

## Консультация "Как смягчить протекание адаптации ребенка в детском саду"

- Адаптация и отрицательные эмоции
- Вред яслей и раннего посещения детского сада
- Причины стресса у ребёнка
- Степень тяжести адаптации
- Факторы риска
- Рекомендации родителям

### **Адаптация и отрицательные эмоции**

У многих молодых родителей срабатывает стереотип, что как только ребёнку исполнилось три года, его **пора отдавать в садик** для тренировки общения, а родителям вновь нужно возвращаться на работу. Но частенько родители сталкиваются с тем, что через неделю ребёнок начинает **капризничать и устраивать истерики**, не желая по утрам отправляться в садик. Он обещает маме хорошо себя вести и во всём слушаться, лишь бы его оставили дома. Воспитатели жалуются на ребёнка, рассказывая, что он ни с кем не играет, не бегает, не веселится, не проявляет интереса к игрушкам, а целый день сидит и грустит. Каждый раз бросается к двери, когда кто-то приходит, ожидая своих родителей. Зачастую ребёнок начинает терять уже приобретённые ранее навыки самостоятельности, чаще страдает недержанием мочи, начинает хуже говорить, не ест и плохо спит. Именно так проявляется период адаптации к детскому саду.

Рассмотрим подробнее **состояние ребёнка в период адаптационного стресса**.

**Первое** – это *отрицательные эмоции*, которые присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Степень проявления может быть разной. Едва заметное испорченное настроение и настоящая депрессия, когда малыш воспринимает нахождение в детском саду как заточение. Подавленность ребёнка проявляется в том, что он может часами сидеть с отсутствующим видом, не желая есть или играть. Эта депрессия также характеризуется неожиданными вспышками активности и агрессии по отношению к окружающим. Всё внимание ребёнка в это время сосредоточено на ожидании родителей, на приходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику. Потом ребёнок вновь впадает в безучастное состояние.

В первое время после начала посещения детского сада, когда ребёнка отвлекают новые игрушки, он может проявлять заинтересованность и «забывать» о своём горе, но в последующие дни, когда малыш уже всё изучил, его эмоции вновь сосредотачиваются на негативных впечатлениях. Он может постоянно хныкать, либо плач может проявляться приступами.

Частенько дети, находящиеся во власти отрицательных эмоций, плачем поддерживают всех расстроенных расставанием с родителями новичков. Известен также феномен плача «за компанию». Самым стойким и длительным проявлением депрессии является хныканье.

### **Эмоциональное состояние ребёнка в период адаптации**

**Второе**, что постоянно испытывает ребёнок в период адаптации, – это *страх*. Нет ни одного ребёнка, который бы ни разу не испытывал его во время привыкания к детскому саду. Страх вызывает новая обстановка, воспитатели, другие дети и самое основное – предположение малыша, что родители не придут вечером, бросив его в детском саду навсегда.

**Третья** частая реакция при адаптации – это *злость, гнев*. Ребёнок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто подойдёт к нему. При этом поводом для злости может стать любой пустяк.

Чем легче проходит процесс адаптации, тем быстрее и чаще ребёнком начинают овладевать положительные эмоции. Радость и смех – особенно хорошие признаки того, что конец привыкания не за горами.

**Четвертое** – *социальные контакты*. Чем более общителен от природы ребёнок, тем более быстрой будет его адаптация. Общительность может полностью исчезнуть в первые дни посещения детского сада. Через какое-то время она постепенно вернётся, но сначала ребёнок сам начнёт проявлять инициативу в общении с другими взрослыми. Обычно это обращения к воспитателям с просьбой отвести домой. Как вариант ребёнок может просить хотя бы предоставить ему отдельную комнату без других детей, с которыми он ещё не хочет дружить и общаться. Переломный момент наступит, когда ребёнок установит контакты со сверстниками из группы. Дружба поможет привыканию быстрее завершиться.

Также в период адаптации к детскому саду у ребёнка может меняться мимика и взгляды, манера движений. На это тоже необходимо обращать внимание.

