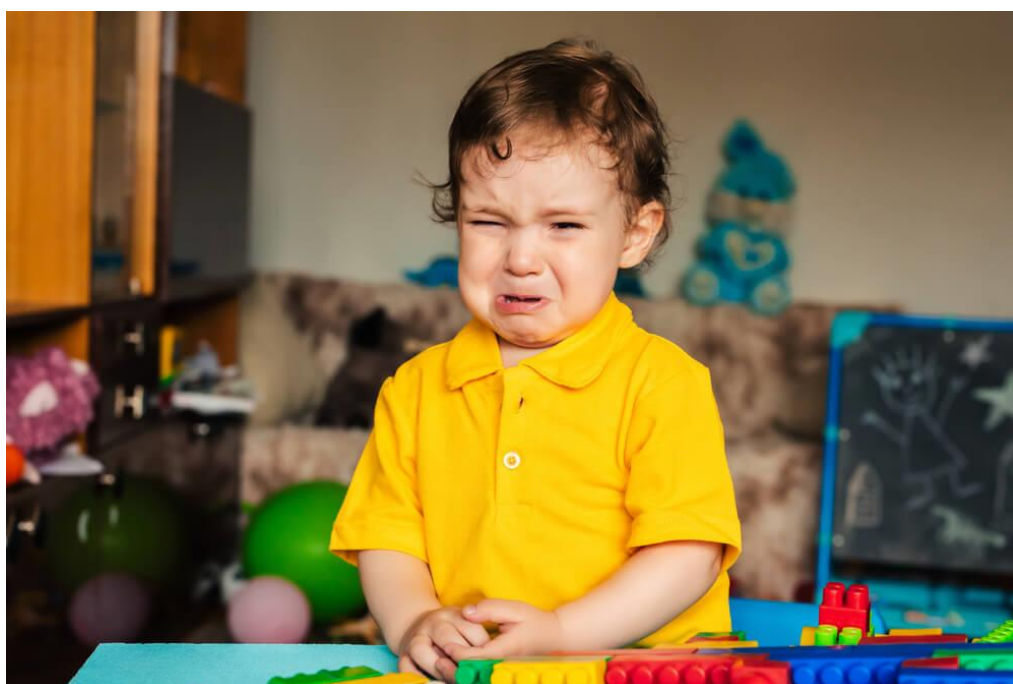




Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

Адаптация: как помочь ребенку полюбить детский сад



Многие мамы, приводя малышей в детский сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и расстаются с родителями. Но следующие дни показывают, что не все так просто, и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу как в первый, так и в последующие дни. Но таких очень мало. У остальных процесс адаптации проходит совсем не легко.

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто

проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать садик, ведь все меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь буквально врываются следующие изменения:

- ✓ четкий режим дня;
- ✓ отсутствие родных рядом;
- ✓ необходимость постоянного контакта со сверстниками;
- ✓ необходимость слушаться и подчиняться незнакомому, до этого, человеку;
- ✓ резкое уменьшение персонального внимания.

Поведение ребенка поначалу пугает родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли он вообще привыкнуть? Закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, являются типичными для всех детей в период адаптации. В это время почти все мамы думают, что именно их ребенок «несадовский», а остальные малыши якобы чувствуют себя лучше. Но это не так. Вот распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации.

1. Эмоции. В первые дни пребывания в детском саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья «за компанию» до постоянного приступообразного плача. Дольше всех сохраняется хныканье, с помощью которого ребенок стремится выразить протест против расставания с родными. Особенно яркими становятся проявления страха (малыш явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда он вырывается, не давая себя раздеть, и даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции («замороженность», «заторможенность», эмоций как будто нет вообще). Поначалу ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если он и улыбается, то

в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). **Наберитесь терпения!** На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании ребенок может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация проходит плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

2. Контакты со сверстниками и воспитателем. У ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными. Нужно помнить, что малыши 2–3 лет играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Лучше всего в этом возрасте им удаются такие «игры», как совместный визг, беготня, повторение друг за другом стереотипных действий. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не общается с другими детьми. Об успешной адаптации можно судить по тому, что малыш все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам. Он начинает осваивать пространство группы, играть с игрушками. Общение с другими детьми, однако, может не проявляться еще долго, и это норма для малышей до 3 лет.

