**РЕБЁНОК ПОШЁЛ В ДЕТСКИЙ САД…**

С приходом ребёнка в дошкольное учреждение его жизнь существенным образом меняется: строгий режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит потенциально опасного, другой стиль общения.

Всё это обрушивается на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.).

Повышение возрастного порога начала посещения дошкольного учреждения (с 1,5 до 3 лет), с одной стороны, и повышение образовательной нагрузки в дошкольном учреждении – с другой, делают проблему привыкания младшего дошкольника к условиям детского сада особенно актуальной.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к её условиям. Адаптация является актуальным процессом, приводящем или к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

**РАЗЛИЧАЮТ ТРИ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ОСТРОЙ ФАЗЫ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА:**

* **Лёгкая адаптация** – сдвиги нормализуются в течении 10-15 дней, ребёнок прибавляет в весе, адекватно ведёт себя в коллективе, болеет не чаще обычного;
* **Адаптация средней тяжести** – сдвиги нормализуются в течении месяца, при этом ребёнок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;
* **Тяжелая адаптация** длится от 2 до 6 месяцев, ребёнок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Именно поэтому необходима такая организация жизни ребёнка в дошкольной учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