**Пятое**, что необходимо выделить в состоянии эмоций адаптирующегося ребёнка, – это *любопытство и жажда знаний*. Под воздействием стресса познавательная деятельность угасает вместе с положительными эмоциями. В возрасте трёх лет ребёнок активно познаёт мир через игру. Поэтому,

оказавшись в детском саду, малыш перестаёт тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Возвращение познавательной активности означает постепенное «выздоровление» от стресса.

**Шестое** – это *социальные навыки*. Психика малыша испытывает такое давление, что в первые дни после начала посещения дошкольного учреждения он может разучиться о себе заботиться. Из-за этого ребёнок может стать объектом насмешек со стороны других детей и вызвать недовольство воспитателей. Ребёнок может временно разучиться самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться и раздеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком, может забывать говорить «спасибо» и «пожалуйста». Когда стресс от адаптации исчезнет, малыш вспомнит все забытые навыки.

**Седьмое** – *речь*. От стресса и эмоциональных перегрузок ребёнок может забыть многие слова. В его речи начинают превалировать глаголы, существительных и прилагательных становится гораздо меньше. Малыш начинает говорить односложными предложениями, кратко, конспективно. При более лёгкой адаптации речь практически не меняется, но тяжёлое привыкание отказывает влияние на процесс говорения. И даже при лёгкой адаптации ребёнок не может в это время запоминать достаточное для его возраста количество новых слов.

**Восьмое** – *двигательная активность*. От стресса малыш становится или слишком медлительным, или слишком быстрым. Необходимо быть внимательным и не спутать активность, обусловленную врождённым темпераментом, и нездоровую активность – следствие стресса.

**Девятое** – *сон*. В первое время ребёнок совершенно не может уснуть днём. Часто он сидит на кровати и плачет. Потом с течением времени постепенно малыш начинает забываться беспокойным сном с частыми пробуждениями. Спокойный нормальный сон приходит только после закончившейся адаптации.

**Последнее** – *аппетит*. Под воздействием стресса ребёнок может почти полностью отказываться от еды в детском саду. Изредка возможна обратная ситуация: резкое усиление аппетита и обжорство. Чем больше ребёнок привык и освоился, тем больше его аппетит возвращается к обычной норме.

Не пугайтесь, если в процессе адаптации ребёнок похудеет. Освоившись, он вернёт себе потерянный вес и будет в дальнейшем набирать его в процессе роста и развития.

Иногда также во время адаптационного периода у ребёнка без всяких простуд повышается температура.

**Адаптация** – это очень сложный и тяжёлый для детского организма и детской психики процесс. Переживаемый маленьким человеком стресс затрагивает жизнедеятельность и в той или иной мере нарушает нормальную работу всех основных систем человеческого организма. Неудивительно, что сильно страдает иммунитет, естественная защита ребёнка от болезней уменьшается, и он подвержен частым простудам. Болезни прерывают процесс адаптации ребёнка к детскому саду, и после выздоровления, к сожалению, он начинается заново.

### **Вред яслей и раннего посещения детского сада**

До трёх лет посещение детского сада **принесёт ребёнку только вред**, который будет тем сильнее, чем меньше возраст малыша. **Причины** этому следующие.

**Физиологическое и психологическое развитие** ещё не позволяет маленькому человеку расставаться с матерью без вреда. На стресс, вызванный посещением яслей, организм ребёнка отреагирует невротической реакцией. Развитие ребёнка, который ходит в ясли, будет резко заторможено – настолько, что родители даже не будут уверены, что оно ещё продолжается. Оно будет продолжаться, но очень-очень медленно.

Также необходимо отметить, что дети, посещающие ясли, **хуже развивают свои речевые способности**. Это связано с тем, что они много общаются со сверстниками, с такой же неразвитой речью, и очень мало – со взрослыми людьми, от общения с которыми могли бы увеличить свой словарный запас. Умение выражать свои мысли словами недостаточно развивается при раннем помещении ребёнка в детский сад или ясли. Также в результате того факта, что молчавший до этого времени ребёнок был вынужден заговорить в стрессовых для него условиях, вырабатывает у него соответствующее отношение к словесному общению. Речь понимается ребёнком как средство спасения, а не как средство коммуникации.

