

КАК СДЕЛАТЬ ПЕРИОД АДАПТА



«Как сделать период адаптации малыша к новым условиям более мягким»

Приводя впервые ребенка в детский сад, родители часто беспокоятся, как ему там будет? Волнение это вполне объяснимо: они оставляют ребенка с незнакомыми людьми. Если ребенок не хочет расставаться с привычным, отказывается порой идти в группу, сердца мам наполняются растерянностью и тревогой.

Проработав с дошкольниками более 15 лет, я не раз сталкивалась с подобными историями и хочу поделиться, как облегчить ребенку период привыкания к детскому саду.

Как протекает адаптация

Дети по-разному ведут себя при поступлении в детский сад. Одни приходят в группу уверенно, достаточно спокойны, начинают играть, другие больше наблюдают, могут отказываться от общения с воспитателем, отклоняют все предложения, третьи боятся отойти от мамы, безутешно плачут. Чем объясняется такое разное поведение детей?

Существует **три фазы адаптации**:

1. **Острая фаза, или период дезадаптации**, когда у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения аппетита и сна, нежелание ходить в детский сад.
2. **Собственно адаптация** — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, поведение постепенно нормализуется.
3. **Фаза компенсации** — дети начинают вести себя спокойно, эмоциональное состояние положительное.

Период адаптации может длиться от 2 недель до 3-4 месяцев. После длительных перерывов процесс адаптации у ребенка может начаться заново.

Причины тяжелого привыкания к детскому саду

На привыкание к детскому саду влияют разные факторы:

- *отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения,*
- *наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание при укладывании),*
- *неумение занять себя игрушкой,*
- *несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков,*
- *возраст ребенка,*
- *состояние здоровья и уровень развития ребенка (здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности адаптации),*
- *индивидуальные особенности (одни дети вначале привыкают трудно, затем поведение нормализуется, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, а в последующие плачут, плохо едят, спят и т.д.),*
- *биологические факторы (токсикозы и заболевания матери во время беременности, осложнения при родах и заболевания в первые три месяца жизни, а также частые заболевания до поступления в детский сад),*

- *уровень тренированности адаптационных механизмов (малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия – посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.д., легче привыкают к дошкольному учреждению).*

Однако основной причиной тяжелого привыкания является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми. Особенно страдают те дети, опыт которых был сужен до минимума (мама-ребенок, бабушка-ребенок), ограничен рамками семьи. Таким детям трудно знакомиться с новыми людьми, устанавливать с ними контакт. Чем уже был круг общения до поступления в детский сад, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем.

Когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться. Такой ребенок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, тянется к воспитателю.

На каждые 100 детей приходится 2-3 случая длительной, осложненной адаптации к условиям детского сада. Как правило, это единственные дети в семье или часто болеющие.

Когда лучше отдавать ребенка в детский сад

Лучшим моментом для успешного и скорейшего привыкания ребенка к режиму пребывания в детском саду многие психологи считают возраст в 2-3 года. На этот период приходится начало кризиса раннего детства, называемого кризисом трех лет. Дети, стремясь утвердить свое Я, тянутся к самостоятельности. Именно в это время детсадовский режим жизни может благоприятно повлиять на становление личности дошкольников и их адаптацию к новой социальной среде. В то же время не следует отдавать ребенка в острый период кризиса, это может ухудшить его протекание. В то время, когда ребенок нуждается в понимании и поддержке, дополнительно к психической нагрузке кризиса на плечи малыша взваливается еще один тяжелый груз – груз адаптации к детсаду. Поэтому лучше отдать ребенка немного позже, по мере совершенствования его адаптационных механизмов.

Также неблагоприятный период – это 4 года и промежуток от 5 до 6 лет. Здесь развитие ребенка относительно стабилизируется, и резкое изменение образа жизни, связанное с утратой приватности (возможности побыть наедине с собой или близким человеком, хорошо чувствующим его настроение, знающим его потребности, желания и привычки), может привести к неприятным последствиям. Погружение в атмосферу детсадовской общности воспринимается как насилие над личностью, утрата собственной индивидуальности. Тяжелые переживания влекут за собой появление протестных форм поведения: истерик, капризов, а иногда и соматических расстройств – повышения температуры, появления болей в животе, обострения хронических заболеваний. Дети прибегают к манипулированию, требуя возврата к прежней свободной жизни дома. Ребенок как бы вовлекает взрослых в затяжную борьбу, где вопрос «кто кого» решается то в пользу родителей, то в пользу малыша. Действия ребенка выстраиваются приблизительно так: сначала в ход идут просьбы и рассказы о том, как все плохо в

садике, если не помогает, тогда в ход идут слезы и истерики, не действуют и они – остается еще одно средство – болезнь. Когда после выздоровления малыша снова ведут в детский сад, может наступить рецидив.

