

АДАПТАЦИЯ

Тема адаптации ребенка к детскому саду всегда актуальна - и для родителей, и для малыша это серьезное испытание и стресс. Стресс и изменения в поведении ребенка неизбежны, только степень выраженности этого стресса может быть разной.

В чем же состоит детский стресс?

- В необходимости взаимодействовать с чужими людьми и изменившихся условиях жизни. Ребенок впервые попадает в социум и остается без помощи родителей. Это абсолютно другой мир, где действуют совершенно иные правила, нежели в привычной для него среде дома - семьи.

- В семье ему уделяется все внимание, в семье мама или папа решат любую проблему, ребенок всегда ощущает психологическую «страховку». В садике же он один из многих, и именно это является главным потрясением для психики ребенка в период адаптации - ему впервые приходится гасить свои эгоистические порывы ради получения элементарных благ - например, чтобы завладеть какой-то игрушкой (дома для этого прилагать усилий не требуется, как правило). Поэтому уместно говорить о психологической готовности ребенка к садику. Если психика ребенка достаточно сформирована, чтобы воспринять новый тип существования, если дома ребенка подготовили постепенно к отрыву от матери и отца - адаптация пройдет почти безболезненно. Если же ребенок ещё не готов, ещё недостаточно развит в социальном плане, слишком привязан к матери - на приспособление к садику уйдет много времени и сил.

- Стоит учитывать индивидуальные особенности малыша при определении его в детсад - в возрасте 3 лет они обычно уже вполне проявлены. К тому же дети, как правило, наследуют характер и темперамент родителей, поэтому мамам и папам стоит лишь честно посмотреть в зеркало, чтобы понять, как обживется в новой для себя среде их ребенок. Если, например, родители - одиночки, любящие совместный покой без родственников и друзей, то вероятнее всего их ребенок не будет гореть желанием познакомиться с каждым встречным в садике.

- Своеобразной платой за адаптацию ребенка, явлением почти неизбежным, станут частые болезни малыша. Это нормально, организм ребенка из «тепличных» условий попадает в достаточно жесткие; в садике происходит постоянный «обмен» микробами. Постепенно иммунная система ребенка приспособится к изменившимся условиям, и болеть он станет реже. К тому же поначалу болезни малыша могут иметь «механический» характер - например, нервозность в результате недосыпания, вызванного в свою очередь непривычным режимом, или проблемы с пищеварением в результате употребления непривычной пищи.

- Также может наблюдаться «регресс» в развитии ребенка, когда он словно забывает элементарные вещи, которые освоил ещё полгода назад - ребенок забывает как пользоваться бытовыми приборами, хуже говорит, игры его упрощаются, он будто погружается в себя. Это естественно, потому что новая среда слишком агрессивна поначалу для индивида, предъявляет слишком высокие требования, и необходимо время, чтобы ребенок мог перестроиться.

Ребенка можно считать адаптированным к детскому саду при двух условиях:

1. Ребенок усвоил правила поведения в ДООУ, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникационными навыками.
2. Ребенку психологически комфортно пребывание в детском саду.

Иногда педагоги и родители ошибочно считают, что процесс адаптации успешно завершен только при выполнении первого условия. Ребенок послушен, самостоятелен, «удобен». Не демонстрирует агрессивность, конфликтность, не плачет. И упускают из внимания факт психологического дискомфорта, хотя ребенок замкнут, подавлен, часто болеет, не включается в игры со сверстниками, испытывает состояние тревоги. Хорошо, когда ребенок, придя в садик, умеет сам держать ложку, но более важно – если он умеет справляться с внутренней тревогой. Например, ребенок может выработать особый ритуал прощания в садике. Или выучит мантру: «Мама за мной придет». Или будет носить в садик любимую игрушку...

Степени адаптации:

- Легкая адаптация
- Средняя адаптация
- Тяжелая адаптация
- Очень тяжелая адаптация

Адаптация на новом месте может длиться одну-две недели, в зависимости от психики ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца.