3. Познавательная активность. Первое время познавательная активность бывает снижена или и вовсе отсутствует на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. Постепенно «вылазки» к игрушкам и другим ребятам станут более частыми и смелыми. В процессе успешной адаптации ребенок начинает интересоваться происходящим, задавать вопросы воспитателю.

4. Навыки. Под влиянием новых внешних воздействий малыш может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т. д.). Успешность адаптации

определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы с удивлением и радостью замечаете новые достижения.

5. Особенности речи. У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

6. Двигательная активность. Она редко сохраняется прежней. Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

7. Сон. Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать («Ванька-Встанька») или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

8. Аппетит. Поначалу может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями – малышу просто не хочется есть. Нормальной считается даже небольшая потеря веса. Хороший признак – восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать. Вес к концу адаптационного периода восстанавливается и затем только повышается.

9. Здоровье. Снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок заболевает в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Однако болезнь, как правило, протекает без осложнений.

Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реакции ребенка исчезнут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит 3–4 недели, а то и растягивается на 3–4 месяца. Не торопите время, не все сразу!

Чем может помочь мама

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том,

чтобы создать дома благоприятную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

1. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и садике. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Ребенку придется ходить в этот детский сад и эту группу, а значит, нужно сформировать у него позитивное отношение. Расскажите кому-нибудь в присутствии малыша, в какой хороший садик он теперь ходит и какие замечательные «тетя Валя» и «тетя Таня» там работают.

2. В выходные дни не меняйте режим дня. Можно дать поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться». Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, возможно, он слишком поздно ложится вечером.

3. Не отучайте малыша от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать его нервную систему. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

4. Постарайтесь создать дома спокойную, бесконфликтную обстановку. Чаще обнимайте ребенка, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему сейчас так нужна ваша поддержка!

5. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите малыша, помогите ему успокоиться и переключите внимание на что-то интересное.

6. Дайте с собой в садик небольшую игрушку (лучше мягкую). У детей формируется восприятие игрушки как «заместителя» мамы. Когда он прижимает к себе что-то пушистое, что является частичкой дома, то чувствует себя спокойнее.

7. Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту историю вы можете инсценировать с игрушками. И в

сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком. Ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не дойдете до этого момента. Собственно, цель в том и заключается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

8. Облегчите режим. Если вы видите, что ребенку сложно, он стал еще более капризным, скорректируйте режим. Например, сделайте дополнительный «выходной день» в среду или пятницу. Забирайте по возможности пораньше, лучше сразу после полдника.

Спокойное утро

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен ребенок. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

1. И дома, и в садике разговаривайте с малышом доброжелательно, уверенно. Проявляйте дружелюбную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – при раздевании. Говорите не слишком громко, но уверенно, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которая идет с малышом в садик. Видя, что зайчик «так хочет в садик», малыш заразится его хорошим настроением.

2. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему расстаться легче. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого (чаще всего маму) никак не может отпустить от себя, продолжая переживать и после ухода. А вот забирает лучше пусть тот, с кем эмоциональная связь сильнее!

3. 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!

4. У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчетесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

РЕЗЮМЕ: Он обязательно привыкнет!

Итак, главный принцип, который поможет вам преодолеть трудности адаптации: **«Спокойна мама – спокоен ребенок!»** Чем меньше у родителей сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше шансов, что ребенок рано или поздно обязательно справится. Малыш, чувствуя уверенность мамы и папы, привыкает гораздо быстрее.

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы выдержать испытание, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что плачет! Хуже, когда он настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не стоит бояться детских слез и сердиться на ребенка за «нытье».

Будьте уверены, что воспитатели и психологи в детском саду решают задачу комфортной адаптации детей. Проводятся специальные игровые занятия. Постепенно дети начинают раскрываться, больше улыбаться, смеяться, разговаривать, с удовольствием включаются в совместные забавы. И вскоре утренний плач становится исключением.

Но необходима и помощь родителей, их внимательное отношение к ребенку в этот период, стремление понять его чувства и принять их. И малыш привыкнет, а потом и полюбит ходить в садик. Там на самом деле очень интересно!



Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

Консультация предоставлена в рамках реализации национального проекта «Образование».

Уважаемые родители! Если у Вас возникли вопросы, связанные с воспитанием образованием и развитием Вашего ребенка, обращайтесь в Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках» по адресу г. Краснодар, ул. Бульварное Кольцо, 10, по телефону 8-952-849-59-69



Наши специалисты бесплатно окажут Вам психолого-педагогическую, методическую и консультационную помощь в соответствии с Вашими потребностями!