

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК УСПЕШНО ПРОЙТИ ПЕРИОД АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ»

Адаптация - это процесс приспособления организма к новым условиям. Есть новые условия - значит, обязательно должна быть и адаптация. Даже если её на первый взгляд не видно.

Адаптация - это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада ребёнок переживает новые эмоции, учится расставанию с мамой, привыкает к новому распорядку дня и новым людям, к новой пище и новому месту, к новой микрофлоре. Можно это сравнить с ощущениями космонавта, впервые вышедшего в открытый космос. Адаптация затрагивает весь организм: от желудочно-кишечного тракта до иммунной системы.

Но переживать стресс можно по-разному. Конструктивно - осваивая новые условия, или деструктивно - разрушая самого себя. Если родители понимают, что происходит с ребёнком, и помогают ему, как правило, привыкание к саду проходит гораздо легче.

«Когда же это уже закончится?»

Период привыкания в среднем длится от 2 до 4 месяцев. Иногда, если ребёнок привыкает к саду трудно, этот процесс может затянуться до 6-8 месяцев.

Первый этап - ориентировочный. Ребёнок попал в новую ситуацию, и что в ней делать, совершенно не понятно. Одни дети плачут, другие увлечены новыми игрушками и, кажется, не замечают перемен.

Потом эффект новизны проходит, ребёнок уже устал от ежедневной необходимости рано вставать и идти куда-то, от разлуки с мамой. Появляются слёзы по утрам и истерики вечером. Ребёнок может потерять в весе или даже заболеть. Этот период занимает около двух недель в случае лёгкой адаптации, в тяжёлых случаях затягивается надолго.

Следующий этап привыкания уже не такой яркий, кажется, что уже всё закончилось. Но это не так. Даже если ребёнок не плачет по утрам, ест, спит и активно играет, адаптация ещё продолжается. Просто малыш уже начал справляться со стрессом. На этом этапе его ни в коем случае нельзя перегружать, иначе может произойти срыв, что обернётся болезнью ребенка.

Если признаки стресса выражены не сильно, в большинстве случаев ребёнок способен самостоятельно справиться с ними, новая деятельность осваивается успешно и в указанные сроки, значит, адаптация лёгкая. Если же признаки стресса налицо или ребёнок не справляется с ними, а процесс затягивается, то это адаптация средней тяжести. Если всё тяжело, долго и мучительно, то мы имеем дело с тяжёлой адаптацией.

Как проявляется стресс у малыша?

Во-первых, это любые физиологические нарушения: от нарушения сна, отказа от еды и игнорирования горшка до проявлений вроде нервного тика, требующих срочного вмешательства специалистов. Снижение аппетита, ухудшение сна, даже потеря веса - это всё допустимо, если выражено незначительно и не затягивается надолго. Но если ребенок вообще перестаёт есть, спать, мучается запорами, на нервной почве начинается рвота и понос, то это уже та самая тяжёлая адаптация, которую нельзя пускать на самотёк.

Во-вторых, меняется поведение ребёнка. Ребёнок становится более капризным, просится на руки, ноет или проявляет признаки агрессии. Это тоже нормально, так он избавляется от негативных эмоций.

В-третьих, это болезни. Чаще всего в детском саду дети болеют не от чихающих товарищей, а именно от стресса.

«Ну, почему он по-прежнему плачет?»

Расставаться с самым дорогим и любимым человеком - мамой - малышу тяжело и сложно. Своё расстройство происходящим и тревогу перед предстоящей разлукой он будет выражать слезами. Ребёнок плачет не потому, что ему плохо в саду, и не потому, что хочет манипулировать вами, а только потому, что он ещё не умеет сказать другим способом «мне грустно расставаться с тобой» или «я волнуюсь, я ещё не привык». Эти слёзы не страшны: ребёнок получает новый, необходимый жизненный опыт, учится действовать в новых условиях, что естественно для процесса адаптации. Обычно, как только процедура прощания заканчивается, мама уходит, ребёнок успокаивается и отвлекается.

Можно помочь ребёнку, показать, что вы ему сочувствуете, озвучив его переживания: «Тебе грустно, потому что я уйду, но я скоро приду».

Ни в коем случае нельзя уходить тайком, чтобы малыш не заметил. Это подорвёт его доверие к вам: «От мамы нельзя отвернуться, она может внезапно исчезнуть. Значит, мама может и не появиться?». Такое поведение мамы не даёт малышу возможности приобрести новое умение - расставаться и снова встречаться с близкими людьми.

Как помочь?

Чтобы процесс привыкания прошел максимально мягко, надо:

Подготовиться к саду.

Во-первых, чётко ответьте себе на вопрос: зачем вашему ребёнку дошкольное учреждение. Во-вторых, расскажите ребёнку о том, что такое детский сад: зачем туда ходят, чем там занимаются. Существуют детские книжки, которые могут помочь родителям в этом деле.

Рассказывать стоит не только о приятных вещах - новых игрушках, интересных занятиях. Надо подсказать, как вести себя в сложной ситуации. Что делать, если захотелось писать на прогулке, если испачкался и т.д.