Стресс у малыша может выплеснуться в виде – капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков

Стрессовые факторы для ребенка:

- отличное от семьи демографическое положение - один взрослый и много детей;
- достаточно строгие, дисциплинарные правила, за невыполнение которых ребенка могут отругать;
- игнорирование некоторых потребностей ребенка;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, часть из которых может не нравится ребенку.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ родителей в период адаптации

1. Недооценивание важности периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДОО. Это когда мать, вопреки рекомендациям психолога, стремится оставить ребенка сразу на целый день и уехать далеко по делам. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (непрекращающийся плач, повышение температуры)

Как долго должно длиться первое пребывание ребенка в детском саду? Все зависит от конкретного ребенка. Это может быть один час непрекращающегося панического плача, а может быть полдня интересной деятельности и удивленный детский вопрос: «Бабушка, а ты зачем так рано пришла? Я еще хочу поспать с ребятами» Я предпочитаю ориентироваться не на прописанные нормы, а на психологический комфорт ребенка.

2. Нарушение принципа систематичности, последовательности (сегодня пойдем в садик, завтра не пойдем, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять») Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве. К тому же перерывы в посещении – демонстрируют ребенку, что есть и другой вариант, которого всеми силами нужно добиваться.
3. Внезапное исчезновение при прощании, когда мать старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания. Мама исчезает то во время завтрака, то во время прогулки – формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.
4. Несоответствие питания. Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу приходит в садик с несформированным навыком жевания. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать садичное овощное рагу и запеканку.
5. Несоблюдение единства требований дома и в ДОО. Например, кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает из-за стола; без концентрации внимания на мультике, не может долго сидеть на одном месте. Часто встречающаяся ситуация: ребенок, засыпающий дома только в процессе укачивания – становится настоящей проблемой для воспитателей в тихий час.
6. Несоответствие режима дня. Приучать ребенка к раннему подъему необходимо еще до поступления в сад. В идеале, ребенок должен сам просыпаться в нужное время – это поможет избежать дополнительного стресса, капризов, вызванных недосыпанием и переутомлением.
7. Научить ребенка полностью себя обслуживать – это хорошо, но не всегда возможно в силу возраста. Научите ребенка просить о помощи и спокойно ждать

своей очереди (воспитатель слышит твою просьбу, но сначала поможет Ване и Кате)

8. Невнимание к социализации. Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован). Ребенка нужно приучить, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернутся. ***До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов.***
9. Неправильный настрой ребенка на посещение детского сада. Некоторые родители рисуют малышу некую идиллию его пребывания в детском саду. Другие угрожают ребенку детским садом как наказанием за непослушание. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Формированию неправильного настроения способствует высказывание взрослыми негатива, недовольства садиком и его сотрудниками в присутствии ребенка. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Но ***обязательно показывать значимость его нового статуса.***
10. Стремление развлечь ребенка в этот трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.
11. Наложение кризисов, когда начало посещения детского сада, совпадает с изменением состава семьи или переездом. Например, папа оставил семью и маме необходимо выйти на работу. Или родился еще один ребенок. Отдавать в садик старшего ребенка желательно до появления малыша, чтобы он не воспринял это как изгнание, потому что новый ребенок занял его место.

- 12.** Чрезмерная тревожность, озабоченность. Если мать с опаской ждет, что ребенок заболеет, он непременно заболеет, чтобы оправдать ее надежды. Если мать долго прощается с ребенком с обеспокоенным выражением лица, а, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.
- 13.** Случается, что мама, не видящая себя вне ситуации ухода за ребенком, испытывает особое удовольствие, когда малыш не хочет идти в детский сад, тем самым, транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении. Мною замечено, что дети работающих матерей адаптируются легче.
- 14.** Отсутствие необходимости в посещении ДОО. Родители сомневаются в целесообразности «садиковского воспитания» и любые колебания родителей ребенок использует для того, чтобы не пойти в садик.
- 15.** Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Ребенок плачет, а родители переживают тревогу и чувство вины, только усугубляя ситуацию. Как бы это странно не звучало, но плач при адаптации – это норма. И чем громче плач, тем скорее он закончится. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни.
- 16.** И еще раз о целесообразности. Детский сад до 3 лет оправдан только необходимостью освободить маму для выхода на работу. Для общения, развития и социализации садик нужен не раньше 3-4 лет! Ну не нужны двухлетке игры со сверстниками. Они в этом возрасте все равно не играют вместе, а просто рядом. Всю прелесть совместных игр с друзьями малыш может оценить ближе к 4 годам. И тогда, очень возможно, в садике ему станет веселее, чем дома.

Что делать?

