**Адаптация к детскому саду**

И для самого ребенка, и для его родителей период адаптации к детскому саду может быть волнительным и непростым. Одни дети привыкают к новому распорядку и новым правилам достаточно быстро, другие переживают адаптацию дольше и тяжелее. В этой статье разбираемся с тем, как протекает адаптация к детскому саду, какие формы она может принимать и, что могут сделать родители в процессе привыкания, чтобы помочь ребенку.

**Что такое адаптация**

Адаптация — это привыкание и приспособление к новой среде или к новым условиям: 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.