***Адаптация детей раннего возраста***

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них.

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.

Существуют 3 категории детей. У одних адаптационные проблемы начинаются сразу, у других – спустя 2-3 недели, у третьих видимые изменения отсутствуют. Это связано со многими факторами и зависит от адаптивных возможностей организма ребёнка.

Пугаться изменений в поведении сына или дочери не стоит. Таким образом организм ребёнка справляется с возникшим стрессом и приспосабливается к новым условиям.

**Степени адаптации**

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степень адаптации ребёнка к детскому саду.

**Лёгкая степень**

Ребёнок с **лёгкой** степенью адаптируется в среднем 2-4 недели. Для лёгкой степени адаптации будут характерны следующие показатели:

1. **Сон**: ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.
2. **Аппетит**: хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.
3. **Эмоциональное состояние**: ровное, спокойное.
4. **Поведение**: без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.
5. **Общение со взрослыми и сверстниками:** идёт на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками.

Даже при лёгкой степени адаптации у ребёнка первое время могут наблюдаться нарушения сна и аппетита.

**Средняя степень**

**Средняя**степень адаптации длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов.

Об адаптации средней степени тяжести можно судить по следующим критериям:

1. **Сон:**ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.
2. **Аппетит:**может отказываться от некоторых блюд, ест мало.
3. **Эмоциональное состояние:**часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.
4. **Поведение:**с трудом расстаётся с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.
5. **Общение со взрослыми и сверстниками:**интереса к общению не проявляет, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придёт мама.

Ребёнок с **тяжёлой** степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может и не привыкнуть вовсе. Тогда врачи рекомендуют отказаться от посещения дошкольного учреждения.

**Тяжёлая степень**

Тяжёлое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

О том, что ребёнку нелегко даётся адаптация к детскому саду, можно судить по следующим показателям:

1. **Сон**: ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.
2. **Аппетит**: пониженный, может отказываться от приёма пищи.
3. **Эмоциональное состояние:** подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.
4. **Поведение:** после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.
5. **Общение со взрослыми и сверстниками:** на контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым.

О завершении адаптационного периода у ребёнка можно судить по стабилизации всех показателей.

**Этапы привыкания**

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.

**Правила успешной адаптации**

1. Правило 1. Заранее познакомьтесь с персоналом детского сада, режимом дня и условиями пребывания.
2. Правило 2. Привыкание ребёнка к детскому саду должно происходить либо в летнее, либо в зимнее время для снижения риска инфекционных заболеваний.
3. Правило 3. Прививки, медицинские осмотры и прочие посещения врачей должны быть строго до поступления ребёнка в детский сад.
4. Правило 4. Ребёнок в первые дни должен оставаться в детском саду на 1-2 часа. Хорошо, если это время совпадёт с утренней прогулкой.
5. Правило 5. Увеличивать время пребывания ребёнка в группе нужно постепенно, с учётом рекомендаций воспитателя.
6. Правило 6. Если ребёнок заболел, маме или папе необходимо остаться с ним дома.
7. Правило 7. Родителям необходимо предупреждать воспитателя обо всех особенностях поведения ребёнка, его привычках и склонностях.
8. Правило 8. Забирая малыша домой, обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, как ребёнок себя вёл в течение дня.

Соблюдая все эти правила, родители значительно облегчают адаптационный период ребёнка в детском саду.