

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, психологическом, социальном.

Характер и особенности течения позволили классифицировать **адаптацию по степени тяжести**: легкая, средней тяжести, тяжелая.

При легкой **адаптации** поведение ребенка раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объем съедаемой пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (*иногда и раньше*). Взаимоотношения с взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается, функциональные изменения едва выражены и нормализуются в течение 2-4 недель. В период легкой **адаптации** заболеваний не возникает.

При **адаптации** средней тяжести все нарушения в поведении ребенка выражены более ярко и являются длительными. Нарушения сна и аппетита нормализуется не раньше, чем через 20-40 дней. Речевая активность восстанавливается в течение месяца, отмечается значительное снижение двигательной активности на протяжении 30-35 дней.

Тяжелая **адаптация** характеризуется значительной длительностью (*от 2 до 6 месяцев*) и тяжестью проявлений. Число таких **детей** относительно не велико 8-9 %. Характеризуется длительностью и тяжестью проявлений неадекватного поведения, граничащего с невротическими состояниями. Наблюдается длительное снижение аппетита (его восстановление начинается не раньше, чем на третьей неделе, иногда и позже). Длительно (*в течение 30-40 дней*) нарушается сон. Ребенок медленно засыпает, пробуждаясь, плачет.

Период **адаптации** в среднем завершается в течение 3-х месяцев. Первые признаки того, что ребенок **адаптировался**: хороший аппетит, спокойный сон, охотное общение с другими детьми, адекватная реакция на любое предложение воспитателя, нормальное эмоциональное состояние.

Для того, чтобы сделать процесс **адаптации** менее болезненным подготовительный этап следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. В первую очередь необходимо привести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом дошкольного учреждения. В это же время необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- есть хлеб;
- пользоваться ложкой;
- после еды задвигать свой стул;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Основной этап **адаптационного** периода начинается с прихода мамы с ребенком в группу детского сада. Каждый визит в детский сад длится не более часа.

Во время заключительного этапа ребенок начинает посещать группу по 2-3 часа. При первых проявлениях негативных изменений можно подержать ребенка дома 2-3 дня, а потом привести ненадолго в детский сад.

Длительность **адаптации** во многом зависит от поведения **родителей**.

Как же облегчить крохе процесс **адаптации**?

1) Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?»

2) Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что – чужое, как меняться и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.

3) Отправляясь, первый раз в сад, напоминайте себе, что вы сами выбрали, поэтому с ребенком ничего плохого не случится. Если вы не **будете** скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.

4) Дома спокойно объясните малышу, что там он, как все дети, останется один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т. д.

5) Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Пока ребенок осваивается, не тормозите его, не позволяйте чужим людям подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать.

6) Во время прощания **родители** должны всегда демонстрировать хорошее настроение, чувствовать себя уверенно, общаться с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточнить, когда заберут его домой.

7) Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйте и придите раньше. Опоздание к условленному сроку – самое худшее, что может быть в этот период.

8) В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

9) Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте.

10) Будьте терпимее к его капризам. При явных выраженных невротических реакциях оставьте его дома.

В каком бы возрасте ребенок не поступал в детский сад, безболезненная **адаптация** может быть обеспечена только подготовленностью к новым условиям.