**Адаптация** – это процесс приспособления организма к новым условиям. Ребенку приходится приспосабливаться не только к смене привычного окружения, новым в детском саду будет все: незнакомые люди и помещение, непривычная еда, распорядок дня, новые требования к поведению, изменение правил и т. д. Все эти факторы поначалу делают пребывание малыша в детском саду не самым комфортным. Но родители должны четко осознавать: адаптация к детскому саду – это важный момент в социализации ребенка.

Психологи выделяют три степени адаптации:

| **Тяжелая степень** | **Средняя тяжесть адаптации** | **Легкая адаптация** |
|---|---|---|
| Встречается редко. Длится от 2 недель до нескольких лет.<br>Особенности поведения ребенка:<br>• ребенок впадает в ступор или в истерику при расставании с родителями;<br>• после ухода родителей долго ни на кого не реагирует;<br>• отказывается заходить в группу;<br>• неадекватная реакция на обращение воспитателя или нянечки (испуг, слезы, истерика и т. д.);<br>• ребенок категорически отказывается от каких-либо действий – не ест, не играет, не спит и т. д.;<br>• проявляет либо агрессию, либо, наоборот, замкнутость и отстраненность. | Встречается достаточно часто. Длится до 1,5 месяцев.<br>Особенности поведения ребенка:<br>• тяжело расстается с мамой, плачет;<br>• легко отвлекается на игровую деятельность и режимные моменты;<br>• идет на контакт с воспитателем и детьми;<br>• реагирует на замечания без слез и истерик;<br>• без труда подстраивается под садиковский режим дня, выполняет принятые в группе правила;<br>• не агрессивен и не безразличен к окружающим, коммуникабелен.<br>Да, когда вы уходите из группы, ваше сердце надрывается от криков дитя. Но, скорее всего, в случае адаптации средней тяжести крики очень быстро утихнут, и скоро ребенок будет увлеченно что-то мастерить из кубиков, катать машинку и др. | Встречается у многих детей. Длится от 2 до 4 недель.<br>Особенности поведения ребенка:<br>• без слез заходит в группу;<br>• легко общается с детьми;<br>• свободно обращается к воспитателю, может попросить помощи;<br>• органично встраивается в режим дня;<br>• легко принимает правила, принятые в группе;<br>• может какое-то время заниматься сам;<br>• адекватно относится к замечаниям и похвале педагогов;<br>• обсуждает с родителями события дня. |

Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

Адаптация ребёнка к условиям детского сада, как правило, сопровождается следующими явлениями:

- происходит регресс навыков (ребёнок временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку и т. д.);
- ухудшается сон и аппетит;
- ребёнок выглядит подавленным, вялым, заторможенным;
- частые капризы, истерики по любому поводу.

**Процесс привыкания ребёнка к детскому саду проходит в несколько этапов.**

**1 этап** – период дезадаптации. Как бы ни готовили родители ребёнка к яслям, в первое время он всё равно будет находиться в состоянии стресса и постоянного напряжения. Ребёнку трудно даётся расставание с родителями, он часто плачет, капризничает. Могут начаться простудные заболевания.

**2 этап** – период адаптации. Срабатывают защитные механизмы психики, ребёнок начинает общаться с воспитателем и другими детьми, участвует в играх, но по-прежнему тоскует по родителям и часто спрашивает о них. На этом этапе малыш только начинает привыкать к новым правилам, поэтому может нарушать дисциплину и отказываться выполнять требования воспитателя.

**3 этап** – период компенсации. Процесс адаптации завершается, ребёнок привыкает к детскому коллективу, воспитателям и новому режиму дня, спокойно отпускает родителей на целый день. Эмоциональный фон стабилизируется, физиологические показатели приходят в норму.

Сколько по времени продлится каждый этап, зависит от индивидуальных особенностей малыша.

На то, как долго будет привыкать ребёнок к детскому учреждению, влияет множество факторов. Рассмотрим основные из них:

1. **Возраст ребёнка**. Чем младше ребёнок, тем тяжелее у него протекает адаптационный период, поскольку ещё не окреп иммунитет и повышена потребность в родительской заботе и внимании.
2. **Состояние здоровья**.
3. **Уровень развития умений и навыков** — самостоятельность ребенка.
4. **Уровень социализации**. В детском саду ребёнку предстоит контактировать с большим количеством детей и взрослых. Хорошо, если у него уже есть такой опыт общения.
   Также продолжительность адаптации зависит от личности воспитателя, к которому попадает ребёнок, количества детей в группе, особенностей нервной системы ребёнка и атмосферы в семье.