

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Ребенок пошел в детский сад... Волнению родителей нет предела: как ребенок себя ведет, почему он плачет, как покушал, общается ли с детьми? А ребенок не перестает плакать по утрам, и воспитатели разводят руками... Я предлагаю разобраться в этой ситуации. Ребенку в любом возрасте очень непросто начинать посещать детский сад. Любой ребенок проходит период адаптации.

Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский сад, несомненно, является «новой обстановкой». Появляется новое окружение взрослых и детей, он вынужден существовать в неизвестном для него пространстве, выполнять четкий режим дня, слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, да еще при полном отсутствии мамы, папы и других близких ему людей! Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. И ребенку необходимо время, чтобы привыкнуть к этой новой жизни!

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться, закончится ли когда-нибудь этот "ужас"? Мы с уверенностью можем сказать, что те особенности поведения, которые так беспокоят родителей являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации.

Давайте определим те изменения, которые отмечаются у ребенка в адаптационный период: в первые дни практически у каждого ребенка сильно выражены отрицательные эмоции от «хныкания», до сильного плача, особенно утром при расставании с родителями. На фоне стресса у ребенка появляется агрессия или, наоборот, «заторможенность». Снижается социальная активность. Даже очень общительные дети становятся напряженными, беспокойными, малообщительными.

Познавательная активность ослабевает или может вообще отсутствовать. Ребенок может «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, горшком и т.д.) Скудеет словарный запас ребенка. Нарушается дневной сон и аппетит. На фоне стрессовой ситуации понижается иммунитет, и, как следствие, повышается подверженность инфекциям. Многие мамы ждут, что негативные моменты в поведении малыша уйдут в первые же дни, и расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит.

Необходимо помнить, что острая фаза адаптации длится около двух месяцев. Часть детей адаптируется относительно легко, в течение 1-3 недель. Другим – несколько сложнее, и адаптация тогда длится около 2 месяцев. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Адаптация считается законченной, если ребенок перестает плакать, свободно начинает общаться с воспитателем, у него восстанавливаются навыки самообслуживания, он «вспоминает», все что знал и даже воспринимает новую

информацию, восстанавливается речевой запас, сон, аппетит. Каким детям легче адаптироваться? Детям, чьи родители готовили их к посещению детского сада заранее: Гуляли возле детского садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Обучали навыкам самостоятельности: это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный этикет», самостоятельное принятие пищи. Приближали домашний режим к режиму детского сада. Трудно приходится детям, у которых не соблюдены эти условия. Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно! Только как это сделать?

Давайте рассмотрим, что же можно сделать для создания щадящей обстановки дома В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером. Не перегружайте занятиями малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка! Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Но иногда родители, сами того не подозревая, совершают серьезные ошибки, затрудняющие адаптацию ребенка к детскому саду.

Чего не нужно делать ни в коем случае: Наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что

"он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держать слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним. Заводить разговоры о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что ребенок ещё очень маленький и не понимает разговоров взрослых, а ребенок на интуитивном уровне чувствует беспокойство мамы и начинает еще больше тревожиться. Пугать детским садом: "Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!". Место, которым пугают, никогда не станет любимым и безопасным. Плохо отзываться о воспитателях и детском саде при ребенке. Это наводит малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще. Обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, зная, что оставляете его на целый день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Хочется еще поговорить и о родителях. Поступление в детский сад – это своеобразный «экзамен» для вас, родители. Вы переживаете, видя слезы малыша, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в детский сад! Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, пытаются игнорировать свои эмоции. Не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Можно просто помочь себе. Для этого нужно: Быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.

С походом в детский сад должны быть согласны все члены семьи и это должно спокойно демонстрироваться ребенку. Поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание. Адаптационная система человека вполне выдержит это испытание. Плача, ребенок интуитивно защищает свою нервную систему от перегрузки. Главное продолжать обучать ребенка навыкам самообслуживания (одеваться, кушать, ходить на горшок и т.д.), а не перекладывать это на воспитателей (пока еще чужих людей для ребенка). Воспользоваться помощью. В детском саду есть психолог. Этот специалист предлагает помощь не только (и не столько!) ребенку, сколько его родителям, рассказав о том, как проходит адаптация. Заручиться поддержкой. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Берегите себя, будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность по отношению к ребенку! И тогда скоро детский сад превратится для малыша – в уютный, хорошо знакомый и привычный мир, а для вас – в незаменимого помощника!

Педагог-психолог МБДОУ № 21
Бондарева Елена Анатольевна