**Что такое адаптация? Как проявляется?**

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям. Процесс сопровождается изменением привычной для него обстановки, режима дня, питания, встречей с новыми детьми и взрослыми, разлукой с родителями.

Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей малыша, его темперамента, физического и психического здоровья, от правильного подхода взрослых к привыканию детей, культурно-гигиенических навыков.

Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро. Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет аккуратно кушать, раздеваться, ходить в туалет. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков.

Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, болезнь, страх наказания.

**Возрастные особенности детей 3-4 лет.**

Эмоциональное состояние является показателем испытываемого ребенком комфорта или дискомфорта. Дети этого возраста впечатлительны и эмоциональны.

Им свойственно быстро заражаться сильными, как положительными, так и отрицательными, эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям.

Резкое изменение условий жизни может вызвать у ребенка испуг, слезы. В таком состоянии малыш невосприимчив к обучающим воздействиям, у него снижается аппетит, он отказывается играть.

Увеличение привычной длительности бодрствования приводит к недосыпанию, у ребенка появляется повышенная раздражительность, вялость, капризы.

Важно учесть и склонность детей к подражанию. Ребенок, окруженный доброжелательным вниманием, лаской, становится более общительным, быстрее начинает знакомиться с группой, разговаривать с детьми.

В атмосфере раздражительности, когда ребенок видит сердитые лица взрослых, слышит раздраженные голоса, он замыкается в себе, становится озлобленным и неуравновешенным в поведении, не проявляет интереса к окружающему, начинает отставать в психическом развитии.

К 3 годам игрушка и взрослый гораздо привлекательней для ребенка, чем сверстник. Заняться общим делом детям еще трудно. Зато они с интересом наблюдают друг за другом. Всегда готовы подражать сверстнику, особенно если тот принимает необычную позу или выполняет необычные движения.

**Как не нужно вести себя родителям в период адаптации ребенка к детсаду**

* В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде.
* «Наказывать» ребенка детским садом и поздно забирать домой.
* Мешать его контактам с детьми в группе.
* Увеличивать нагрузку на нервную систему. Водить ребенка в многолюдные и шумные места.
* Все время кутать, одевать не по сезону.
* Конфликтовать с ним дома.
* Наказывать за капризы, слезы в детском саду.
* В выходные дни резко изменять режим дня ребенка.
* Сразу оставлять ребенка на весь день без подготовки.
* Не обращать внимания на изменения в настроении, отклонения в обычном поведении ребенка.
* Игнорировать воспитателя, не считая нужным рассказать о некоторых особенностях характера, поведения или здоровья ребенка (сосание соски или пальцев во время сна, отсутствие навыков самообслуживания, агрессивность, аллергия).
* Оставить на самотек формирование элементарных культурно-гигиенических навыков.

**Адаптация прошла успешна, если у детей наблюдается** глубокий сон; хороший аппетит; бодрое эмоциональное состояние; полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение; соответствующая возрасту прибавка в весе.