Если маленький ребёнок много времени проводит вне дома, нарушается его глубокий контакт с семьёй, что повлияет на общение с родителями в дальнейшей взрослой жизни человека. С 2 до 3 лет дети должны научиться свободно общаться со своими родителями, свободно составлять целые фразы и предложения. Дети, которых до 3 лет отдали в детский сад, **склонны утаивать свои переживания**, они неохотно в будущем делятся ими с родителями. Они учатся держать всё в себе в детском саду. Такие дети обычно не могут описать, что они чувствовали и о чём переживали в детском саду в течение прошедшего дня.

3-4-летним детям **очень тяжело даётся общение с коллективом сверстников**. Эти малыши уже умеют играть вдвоём, но игра в группе для них сложна и почти невозможна без примера и обучения педагогов.

Частенько третий малыш ломает или портит то, что построили или сделали двое играющих. Он просто не знает, куда себя деть и как органично влиться в игру товарищей, поэтому таким образом выражает протест против своего отсутствия в игре. Это вызывает слёзы, драки и не учит детей уважать друг друга. Они начинают считать, что правда за тем, кто сильнее или хитрее.

Детский сад до трёх лет или ясли **благотворен** только для детей из *неблагоприятных асоциальных семей, детей с тяжело больными родителями, со специфическими болезнями или с крайне негативными домашними бытовыми условиями.*

### **Причины стресса у ребёнка**

Стресс в период адаптации вызван **разлукой с родителями**. Ребёнок может воспринимать её как предательство, как признак ненужности и свидетельство того, что его бросили, отдали чужим тётям. К тому же ребёнок не знает, как вести себя в новых условиях, он переживает, что его действия не будут одобрены окружающими детьми и воспитателями, что над ним будут смеяться. Страх потери, страх неизвестности и страх неодобрения вызывает сильный стресс.

Тяжёлая и длительная адаптация у детей, постоянно прерываемая болезнями, может даже никогда не закончиться или занять целые месяцы. Если в детской поликлинике врачи прогнозируют Вашему ребёнку тяжёлую адаптацию, то лучше отдать его в детский сад не в три года, а позже, когда он немного подрастёт и научится лучше приспособливаться.

Не стоит забывать и о трёхлетнем кризисе развития маленького человека. Именно в три года ребёнок осознаёт себя как личность и пытается показать это окружающим. Переживание этого кризиса обостряет чувствительность ребёнка, поэтому наложившаяся адаптация ещё больше усугубляется. Многие дети не выдерживают подобного «двойного груза», и их психика «даёт сбой», вызывая нервный срыв. Преодолеть тяжёлую адаптацию к детскому саду ребёнку должны помочь совокупные усилия родителей, воспитателей и педиатров в поликлинике.

### **Степень тяжести адаптации**

Многие родители задаются вопросами: все ли дети обречены на страдания, вызванные тяжёлым адаптационным периодом? Нет, не все. У некоторых детей адаптация к детскому саду проходит быстро и легко, занимая пару недель. Ребёнок не болеет, поведение его меняется совсем чуть-чуть и ненадолго, не вызывая беспокойства его родителей.

Также адаптация может быть не лёгкой или тяжёлой, а «средней». Она занимает обычно больше месяца и сопровождается периодическими болезнями малыша. Болезни оканчиваются без осложнений, отличаясь по

этому признаку от болезней, сопровождающих тяжёлое протекание адаптации. Здесь существенную помощь может оказать следование врачебным рекомендациям по закаливанию детей и укреплению их иммунитета.

Родителям следует помнить, что дети, пережившие тяжёлую адаптацию к детскому саду, как правило, долго и болезненно привыкают в дальнейшем к школе.

### **Факторы риска**

Существуют **факторы риска**, увеличивающие вероятность проявления тяжёлой формы привыкания к детскому саду. При наличии нескольких неблагоприятных факторов начало посещения дошкольного образовательного учреждения желательно отложить.

