**Что такое адаптация и какой она бывает** Когда ребенка отдают в детский сад, для него это большая трагедия, ведь вся его жизнь кардинально меняется. Необходимо время, чтобы он прошел адаптацию. Что такое адаптация в детском саду? Это привыкание, приспособление ребенка к новой обстановке, которая для него неизвестна и непривычна. Сколько длится адаптация в детском саду? У каждого ребенка адаптация проходит по-своему. В зависимости от длительности этого периода выделяют три вида адаптации: легкая адаптация — 10–15 дней; средняя — около месяца; тяжелая — 2–6 месяцев. Как проходит адаптация в детском саду? С началом посещения детского сада дети испытывают значительное психическое напряжение, у них повышается уровень тревожности. Возникает расстройство эмоционального состояния, что влечет за собой неадекватные поведенческие реакции, объясняют авторы статьи «Трудности социальной адаптации ребенка в детском саду: исследование факторов». У ребенка нарушается настроение, уменьшается или исчезает желание играть и общаться, ухудшается сон и аппетит.

**В период адаптации ребенок будет уязвим.** У него еще не развито критическое мышление, он не может сформулировать предложение так, как взрослый и рассказать, что именно ему не нравится и почему. Вместо этого, если ему что-то не нравится, он будет просто плакать или кричать. У детей с легкой адаптацией эти проявления имеют место, но они незначительны и не затягиваются надолго. Уже через одну-две недели состояние ребенка стабилизируется, и он отпускает родителей на работу, а сам остается в садике без истерик. Если же адаптационный период затягивается, то некоторые родители начинают подозревать сотрудников сада в ненадлежащем отношении к их чаду, комментирует Сания Бектурган: Стоит помнить, что адаптация в норме длится около месяца. Поговорите с воспитателем об особенностях характера ребенка, что он любит, как его можно успокоить, если он плачет, как к нему лучше относиться. В период привыкания к садику ухудшается общее самочувствие ребенка, он начинает чаще болеть ОРЗ, бронхитом, инфекционными заболеваниями. Психолог Александр Захаров в книге «Происхождение детских неврозов и психотерапия» объясняет это тем, что адаптационный стресс ослабляет защитные силы организма. При тяжелой адаптации ребенок привыкает к садику долго и сложно. Его эмоциональное состояние подавленное, ребенок может быть асоциальным или агрессивным, объясняет психолог Джоан Браун. При посещении яслей состояние аффекта первое время возникает у 92% детей без различий по полу, пишет Александр Захаров. Разлука с мамой, незнакомые взрослые, ломка жизненного уклада — это психотравмирующая ситуация для ребенка.

**Проблемы адаптации ребенка в саду** При адаптации поведение детей может быть разным, но большинство из них бурно выражают протест — громко плачут и не идут на контакт. Некоторые протестуют тихо, сдерживают плач, не реагируют ни на еду, ни на игрушки. Коммуникабельные дети первые несколько дней рассказывают о себе и своей семье, демонстрируют собственные умения, но потом начинают вести себя, как дети из первой группы. Процесс адаптации проходит три этапа: Дезадаптация. Состояния стресса в первое время не избежать, предупреждает Джоан Браун. Адаптация. Ребенок смиряется с необходимостью разлуки с родителями, скучает по ним, но постепенно привыкает к новой жизни. Может отказываться выполнять некоторые правила детского сада. Ребенок привыкает к коллективу, воспитателям и новому образу жизни, спокойно расстается с родителями. Как долго будет длиться каждый из этапов, зависит от особенностей ребенка. Прежде всего на адаптацию влияют такие факторы: Возраст ребенка. Оптимальный возраст начала посещения детского сада — 2,5–3 года. Пол. Мальчикам сложнее адаптироваться, чем девочкам, так как они более привязаны к матери, считает Александр Захаров. Состояние здоровья. Сложнее адаптироваться к садику детям с хроническими заболеваниями, частой простудой. Состав семьи. Если ребенок один в семье или его растит одна мама, привыкание к садику будет более болезненным. Уровень развития умений и навыков. Если ребенок ходит на горшок, умеет самостоятельно есть, частично одеваться, обращается за помощью к взрослым, в садике ему будет легче по сравнению с теми детьми, за которых все делают родители. Уровень социализации. Опыт общения с другими детьми и взрослыми, кроме мамы и папы, облегчит привыкание. Также имеет значение психологический климат в семье, количество детей в группе и личность воспитателя. Играет роль и темперамент ребенка. Сангвиники и холерики быстрее вольются в коллектив, чем флегматики и меланхолики.

**Как помочь ребенку адаптироваться в саду** Начинайте готовить ребенка к посещению детского сада заранее. Психолог Сания Бектурган объяснила, что неизвестное пугает детей. Она советует чаще разговаривать с ребенком: Объясняйте, что такое сад, зачем он нужен и почему ребенку нужно туда ходить. Познакомьте с распорядком дня, расскажите, как вы ходили в детский сад, покажите фотографии. Воспоминания должны быть только положительные и веселые. Не высказывайте никаких переживаний по поводу начала посещения ребенком детского сада, будьте спокойны и уравновешенны. Дети тонко чувствуют родителей, и ваше волнение сразу им передастся. Постарайтесь максимально приблизить домашний режим дня ребенка к детсадовскому. Развивайте его умение общаться и приучайте к самостоятельности: пусть сам моет руки, ест, пробует одеваться и обуваться.

Начинайте водить ребенка в садик летом или зимой, когда не так много межсезонных заболеваний. Несколько дней приводите его на 1–2 часа, постепенно увеличивая пребывание. Пусть он берет с собой в сад любимую игрушку. Наиболее болезненный момент и для ребенка, и для родителей — расставание. Вот азы правильного поведения родителей: Не исчезайте, пока ребенок не видит. Попрощайтесь с ним и честно скажите, когда вернетесь. Придумайте ритуал прощания, который используйте не только в садике, советует Джоан Браун: поцелуй в щечку, обнимашки, прибаутки с соединением ладошек. Не подкупайте ребенка сладостями, игрушками, лишь бы он остался в садике. По дороге в садик обсудите с ребенком, как сегодня пройдет его день: что вкусного подадут на завтрак, когда выйдут гулять, в какие игры поиграют. Если не хочет оставаться в саду, договаривайтесь, но ни в коем случае не угрожайте наказанием за это, не ругайте. Психолог и гештальттерапевт Сания Бектурган советует родителям, не обманывать ребенка: Не надо говорить ему, даже с целью успокоить, что вы обязательно вернетесь за ним через час. Ребенок, во-первых, будет ждать, а во-вторых, перестанет вам верить. Большая ошибка взрослых — запугивание садом: «Не будешь слушаться — все расскажу твоей воспитательнице», «Сейчас же отведу в садик». Так у ребенка формируется негативное восприятие садика, предупреждает Сания Бектурган. Также не стоит отделять будни от выходных, говорит эксперт. Если ребенок заболел, не реагируйте слишком эмоционально. Учтите, что после болезни, особенно длительной, весь период адаптации надо начинать сначала. Привыкание к детскому саду могут облегчить специальные терапевтические сказки и рассказы, например книга Катажины Козловской «Правила поведения. Идем в детский сад» — история о Феликсе и медвежонке Густаве, которые первый раз идут в детский сад. Почитайте их ребенку и обсудите прочитанное.

**Адаптация к детскому садику — нормальное явление.** Сформируйте у ребенка правильный настрой, развивайте чадо, поддерживайте, и привыкание пройдет быстрее и менее остро.