**Какой может быть адаптация ребенка?**

**1. Легкая адаптация** – составляет 3-4 недели. Такой тип адаптации переживает почти половина детей. Малыши посещают сад без особых потерь, и даже присутствует желание туда идти. Все изменения, описанные нами раньше, обычно кратковременны, быстро проходят и не вызывают болезни.

Такой ребенок:

* входит в группу спокойно, внимательно осматривается;
* смотрит в глаза воспитателю, когда тот к нему обращается;
* может при необходимости попросить о помощи;
* сам способен завязывать контакты;
* может сам себя занять, в игре использует предметы-заменители, то есть играет «понарошку»;
* находится в стабильном спокойном или бодром настроении;
* в меру эмоционален, его эмоции легко распознать;
* принимает установленные правила поведения;
* нормально реагирует на одобрение или замечание, и после самостоятельно изменяет свое поведение;
* умеет доброжелательно относиться к другим детям, играть рядом с ними.

**2. Адаптация средней тяжести.** Дети в этой группе начинают часто болеть, но до нервных расстройств дело не доходит. Подобная реакция организма малыша вполне объяснима: в садике дети начинают активно «обмениваться» различными инфекциями, которые для одних могут быть совсем безобидными, а для других – опасными. Поэтому у многих деток в период адаптации к садику начинаются разные ОРЗ и ОРВИ. В данном случае помочь малышу может врач – своевременно принятые меры снизят риск заболевания крохи, и его адаптация приблизится к благоприятной.

Малыш, переживающий адаптацию средней степени:

* соглашается общаться, когда ему нравятся действия воспитателя;
* после первых минут напряжения постепенно готов вступать в контакт с другими детьми, может развернуть игру;
* адекватно реагирует на поощрения и замечания в свой адрес;
* может проводить своеобразный эксперимент, нарушая нормы и правила поведения.

Адаптация данного типа протекает в среднем месяц-полтора, иногда в процессе привыкания ребенок заболевает. Но, как правило, болезнь не дает каких-либо осложнений.

**3. Тяжелая адаптация.** В таких случаях кроха склонен реагировать на смену обстановки не только простудными болезнями, но и нервным срывом. Такой вариант, естественно, самый неблагоприятный.

При этом типе адаптации малыш:

* не идет на контакт, или соглашается общаться только с помощью родителей;
* встревожен, замкнут;
* не задерживает внимания на игрушках, переходит от одной к другой;
* не может развернуть игру;
* пугается в ответ на замечание или поощрение воспитателя, ищет поддержку мамы, или вообще не реагирует.

Помочь крохе, переживающему тяжелую адаптацию, может педиатр и детский психолог, в некоторых случаях – невропатолог. И, конечно же, не стоит забывать о важной роли родителей в этом нелегком процессе привыкания.

