

## Степени адаптации

**Легкая степень адаптации** (до 1 месяца) обычно свойственна физически здоровым, коммуникабельным детям с высокой психологической устойчивостью. О том, что адаптация проходит легко можно судить по нескольким признакам:

- Ребенок с радостью идет в детский сад и заходит в группу;
- Налажен контакт с воспитателем;
- Малыш играет с другими детьми;
- Нет негативных эмоций при выполнении режимных моментов (прием пищи, прогулки, занятия, сон);
- Общий эмоциональный фон стабильно положительный.

В целом, в ходе адаптации у малыша может снижаться аппетит, ухудшаться сон, наблюдается болезненность, плаксивость и капризность. Это нормально, ведь организм ребенка испытывает стресс и мобилизует все силы на то, чтобы справиться с ним.

**Средняя степень адаптации** (1 – 2 месяца) характеризуется тем, что ребенок при посещении сада не испытывает серьезных трудностей. Эмоциональные всплески ситуативны и кратковременны. Может отмечаться снижение иммунитета. Особенности проявления адаптации средней степени:

- Тяжелое расставание с мамой (или другим значимым взрослым) перед заходом в группу;
- Снижение активности, ухудшение речи и временное исчезновение навыков;
- Малыш некоторое время после ухода мамы плачет, не контактирует с окружающими;
- Однако напряжение быстро сходит на нет, ребенок начинает обращать внимание на игрушки, сверстников, воспитателя, включается в общую деятельность;
- Большинство режимных моментов не вызывают трудностей.

**Тяжелая степень адаптации** (2-6 месяцев) сопровождается частыми болезнями, капризами и истериками, подавленным эмоциональным состоянием малыша в течение большинства времени пребывания в детском саду. Напряжение ребенка может быть настолько сильным, что отражается на его поведении дома и взаимоотношениях с родителями. К признакам тяжелой адаптации также относят следующее:

- Ребенок систематически не хочет идти в сад;
- Малыш пугается и не доверяет воспитателю;
- В группе он не отвлекается на игры и постоянно находится в напряжении;
- Отсутствие контакта со сверстниками;
- Агрессия по отношению к другим детям.

## От чего зависит степень адаптации?

### **Возраст.**

Если ребенок умеет самостоятельно ходить на горшок, пользоваться ложкой, засыпать без помощи взрослого, ему будет легче привыкнуть садовским условиям. Как правило, эти навыки закрепляются у детей к 2-3 годам. Также в этом возрасте у детей начинает проявляться интерес к сверстникам, хотя главным источником общения пока еще является воспитатель. Для успешной адаптации ребенка 4-5 лет необходимо умение договариваться и сотрудничать со сверстниками.

***Состояние здоровья.***

Так как адаптация отнимает у малышей много сил, состояние здоровья детей с серьезными хроническими заболеваниями в этот непростой период может ухудшиться. Часто болеющие дети также могут испытывать трудности при адаптации, поэтому им требуется особое внимание и забота.

***Социализация.***

Привыкание к саду легче дается детям с достаточно большим опытом взаимодействия как с детьми, так и с взрослыми. Малыши, у которых не развиты коммуникативные навыки, испытывают сильную тревогу, находясь в незнакомом коллективе. Поэтому очень важно не ограничивать круг общения ребенка и помочь ему научиться налаживать контакт с людьми.