1. Утром заводите будильник – чтобы хватало времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте дорогу – которой будете добираться до садика, и во сколько надо выходить из дома – чтобы все успеть без спешки.
2. Если адаптация проходит тяжело - приводите ребенка пораньше, чтобы воспитатель мог уделить побольше внимания вашему ребенку, проделать с ним какой-то ритуал (попить водички посидеть в обнимку, поглядеть в окно, положить его на кроватку полежать...) – что сложно сделать, если в группе уже 20 детей.
3. Положите в рюкзачок, или предложите ребенку взять с собой в руках - любимую игрушку или дорогую ему вещь
4. Если ребенок стал агрессивным, раздражительным – не ругайте его. Главное помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним время, побольше обнимайте его, лежите или сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку..
5. Если ребенку очень тяжело расставаться с Вами – дайте ему на прощание «кусочек себя» - вашу небольшую фотографию, носовой платочек – который пахнет вашими духами...
6. Если ребенку трудно расстаться с мамой – пусть какое-то время его отводит в садик бабушка/дедушка или папа
7. Чтобы ребенку было легче ориентироваться – расскажите что будет происходить в детском саду – «Сначала ты поиграешь игрушками, потом позавтракаешь, потом позанимаешься, а когда вы с детьми выйдете на прогулку – я приду за тобой»
8. Если Ваш ребенок впал в регресс на какое-то время (вернулся к соске или бутылочке, «разучился что-то делать») - не стыдите его за это, и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышам расслабиться и успокоиться, как бы вернувшись в детство – и получив необходимое спокойствие.

9. Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Долгие прощания – с обеспокоенным выражением лица – вызовут у ребенка тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите душу. Дети чаще всего успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

10. Спокойно и доверительно разговаривайте с воспитателем – ребенок, видя контакт между родителем и воспитателями, легче останется в садике.

11. Вечером приходим за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляя обеспокоенность. Одевая, - говорите, что очень соскучились и все время думали о нем, вспоминали. Хвалим, за то, что провел время в детском саду с ребятами, интересуемся – что он успел сделать. Продукты творческой деятельности ребенка – берем домой, повесьте на стену и обновляйте коллекцию. Так ребенок будет чувствовать, что тоже выполняет важное дело, как мама и папа на работе.

12. Вечером и выходные уделяем ребенку больше внимания, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем, общаемся. Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр ТВ, а лучше вообще исключаем. Вообще создаем бережную обстановку для нервной системы малыша.

13. В присутствии ребенка – рассказываем знакомым с гордостью о том, какой он уже взрослый, так как ходит в садик.

14. В дальнейшем, родители должны как можно чаще советоваться с воспитателем, совместно анализировать поведение, настроение и состояние ребенка. Если появятся признаки усталости – стоит приводить несколько дней ребенка только на прогулку или удлинить выходные за счет хотя бы понедельника.

15. В дальнейшем – научить ребенка по пальчикам (загибая) или используя магниты на холодильнике (передвигая) – считать сколько дней он уже сходил, и сколько осталось до выходных.

16. ПОМНИТЕ!!! Если ребенок не будет посещать ДОО более 21 дня – придется адаптироваться к садику повторно. Старайтесь не делать таких больших перерывов.

ЗАБОЛЕВАНИЯ в период адаптации

1. Эмоциональный шок, который переживает ребенок, резко снижает защитные силы организма. То есть заболевания носят психосоматический характер – как защитная реакция на дискомфорт, переживания ребенка.

Психосоматическая защита: это и повышение температуры, и затрудненное дыхание, рвота, кишечно-желудочные расстройства, озноб, сыпь на коже...

Заболев – ребенок возвращается в привычную домашнюю обстановку, в которой он хорошо адаптирован. Такой «уход в болезнь» - будет продолжаться, пока ребенок окончательно не приспособится к условиям детского сада, не почувствует себя в безопасных и привычных условиях. Предотвратить это уход в болезнь – можно путем снижения интенсивности нагрузки, то есть, сократив время пребывания ребенка в ДОО.

Может также нарушиться сон, снизиться вес – это все результат стрессовых нагрузок.

2. Вторая причина частых болезней в период адаптации – это инфицирование от других детей, так как любой вирус передается и заразен. В скором времени ребенок выработает иммунитет и перестанет часто болеть. Стоит заметить, что даже небольшое покраснение горла или небольшой насморк – это противопоказание для посещения группы на этапе адаптации. И на 5-7 день посещения ДОО – по статистике – каждый ребенок заболевает ОРЗ.

3. Третья причина – несоответствие температурных режимов в садике и дома. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок в первое время всегда был в носочках теплых и кофточке, по погоде был одет для выхода на прогулку.