**Факторы, влияющие на характер и длительность адаптации**

**Факторы, влияющие на характер и длительность адаптации.**

Специалисты выделяют ***легкую адаптацию***, при которой отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго. И в течение 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям все нормализуется. При ***адаптации средней тяжести*** эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. На этом этапе необходимо воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддержать малыша: не обсуждать в его присутствии негативные, на ваш взгляд, моменты, не выказывать тревогу. Самой нежелательной является***тяжелая адаптация***, когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (иногда несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда – нибудь, сидит в приемной и зовет маму и т. п.). У некоторых этот процесс протекает так тяжело, что их приходится признать «несадовскими». Прислушайтесь, однако, к советам воспитателей, в любом случае последнее слово должно оставаться за специалистом – психологом.

**От чего же зависят характер и длительность адаптационного периода?**

- От возраста ребенка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5 – 3 лет.

- От состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

- От индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же возраста и пола по – разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.

- От уровня тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, выезжали на дачу и т. п.) легче привыкают к дошкольному учреждению.

- От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т. п.)

Обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада можно только совместными усилиями семьи и детского учреждения.