**Что такое адаптация?**

В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду.

Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому садику. В первую очередь она требуется от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

* отсутствуют поблизости мамы с папой и прочие родственники;
* необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
* нужно взаимодействовать с другими детьми;
* уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);
* малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

ВАЖНО! Итак, жизнь малыша изменяется коренным образом. К тому же адаптационный процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных поведенческих норм и «плохих» поступков.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:

* нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;
* сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
* регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
* снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
* агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
* понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям. ВАЖНО! Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

**Степени адаптации**

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребятишки скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса.

Существует несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей преддошкольного возраста.

**Лёгкая адаптация**

В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятишек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

* он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
* при обращении глядит в глаза педагогам; способен озвучить просьбу о помощи; первым идёт на контакт с ровесниками;
* способен занять себя на короткий промежуток времени; с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок; адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики; рассказывает родителям, как проходили занятия в саду. Привыкание средней тяжести Сколько длится адаптационный период в детском саду в данном случае? Не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив. При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он