

## *Адаптация детей к детскому саду*

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

**Что такое адаптация?** Адаптация ребёнка в детском саду — это приспособление его к новым условиям существования, к неизвестному ему пространству, режиму дня, характеру питания, а также к новому социальному окружению и новым отношениям (межличностным и коллективным).

Ребенок в момент адаптации находится в состоянии повышенного стресса. В этот период у него происходит регресс навыков (малыш временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку и т. д.), ухудшаются сон и аппетит. Ребенок часто капризничает, устраивает истерики по любому поводу.

*У одних детей адаптационные проблемы начинаются сразу, у других — спустя 2–3 недели, а у третьих они могут не наблюдаться, внешне не проявляться, но это не значит, что ребенок не испытывает стресса и не проходит период адаптации. Иногда срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.*

Протекание процесса приспособления связано со многими факторами и зависит от индивидуальных адаптивных возможностей каждого организма.

Пугаться этих изменений и сразу поднимать тревогу не нужно. Данная ситуация вполне нормальна. Таким образом организм ребенка справляется с возникшим стрессом и приспособляется к новым условиям.

Различают легкую, среднюю и тяжелую степень адаптации к детскому саду. При оценке степени адаптации следует обращать внимание на такие показатели, как эмоциональное состояние ребенка, взаимодействие его со сверстниками и со взрослыми, сон, аппетит, имеющиеся навыки самообслуживания. В зависимости от того, насколько быстро по времени приходят в норму эти показатели, и различают степень адаптации.

Привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличием или отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т.д. В период адаптации ребенку важно посещать занятия с психологом в сенсорной комнате. В процессе игры ребенок переключает свое внимание на богатую сенсорную среду (песочница, сухой бассейн, различные сенсорные коробки, светящиеся шары и др.) и уровень стресса значительно снижается, появляется чувство комфорта и безопасности. В результате это помогает плавно входить в адаптацию!