«Спокойствие, только спокойствие!». Излучайте позитив.

Ребенок не знает, что его ждёт впереди. Он не знает, как надо относиться ко многим вещам, что хорошо, что плохо. Он смотрит на родителей и считывает отношение к миру с их мыслей, слов, поведения. Если мама отвела ребёнка в сад, а потом проревела полдня от переживаний разлуки с крошкой, ребёнку будет крайне сложно перенести адаптацию. Если папа уверен, что воспитатели в группе невоспитанные, необразованные и занимаются только поборами, ребёнок будет страдать от общения с этими людьми.

Прежде чем отдавать ребёнка в сад, надо разобраться с собой, своими страхами, предрассудками. Надо быть готовыми отпустить от себя ребёнка, доверить его чужим людям. И после этого каждое утро вести ребёнка в сад с хорошим настроением и улыбкой.

Придумывайте ритуалы.

Когда ребёнок идёт в детский сад, мир вокруг него стремительно меняется. Ритуалы призваны подчеркнуть стабильность этого мира, уверенность ребёнка в том, что всё под контролем, учат его доверять взрослым. В первую очередь, это

касается ритуала прощания. Каждое утро малыш с мамой идут здороваться с нарисованным на стене дельфином, каждое утро мама переобувает ему сандалики, берёт его на руки, говорит, что его любит, потом отводит его в группу, машет рукой и уходит. Мама всегда уходит после того, как помахала рукой. А после того, как ребенок возвращается домой, она снова берет его на руки, и они вместе рассказывают зайке, как прошёл день.

Не говорите ...

«Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша...». Взрослые торопятся. Взрослые нервничают. Взрослые хотят, чтобы их ребенок был лучше всех. Поэтому на головы детей сыплется куча неприятных слов. Утро превращается в нервотрёпку. Детский праздник становится не детским праздником, а смотром талантов и фотосессией. Конечно, иногда себя сдержат трудно. Но любое ваше злое слово обернется обидой у ребёнка сейчас и ответной грубостью лет через 10. Тот, кто не умеет безусловно любить и беречь своего ребёнка, обязательно получит бумерангом соответствующее отношение от подростка.

Понять, простить и... пожать.

Надо понимать, что ребёнку сложно. Поэтому, если он «копается» по утрам или шумно ведёт себя вечером, он это делает не вам назло, а лишь разгружает свою нервную систему. Не надо требовать от ребёнка слишком многого. Во время адаптации дети могут забывать писать в горшок, снова начинать писаться ночью. И уж тем более не надо перегружать ребёнка занятиями и кружками. Лучше лишний раз просто посидеть в обнимку с ним.

Не перекладывайте ответственность.

Иногда мамы говорят: «Попробуем походить в сад, если ребёнку понравится, будем ходить, если не понравится, заберу». Такая установка в большинстве случаев заранее обречена на неудачу. Здесь родители банально перекладывают ответственность за принятие решения с себя на очень маленького ребенка.

Детский сад - не цирк, то есть не безусловно приятное место. Сложно подчиняться новым требованиям, сложно учиться общаться с пятнадцатью ровесниками. В детском саду обязательно будет место негативным эмоциям, ведь любой новый жизненный этап всегда связан как с положительными, так и с отрицательными моментами. Даже прощание с мамой - это острое переживание. И если родители вместо того, чтобы помочь ребёнку прожить и пережить это, справиться с новой ситуацией, задают ребёнку немой вопрос: «А тебе нравится? Ты будешь ходить в сад?», - они, скорее всего, получают в ответ «Нет!» в виде утренних истерик и дневных слёз.

Кому легко, а кому трудно

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой.

Кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее: читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика

или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить, то малышу будет значительно легче.

Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Для того, чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье - это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки, омлет, различные котлеты (мясные, и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом.

Почему он так себя ведет?

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться к саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «несадовский», а остальные малыши якобы ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так. Вот распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации.

Эмоции ребенка

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш 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 кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

Контакты со сверстниками и воспитателем

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные дети становятся напряженными, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

Познавательная активность

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

Навыки

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, горшком и т.д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

Особенности речи

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

Двигательная активность

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

Сон

Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может быть беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

Аппетит

В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей, а также со стрессовыми реакциями – малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

Здоровье

В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не

происходит. Обычно адаптация проходит за 3–4 недели, но может растянуться на 3–4 месяца. Не торопите время, не все сразу!

Чем может помочь малышу мама

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

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 может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

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

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, 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 кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

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 неудобно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

Пусть утро будет спокойным!

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

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.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

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!

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

Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Чтобы помочь себе, нужно:

- быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

- поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться.

- воспользоваться помощью. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать воспитатель.

- заручиться поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей. Вызванные

адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.

- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.

- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.

- Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, а потом приводить малыша на целый день.

- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

- Ребенок должен приходить в детский сад только здоровым.

Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад.