Термин адаптация применяется в дошкольной педагогике при определении первых дней, недель, месяцев пребывания ребёнка в детском саду. Между тем, адаптацию проходят не только дети, но и взрослые: после болезни или отпуска, при поступлении на работу, в ВУЗ, вступлении в брак, при приобретении и потере, при выходе на пенсию...

 Адаптация сопровождает человека при любой перемене в жизни. Но именно адаптация малышей к новым условиям считается самой тяжёлой.

Исследования педагогов, медиков (Н.М.Аксарина, Н.П.Жукова) показывают, что характер адаптации зависит от возраста. Наиболее трудно приспосабливаются к новым условия дети в возрасте 9-10 месяцев до 1года 8 месяцев - 2 лет. В этом возрасте начинают формироваться довольно устойчивые привычки, а возможности к их перестройке ещё нет.

После двух лет приспособление к новым условиям происходит несколько быстрее, так как изменяется подвижность нервных процессов. Дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями. Они хорошо понимают речь взрослого, их легче успокоить, у них уже есть опыт общения с разными людьми.

Но не следует забывать о том, что дети одного и того же возраста привыкают по-разному к новым условиям. Это зависит от индивидуальных особенностей их нервной системы.

Период адаптации примечателен тем, что это первый социальный опыт вашего ребёнка. Было бы очень хорошо, даже идеально, если бы мамочки задумывались над этим за год или хотя бы за полгода до поступления ребёнка в детский сад, а не вводили за неделю до выхода на работу неподготовленное к жизни без матери дитя, не имеющее возможности и власти изменить своё положение.

Прежде чем готовить ребёнка к детскому саду, подготовьтесь сами: познакомьтесь с жизнью детей в детском саду (чем занимаются, каков режим, каковы требования и т.п.). Желательно предварительно познакомиться с воспитателями и няней группы, в которую будет ходить ваш ребёнок, рассказать о его привычках, особенностях, интересах и т.д.

Ребёнка нужно отдавать в знакомые руки. В чужих руках он не сможет почувствовать себя уютно. Вот почему малыш вырывается, плачет при первых же попытках мамы "вручить" ребёнка воспитательнице! Познакомьте ребёнка с воспитателями. Продумайте, на какое время вы будете оставлять малыша в детском саду первые дни. Приводит его в сад ненадолго: на час-два, затем до обеда, постепенно удлиняя срок его пребывания в группе.

Приводя ребёнка на малые временные отрезки, общаясь с воспитателем в присутствии ребёнка, вы формирует подспудно отношение ребёнка к саду, другими словами даете установку. Если эта установка будет положительная, то ребёнок пройдёт адаптацию быстрее. Если по причине неправильного введения ребёнка в группу, у него сложится негативное отношение к саду - адаптация осложнится!

Чтобы ваш ребёнок был спокоен, при расставании с ним старайтесь не показывать своего волнения, беспокойства. Говорите ему, что его ждут дети, воспитательница (называйте её по имени, отчеству), игрушки в группе. Иногда ребёнок легче расстается с папой, чем с мамой. В этом случае целесообразно первое время отводить малыша в детский сад папе.

Позволяйте малышу как можно больше общаться с другими взрослыми: тетями, дядями, бабушками, дедушками. Чем больше в опыте ребёнка позитивного общения с другими взрослыми, тем легче ребёнку обходиться без матери.

Готовя ребёнка к детскому саду, особо следует оценить его навыки и умения в самообслуживании. Научите его одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть. Такая бытовая подготовленность маленького человека к поступлению в дошкольное учреждение облегчит ему процесс адаптации. Хотя воспитатели, безусловно, будут помогать ребёнку ухаживать за собой.

Питание и режим. Ещё одной "соломкой" для вашего малыша может быть заблаговременная адаптация к режиму и питанию яслей. Это нужно для того, чтобы ребёнок легко приспособился к новому ритму жизни. И чтобы хотя бы эта сторона адаптации