**Первая группа** факторов риска относится к **дородовому периоду**. Это токсикозы во время беременности; заболевания, перенесённые матерью, пока она носила ребёнка под сердцем (обострение хронических заболеваний и инфекционные болезни); также в эту группу относится приём во время беременности лекарств, курение матери, стрессы и конфликты, перенесённые ею (не важно, в семье или на работе), употребление алкогольных напитков, работа на потенциально вредном производстве и предприятиях. Также имейте в виду, что частое употребление алкогольных напитков отцом перед беременностью матери тоже является фактором риска развития осложнённой формы адаптации в будущем у ребёнка к детскому саду.

**Вторая группа** факторов риска относится к самому **процессу родов**. Это всевозможные осложнения, возникшие при родах, родовая травма у ребёнка, перенесённая им асфикция, операции, проведённые хирургами при родах. Также сюда же относится несовместимость резус-фактора крови матери и ребёнка.

**Третья группа** факторов относится к **послеродовому периоду**. Это недоношенность ребёнка и, как ни странно, переносимость, масса тела при рождении более 4 килограмм. Также сюда относятся частые болезни ребёнка на первом месяце жизни, курение и употребление алкогольных напитков матерью во время кормления грудью. Искусственное вскармливание – это тоже риск. Обратите внимание на пассивное курение матери в период грудного вскармливания. Если члены семьи курили при кормящей матери или ребёнке, это может отразиться на его нервной системе и затруднить процесс адаптации к детскому саду. Частые инфекции ребёнка до трёх лет, наличие таких заболеваний как рахит, анемия, паратрофия, гипотрофия, диатез, хронические заболевания малыша (порок сердца, пиелонефрит и прочие) относятся к факторам риска. Сюда же нужно добавить неудовлетворённость и депрессию матери, плохие материальные и бытовые

условия жизни, отсутствие процедур закаливания, проводимых с ребёнком, задержка его нервного или психического развития. Станет фактором риска отсутствие возможности общения у ребёнка с ровесниками и взрослыми людьми, отличия в режиме дня дома и в детском саду, неблагоприятный эмоциональный климат в семье, ругань и конфликты родителей. Риском является жизнь ребёнка в неполной семье, а также если ребёнок первенец или вообще единственный в данной семье.

Как видим, большинство рисков идёт либо от **болезней**, либо от **неправильного поведения родителей** до и после рождения ребёнка. Неправильное воспитание маленького человека тоже относится к факторам риска. Есть внушать ребёнку, что он кумир и принц и все перед ним всегда будут склоняться, выполняя любые его капризы, то малышу тяжело придётся в детском саду. Обратный случай с излишне строгим воспитанием ребёнка тоже относится к факторам риска.

Часть факторов имеет *необратимый характер*, и родители никак **не могут изменить их**. В частности, это факторы, связанные с течением беременности и родами. Однако кое-какие факторы нейтрализовать семье под силу. Например, исключить курение в квартире, начать закаливать ребёнка, скорректировать домашний режим в соответствии с режимом детского сада, нехватка общения со сверстниками и взрослыми людьми, погрешности воспитания малыша, неблагоприятная атмосфера в семье. Чем раньше Вы устраните эти факторы, тем легче и быстрее ребёнок сможет адаптироваться к детскому саду.

