней степени адаптации дается ребенку легко.

3. **Тяжелая степень.** Такая адаптация может проходить до полугода. Ребенок начинает часто болеть, постоянно капризничает, могут появляться частые истерики или подавленное эмоциональное состояние большую часть времени. К признакам тяжелой адаптации можно отнести:

* нежелание идти в детский сад;
* страх перед воспитателем, недоверие;
* в группе ребенок не хочет играть с другими детьми, постоянно напряжен;
* со сверстниками не контактирует;
* может проявлять агрессию к другим детям.

**Физическая адаптация**

Во время адаптации к детскому саду у малыша могут проявляться определенные физические реакции, например:

* нарушение сна;
* повышенный аппетит и снижение веса;
* скачки температуры тела при отсутствии вирусной или бактериальной инфекции;
* ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
* скачки давления, учащенный сердечный ритм.

В связи с адаптацией, когда организм ребенка приспосабливается к новому режиму, другой пище и новым правилам, родителям нужно уделить больше внимания укреплению иммунитета, открыто общаться с детьми, заверять их в своей любви. В идеале, чтобы адаптация прошла легко, начать подготовку к садику еще за 2-3 месяца. К примеру, перенастроить режим дня дома так, как это принято в детском саду — есть примерно похожую пищу, ложиться на дневной сон в такое же время, гулять по определенному графику.

**Психологическая адаптация**

Кроме того, что организм на физическом уровне вынужден перенастраиваться, ребенок еще проживает сильную психологическую или психоэмоциональную адаптацию. Представьте, что в его жизни изменилось очень многое — утром нужно прощаться с мамой, идти в группу к малознакомым детям, слушаться чужую для него тетю. У некоторых деток в связи с адаптацией могут начаться фобии — страх, что вечером родители не придут за ним, что он останется в детском саде.

Психологическая или психоэмоциональная адаптация может выглядеть так:

* нервозность, капризность, раздражительность;
* плаксивость — слезы по поводу и без;
* равнодушие и апатия;
* чрезмерная возбужденность;
* агрессивность (к другим детям, к родителям);
* проявление упрямство;
* постоянная подавленность, плохое настроение.

Что можно сделать в такой ситуации и как облегчить адаптацию? Совет один — запаситесь терпением, проявляйте больше внимания и любви. Проводите с ребенком беседы, почему нужно ходить в детский сад, какая в этом польза для него, что интересного он может узнать, как весело провести время.

**От чего зависит степень адаптации к детскому саду**

Многие факторы могут влиять на то, как быстро ребенок пройдет адаптационный период, например:

* **Возраст и навыки ребенка.** Если малыш уже умеет пользоваться столовыми приборами, самостоятельно ходить на горшок, засыпать без помощи взрослого, ему будет проще адаптироваться к изменившимся условиям. Обычно такие навыки хорошо развиты у детей в возрасте трех лет. В этом же возрасте уже есть устойчивый интерес к сверстникам, малыши хотят общаться и играть вместе. Поэтому отдавать малыша в детский сад слишком рано, скорее всего, не стоит.
* **Здоровье.** Выше мы обсудили, что адаптация занимает много ресурсов организма. Если у ребенка есть хронические заболевания, по какой-то причине его организм ослаблен, у него плохой иммунитет, то, скорее всего, трудностей в адаптационный период будет больше. Например, родители могут столкнуться с тем, что ребенок постоянно болеет — стоит один раз сходить в детский сад, как он обязательно подхватит какой-то вирус.
* **Социализация.** Чтобы быстрее адаптироваться в саду, ребенку нужно уметь взаимодействовать с другими детками. Если вы часто выходите гулять на детские площадки, водите ребенка в развивающие кружки, на детские мероприятия, ему будет проще в саду, даже если это незнакомый для него коллектив. Если же малыш большую часть времени проводил дома с мамой, поход в детский сад может спровоцировать сильную тревогу.
* **Темперамент.** Если ребенок сангвиник, он быстро привыкнет к окружению. Такие детки легко идут на контакт и включаются в деятельность. Труднее может быть холерикам, которые склонны конфликтовать, могут быть взрывные и непросто уживаться с другими ребятами. Зато они отходчивые и тоже быстро привыкают к изменениям. Флегматик может быть равнодушен к переменам или, наоборот, с трудом адаптироваться, так как приходится менять привычный ритм. А вот тяжелее всех обычно приходится меланхоликам, которые принимают все близко к сердцу, легко расстраиваются и обижаются.

**Как долго длится период адаптации**

Адаптационный период ребенка в детском саду может занять от 1 месяца до полугода. Как мы рассмотрели выше, многое зависит от самого ребенка — его возраста, здоровья, уровня социализации и темперамента. Если вы заметили, что вашему ребенку сложно адаптироваться к переменам, стоит приложить больше усилий, чтобы помочь ему. Как это сделать — рассказываем дальше.

**Как родители могут помочь ребенку**

Советы, которые стоит взять на вооружение, чтобы помочь ребенку в адаптации:

* *Уже дома начинайте соблюдать режим детского сада.* Ложитесь спать в одно и то же время, придерживайтесь расписания (дневной сон, приемы пищи, прогулки).
* *Приучайте малыша к самостоятельности.* Например, важно научить его завязывать шнурки, пользоваться горшком, засыпать без помощи других. Временами оставляйте ребенка с кем-то из родственников, чтобы он понимал, что мама обязательно вернется.
* *Учите ребенка общаться с другими детьми.* Ходите гулять на площадки, в парки, в детские игровые центры, в гости.
* *Узнайте, какое меню будет в вашем саду, и готовьте эти блюда дома.* Так у ребенка не будет неприятия незнакомой пищи, а значит, и процесс адаптации пройдет чуть легче.
* *Покажите, что детский сад — это здорово.* Заранее можно сходить на экскурсию, рассказать малышу, как все устроено, показать, как весело играют детки. Если вы знаете воспитателя, организуйте знакомство на нейтральной территории, к примеру, на площадке. Так, придя в сад, ребенок уже будет чувствовать себя увереннее.
* *Следите за собой.* Если мама спокойна, ребенок меньше переживает. Нервозность быстро передается малышу. Избегайте того, чтобы обманывать ребенка, например, привести его в садик и исчезнуть без предупреждения. Обязательно скажите, что вы уходите по делам или на работу. Что малыш может сейчас играть с другими детьми, а после обеда или вечером вы за ним вернетесь.
* *Постепенно увеличивайте время пребывания в саду.* Посоветуйтесь с воспитателем, когда ребенок будет готов остаться на дневной сон, а уже затем и до вечера.
* *Если в вашем саду такое принято, пусть ребенок возьмет из дома одну из любимых игрушек.*
* *Когда забираете ребенка из садика, уделите ему достаточно времени* — займитесь любимым делом, сходите на прогулку в парк или в кафе на мороженое.

А вот, еще один интересный совет, который дает известный московский психолог: поиграйте с ребенком в игру «Детский сад для зверят». К примеру, можно взять разные мягкие игрушки и куклы, которые будут играть роль деток. Ситуации в садике можно разыграть разные — прощание с мамой, прогулка, тихий час или завтрак. В формате игры покажите и расскажите ребенку, что стоит ожидать ребенку в детском саду.

Также многие детские психологи советуют рассказывать терапевтические сказки малышу, смотреть вместе мультики, в которых освещается тема детсада, показывать фотографии мамы и папы в детском саду.

Главное помнить, что на успешную адаптацию малыша во многом влияет психологическая готовность родителей к переменам. Чем спокойнее вы относитесь к этим изменениям в жизни вашей семьи, тем увереннее себя будет чувствовать ребенок.