Не стоит отдавать ребенка в детский сад и в то время, когда у вас родился еще один малыш, хотя это и облегчает жизнь. Лучше это сделать несколько раньше или отложить на какое-то время. Старший ребенок и так почувствует, что в доме появился новый член семьи и многое изменилось, и решение родителей может истолковать как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Это не только осложнит адаптацию, но и отразится на отношениях между детьми

Как облегчить привыкание ребенка к детскому саду

Еще до поступления в детский сад необходимо готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещать с ним детские площадки, приглашать домой и самим ходить в гости к людям, у кого есть дети, обучать детей играм со сверстниками.

Ребенку будет легче привыкнуть к садику, если у него сформированы элементарные навыки самообслуживания: он умеет самостоятельно есть, пользоваться горшком и т.д. Если он еще на грудном вскармливании и не может без соски, это значительно осложнит адаптацию.

Необходимо заранее подготовить ребенка к мысли о необходимости посещать детский сад. Примерно за 2-4 недели, как он начнет ходить туда, расскажите ему о детском саде, что ему там может быть интересно, чему он там сможет научиться. Сводите его туда, чтобы он узнал, что это такое, познакомьте с воспитателями, погуляйте вместе с детьми. Сообщите о своем решении с радостью, скажите, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад. Не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни, усиливая его тревогу.

Создавайте положительный образ детского сада. Нельзя пугать садиком: «Вот увидишь, воспитательница заставит тебя слушаться. Если ты не будешь спать, я оставлю тебя ужинать в саду» и т.д. Не высказывайте ребенку сожаления о том, что приходится отдавать его в детский сад. Необходимо подчеркивать, что ему бояться нечего, никто его не обидит. Если вы будете показывать свое беспокойство и тревогу, то это только усилит его неуверенность.

Накануне напомните ребенку, что завтра он идет в группу, и ответьте на его вопросы. Скажите, что вы обязательно пойдете вместе с ним.

Приучайте его к детскому саду постепенно. Лучше согласовать время с воспитателем и в первое время приводить его лишь на несколько часов на утреннюю прогулку и забирать до обеда или приходить в вечернее время, когда часть детей уже ушли домой и воспитатель может больше уделять ему внимания. В такие часы он сможет показать родителям и группу, где будет находиться ребенок. Можно согласовать режим ребенка, рассказать о его привычках. К тому же ребенок может увидеть радостные встречи детей с родителями, а не станет свидетелем расставаний и слез по утрам. Постепенно вы увеличите время пребывания и будете приходить за ним после обеда, затем оставите на сон, на полдник. Если не возникает осложнений, через 2 недели можно перейти на

обычный режим. Не стоит затягивать процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.

Малышу можно взять в садик из дома какую-то игрушку, этот знакомый, близкий предмет будет успокаивать его, связывать его с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним. Расспрашивайте ребенка, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Так ребенок опосредованно от лица игрушки расскажет вам о себе.

Когда будете уходить, обязательно попрощайтесь с ним. Иначе ребенок не сможет сосредоточенно заниматься чем-то, поскольку будет постоянно оглядываться, проверяя, тут ли его мама. Не забудьте заверить, что вечером вернетесь за ним, чтобы пойти вместе домой.

Родителям часто бывает трудно выдержать слезы ребенка при расставании. Главная трудность здесь – не поддаться на провокации малыша. Ребенок должен знать, чувствовать с первого дня, что выбора у него нет – посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он станет направлять на поиск чего-то положительного для себя в этой ситуации. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенное время. Сократите момент прощания. Если вы задержитесь, он начнет жалеть себя. Когда вы уйдете, он отвлечется в новой обстановке. Как правило, ребенок быстро успокаивается после ухода родителей. Можете создать ритуал прощания, например, заранее договоритесь с ребенком о том, что вы помашете ему в окно, так ему проще будет отпустить вас. Хвалите его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

Вы можете по договоренности с администрацией детского сада и персоналом группы побыть в садике вместе с ребенком. Но если затягивать расставание, слушая плач ребенка, или чередовать несколько дней пребывания в саду с неделями пребывания дома, то ситуация может стать еще более тяжелой и для родителей, и для ребенка, и для окружающих детей и взрослых.

Забирать малыша в первые дни лучше маме. Причем, по крайней мере, в первые недели нужно стараться приходить за ним пораньше, не опаздывать. Если все остальные дети уже разошлись по домам, то ребенок может почувствовать себя забытым. Поэтому на следующий день он, возможно, не захочет отпустить вас от себя.

Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о самочувствии и состоянии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Обязательно предупредите, если у него есть какие-то привычки или аллергия. Интересуйтесь его успехами. Хороший контакт с воспитателями — тоже залог хорошего самочувствия ребенка в детском саду.