## Рекомендации родителям

- Чем можно помочь ребёнку, чтобы **облегчить привыкание**? Необходимо с самого раннего возраста тренировать у малыша адаптационный механизм, готовить его к тому, что однажды ему придётся менять поведенческую модель. Нужно заранее проконсультироваться у участкового врача, насколько тяжёлой ожидается адаптация у ребёнка, и начинать подготовку.
- Воздержитесь от нелестных высказываний в адрес детского сада или воспитателей в присутствии ребёнка. Устраните, насколько это возможно, факторы риска, увеличивающие вероятность тяжёлого периода адаптации. Проводите назначенные врачом оздоровительные мероприятия. В детский сад ребёнка направляйте, только если он здоров. Во время кризиса трёх лет постарайтесь не начинать посещения детского сада.
- Не поленитесь заранее узнать расписание режима дня в детском саду, чтобы загодя обеспечить ребёнку такой же. Обязательно занимайтесь закаливающими процедурами. Выберите детский сад по месту жительства, чтобы не возить далеко ребёнка и чтобы он мог там встретить знакомых по детской площадке ребят. Загодя познакомьте ребёнка с воспитателями и детьми из детского сада, куда он собирается пойти.
- Создавайте у ребёнка положительные ожидания от ещё незнакомого ему детского сада. Расскажите заранее, как ему обращаться и заговаривать с воспитателями, как общаться с детьми в трудных ситуациях, что делать, если его бьют или обижают, и прочее. Ни в коем случае не пугайте малыша садиком, нельзя, чтобы он считал посещение детского сада наказанием. Расскажите любимому чаду, почему ему необходимо посещать детский сад, обязательно отметив, что он уже достаточно взрослый для такого серьёзного дела. Расскажите ему о предстоящей временной разлуке, подготовьте, чтобы потом это не стало шокирующей новостью.
- Дома не забывайте приучать ребёнка к самостоятельности и самообслуживанию. Перед посещением детского сада не нервничайте сами, так как Ваша тревога легко передастся малышу. Договоритесь на работе о таком графике, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада не оставлять его там на целый день, пораньше забирать домой. Начните посещение садика с четверга. Двух дней до выходных ребёнку будет более чем достаточно. За субботу и воскресенье он сможет обдумать новый полученный опыт. Если на следующей неделе

ребёнку будет слишком тяжело, постарайтесь его оставить дома в среду.

- В отличие от школы в детском саду отсутствуют каникулы. Однако малыши испытывают в детском дошкольном учреждении иногда даже большую нагрузку, чем школьники. Это обусловлено в первую очередь их возрастом и большим, по сравнению со школой, временем пребывания в садике. Поэтому самостоятельно запланируйте ребёнку каникулы – неделю или две раз в два-три месяца, когда ребёнок сможет посидеть дома и отдохнуть от товарищей и игр.
- Постоянно твердите ребёнку, что Вы его любите и дорожите им, как и раньше, что ничего не изменилось. При этом следите, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка.
- Если есть какие-то проблемы между супругами или с Вашими родителями, примите решение на семейном совете отложить их решение на несколько месяцев. Вы взрослые люди, сможете подождать и потерпеть, чтобы не нанести ребёнку психологической травмы на всю жизнь. Кардинальные перемены в жизни, например рождение братика или сестры, а также развод родителей, переезд и даже переселение ребёнка в другую комнату лучше не совмещать со временем начала посещения детского сада.
- Выспрашивайте ребёнка, как прошёл его день в саду. При этом задавайте простые вопросы (Что было на обед? Во что вы играли? Чему вас учила воспитательница?).
- После прихода из детского сада можете сделать для ребёнка расслабляющую ванну примерно на полчаса. Ребёнок смое с себя микробы и грязь, которые могли пристать к нему во время игр и прогулки, а также успокоится и расслабится.
- Будьте особенно внимательны и терпеливы с ребёнком в период его адаптации к детскому саду, щадите его испытывающую гнёт стресса нервную систему. Старайтесь меньше позволять ребёнку смотреть телевизор, не ходить в кино и цирк, в гости.
- Не балуйте ребёнка, не кутайте его слишком сильно в детский сад, не наказывайте его за капризы, пока он испытывает стресс. Не обращайтесь на его выходки.
- Следите, чтобы по выходным дням режим дома оставался таким же, как в садике. Если заметите изменения в его обычном поведении, тут же обращайтесь к психологу и детскому врачу.
- При нервном срыве оставьте ребёнка на несколько дней дома, выполняя все рекомендации врача.

## Первая Младшая группа (дети с 2 до 3 лет)

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	06.30 - 07.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием детей, самостоятельная деятельность	07.00 - 08.00
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00 - 08.20
Самостоятельная деятельность	08.20 - 09.00
Занятия по группам	08.30 - 08.45 - 09.00
Подготовка к прогулке	09.00 - 09.20
Прогулка	09.20 - 11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20 - 12.20
Обед	11.45 - 12.20
Спокойные игры, подготовка ко сну	12.00 - 12.30
Дневной сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.15 - 15.25
Самостоятельная деятельность	15.25 - 16.15
Занятия по группам	15.45 - 16.00 - 16.15
Подготовка к прогулке	16.15 - 16.30
Прогулка	16.30 - ...