Детство ребенка до трех лет зачастую проходит в дружеской семейной домашней атмосфере. Но рано или поздно ребенку нужно идти в детский сад: покорять новые вершины, знакомиться с новым окружением, вливаться в социум. Еще вчера ребенок был дома с мамой и папой, а сегодня его окружают чужие ему люди, которых вскоре он полюбит. Все привычные ему вещи уходят на второй план, а заменяют их занятия, режим, дисциплина. Переход от одной обстановки к другой приводит к стрессу ребенка. Поэтому первые недели ребенок проходит адаптацию. Адаптация — это процесс приспособления организма к новой обстановке. Конечно же, ребенок не остается один на один со своим стрессом. Педагоги всегда стараются облегчить адаптацию ребенка. Всегда увлекают его новыми для него играми, окружают его своей любовью и заботой. У каждого ребенка адаптация проходит по-разному: один ребенок будет спокойно реагировать на изменения, другой же может уже около дверей детского сада протестовать. Выделяют три этапа адаптации: Легкая адаптация. Проходит за не долгосрочный период. В течение 10–15 дней ребенок с большим успехом адаптируется. После определенного срока адаптации ребенок вливается в коллектив, будто в нем он уже давным-давно. Ребенок начинает с легкостью отпускать маму и самостоятельно уходить в группу. Адаптация средней тяжести проходит за месяц. Но если в предыдущий этап адаптации ребенок с каждым днем привыкает к саду все легче, на этом этапе возникают небольшие трудности. Ребенок не легко прощается с мамой, идет в группу только под ручку с родителем, но все же отпускает ее. Изредка может вспоминать маму в группе, просить ей позвонить. Тяжелая адаптация проходит от двух месяцев и до полугода. Этот этап в основном характеризуется нежеланием идти в чужой коллектив. Ребенок постоянно находится в стрессе и никак не может принять реалии сегодняшнего нового дня. Подолгу прощается с родителями, не может их отпустить. При виде педагога зачастую появляются слезы. Но есть такие дети, которые пришли в первый день без слез и стресса. Спокойно отпустили родителей и пошли интересоваться новыми игрушками. На первый взгляд можно сказать, что процесс адаптации проходит у ребенка в легкой форме, а может быть и вовсе ребенок уже адаптировался к саду за первые минуты пребывания. Но через неделю ребенок начинает плакать и протестовать, отказываясь идти в сад. В таком случае адаптация у ребенка не проходит легко, просто ребенок не понял, что будет ежедневно посещать детский сад. Конечно, чтобы адаптация прошла успешно необходимо плавное привыкание ребенка. Любая адаптация проходит под четким контролем педагога. И в первые дни педагог советует родителям постепенное привыкание к режиму дня детского сада, соблюдать плавное привыкание не сложно, нужно распределять время, в которое родитель заберёт ребенка. К примеру, родителям, чьи дети проходят тяжелую адаптацию, можно предложить оставлять ребенка не на весь день в саду, а выстраивать временной промежуток. Так ребенку легче будет привыкнуть к новой обстановке и при этом он будет знать, что скоро за ним придет мама, что она не оставила его здесь навсегда. Чтобы не напугать малыша только что прибывшего в новую среду, и чтобы процесс адаптации протекал легче, нужно соблюдать принципы адаптации: Гибкий режим пребывания детей в начальный период адаптации с учетом индивидуальных особенностей ребенка. В первые 2–3 недели необходимо сохранять имеющиеся у детей привычки. Информирование родителей об особенности адаптации каждого ребенка на основе адаптационных карт. Каждый родитель переживает за свое чадо, поэтому в первую очередь педагогу необходимо успокоить родителя и дать ему уверенность в том, что день ребенка пройдет в хорошей обстановке. На период адаптации в раздевалке группы на стенд вешают памятки об адаптации дошкольников. Многие психологи, например, А. И. Баркан, Б. С. Волкова, Н. В. Волкова предлагают определенные показатели, их еще называют индикаторами, которые позволяют заранее прогнозировать тяжесть адаптационного периода. Это дает возможность сотрудникам дошкольного учреждения своевременно принять соответствующие меры. Такими индикаторами являются данные анамнеза, то есть история развития ребенка с указанием всех перенесенных им заболеваний и выраженных отклонений развития. А. И. Баркан нарисовала эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад. В нем преобладают отрицательные эмоции, хотя, конечно, присутствуют и положительные. «Отрицательные эмоции. Обычно их проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного рева. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что хоть на время у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны. Страх. Это обычный спутник отрицательных эмоций. Навряд ли удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он многого боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Гнев. Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент ребенок, готов с яростью кинутся на обидчика, отстаивая свою правоту. Положительные эмоции. Они действуют как противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда на ребенка действует «прелесть новизны». Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются положительные эмоции, возвещающие о завершении у него адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, — главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода» [3, 5]. Таким образом, можно сделать вывод, что для ребенка смена обстановки имеет огромное значение. Если взрослый человек приходит в незнакомую обстановку, то для него это нормальный процесс социализации, а для маленького ребенка — это процесс психологического переживания, некомфортности и страха. Поэтому адаптация в младшем дошкольном возрасте это тяжелый и болезненный процесс как для мамы, так и для ребенка. В это время происходит множество негативных сдвигов в детском организме. Во время стресса малыш становится совершенно неузнаваемым, будто превращается в другого человека. Стресс разрушает защитные барьеры ребенка, изменяет ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья. Каждому ребенку необходимо дать время на привыкание к новой обстановке.