Как вести себя дома, когда ребенок привыкает к детскому саду

Полная адаптация ребенка к детскому саду обычно наступает через 2-3 месяца. В течение этого периода надо быть очень внимательными, чтобы у ребенка не сложилось впечатление, что с его прежней, додетсадовской жизнью покончено навсегда.

В период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным. У него может ухудшиться сон, аппетит. Надо проявить особое внимание и чуткость к малышу. Режим в семье должен быть щадящим, необходимо компенсировать возможное недосыпание и недоедание ребенка в дошкольном учреждении. Ребенку постарше по выходным дням можно разрешить самому составлять себе меню.

Проявляйте интерес к его делам в детском саду. Узнайте, что было за день хорошего, что не очень удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового. Внимательно слушайте все, что он вам будет рассказывать о садике. Храните его рисунки или поделки, которые он приносит домой.

Если ваш ребенок захочет отнести воспитательнице свой рисунок, поддержите это желание. Если ему захочется привести домой своего маленького друга по детскому саду, считайте, что для вашего ребенка уже нет большой разницы между его жизнью дома и жизнью в саду. Отныне одна продолжает другую. Радуйтесь этому.

Из детского сада ребенок возвращается переполненным впечатлениями. Поэтому в доме нужно создать такую обстановку, чтобы он побыл наедине с самим собой, отдохнул. Ему нужно и общество родителей, которых он не видел весь день. Постарайтесь уделить ему внимание – несмотря на всю занятость: почитайте книжку, поиграйте в тихую игру, пусть он просто посидит на коленях у мамы или папы, поговорит о чем-то сокровенном. Если ребенок получает внимание и любовь, если ребенок счастлив дома, то он будет счастлив и в садике.

Когда ребенок отказывается идти в детский сад

Вот наступает, наконец, время, когда малыш будет спокойно ходить в детский сад. Однако иногда трудности возникают через 3-4 недели после поступления в сад. Однажды утром, без видимой причины, в тот момент, когда надо уходить в садик, ребенок вдруг расплчется. Возможно, ночью ему приснился страшный сон. А может быть, из-за болезни он несколько дней провел дома, поэтому отказывается от сада. В чем тут дело?

Первые недели ребенка привлекала новизна, радость быть вместе с другими детьми, гордость оттого, что он «ходит на работу», как взрослый. И вдруг неожиданно он начинает протестовать, плакать, не хочет идти в сад. Такое поведение чаще всего наблюдается у детей, которых слишком резко предоставили самому себе или отдали его на попечение посторонним людям, которые отводят и забирают его из сада. Малыш начинает осознавать: посещая садик, он теряет постоянное присутствие мамы, прогулки с ней и т.д.

Многие дети, которые, в общем, довольны своей жизнью в группе, с трудом могут перенести сам момент расставания с мамой. Попробуйте сделать так – пусть ребенка провожает в детский сад отец. Поговорите о своих трудностях с воспитательницей. Она может вечером рассказать вам, как вел себя ребенок после того, как вы ушли, быстро ли высохли слезы, легко ли он включился в игру. Возможно, она сразу же, как только ребенок появляется в группе, может дать ему какое-нибудь интересное дело.

Проблемы адаптации могут возобновиться после праздников, каникул, при серьезном изменении внешних обстоятельств. Необходимо проявлять гибкость, в

особо сложных ситуациях можно вновь на какой-то период сократить время пребывания ребенка в детском саду или по договоренности с воспитателями устроить перерыв в середине недели.

Старайтесь регулярно беседовать с воспитательницей детского сада. Она наверняка расскажет вам о ребенке то, что вы не знаете. В саду дети часто говорят о том, что их беспокоит.

Готовы ли родители отдать ребенка в детский сад

Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители. Если через 2 недели ребенок продолжает плакать перед уходом в сад, возможно, он еще не «созрел» для садика, может быть его отдали слишком рано. А может быть, родители еще не «созрели» для расставания с малышом и своими тревогами затрудняют адаптацию ребенка. Поэтому взрослым членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу.

Необходимое условие успешного протекания этого периода — отказ от чувства вины. Если у вас есть малейшие колебания, ребенок их почувствует, и ему будет еще труднее расставаться с вами.

Если вы сумеете справиться со своими тревогами и будете с доверием относиться к тем людям, которые находятся с вашим ребенком, шансов, что он будет комфортно чувствовать себя в детском саду, будет гораздо больше. Ведь это только начало формирования адаптационных механизмов ребенка, которые он будет использовать при переходе в другую группу в случае переезда, при поступлении в школу и в своей взрослой жизни.

Доверяйте себе и миру. Давайте ребенку послание, что мир безопасен и интересен, и тогда ваш ребенок будет расти здоровым и счастливым.