

Адаптация ребенка к условиям детского сада.



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

Адаптация - это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада ребенок переживает новые эмоции, учится расставанию с мамой, привыкает к новому распорядку дня и новым людям, к новой пище и новому месту, к новой микрофлоре.

Сколько времени может занимать **адаптация**?

В норме, период **адаптации** длится полтора месяца и делится на следующие периоды:

Острый период (*две-три недели*)

Подострый период - 20-40 дней.

Период компенсации - через полтора месяца.

Сроки и этапы.

Период привыкания в среднем длится от двух до четырех месяцев. Иногда, если ребенок привыкает к саду трудно, этот процесс может затянуться до 6-8 месяцев.



Первый этап - ориентировочный. Ребенок 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, ребенок уже устал от ежедневной необходимости рано вставать и идти куда-то, от разлуки с мамой. Появляются слезы по утрам и истерики вечером. Ребенок может потерять в весе или даже заболеть. Этот период занимает около двух недель в случае легкой **адаптации**, месяц-полтора - в случае средней, в тяжелых случаях затягивается надолго.

Следующий этап привыкания уже не такой яркий, кажется, что уже все закончилось. Но это не так. Даже если ребенок не плачет по утрам, есть, спит и активно играет, **адаптация еще продолжается**. Просто малыш уже начал справляться со стрессом. На этом этапе его в ни в коем случае нельзя перегружать, иначе может произойти срыв, что, скорее всего, обернется болезнью ребенка.

В ряде детских садов, практикуется так называемая «мягкая **адаптация**». Сначала дети ходят туда на пару часов, потом до обеда, затем начинают оставаться на тихий час, и только после всего этого, остаются на полный день. Это часто вызывает недовольство **родителей**: дескать, воспитатели не хотят работать, вот и требуют под предлогом **адаптации забирать детей так рано**. А ведь ребенок уже не плачет и вполне мог бы через две недели ходить в детский садик на весь день. Конечно, мог бы. Но это и была та самая перегрузка, которая вылилась бы в постоянные болезни ребенка. Поэтому очень важно понимать, что мягкая **адаптация** - это забота именно о ребенке.

Итак, мы уже выяснили, что **адаптация** - это стресс от новых условий и приспособление к этим новым условиям.

Соответственно, если признаки стресса выражены не сильно, в большинстве случаев ребенок способен самостоятельно справиться с ними, новая деятельность осваивается успешно и в указанные сроки, значит, **адаптация легкая**. Если же признаки стресса налицо или ребенок не справляется с ними, а процесс затягивается средней тяжести. Если все тяжело, долго и мучительно, то мы имеем дело с тяжелой **адаптацией**, и тут уже нужна помощь специалистов: психологов и педиатров.

Почему ребенок плачет?



Расставаться с самым дорогим и любимым человеком - мамой малышу тяжело и сложно. Свое расстройство происходящим и тревогу перед предстоящей разлукой он будет выражать слезами. Ребенок плачет не потому, что ему плохо в саду, и не потому, что хочет манипулировать вами, а только потому, что он еще не умеет сказать другим способом *«Мне грустно расставаться с тобой»* или *«Я волнуюсь, я еще не привык»*. Эти слезы не страшны: ребенок получает новый, необходимый жизненный опыт, учится действовать в новых условиях, что естественно для процесса **адаптации**. Обычно, как только процедура прощания заканчивается, мама уходит, ребенок успокаивается и отвлекается. Можно помочь ребенку, показать, что вы ему сочувствуете, озвучив его переживания: *«Тебе грустно, потому что я ухожу, но я скоро приду»*. Ни в коем случае нельзя уходить тайком, чтобы малыш не заметил. Это подорвет его доверие к вам: *«От мамы нельзя отвернуться, она может внезапно исчезнуть. Значит, мама может и не появиться?»*. Такое поведение мамы не дает малышу возможности приобрести новое умение - расставаться и снова встречаться с близкими людьми. Чтобы не усугублять такие страхи, ребенка никогда нельзя просто отирать от себя и уходить. Если дело только в боязни новых людей, то часто помогает временное мамино присутствие. В некоторых садах **родителям** разрешают какое-то время находиться в **группе** или гулять вместе с детьми на площадке. Если же у ребенка отсутствует к ним доверие, работать придется долго и много. И одних слов: *«Мама обязательно к тебе придет»*, - может быть недостаточно.

Как помочь ребенку.

Чтобы процесс привыкания прошел максимально мягко, надо:

Подготовиться к саду.

Во - первых, четко ответьте себе на вопрос: зачем вашему ребенку дошкольное учебное учреждение. Во - вторых, расскажите ребенку о том, что такое детский сад: зачем туда ходят, чем там занимаются. 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 ребенок испачкался или его обидели. Это поможет преодолеть страх незнакомого.

Излучать позитив.

Ребенок не знает, что его ждет 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 ребенка в сад, а потом проревела полдня от переживаний разлуки с крошкой, ребенку будет крайне сложно перенести **адаптацию**. Если папа уверен, что воспитатели в **группе невоспитанные**, необразованные и занимаются только поборами, ребенок будет страдать от общения с этими людьми. Прежде чем отдавать ребенка в сад, надо разобраться с собой, своими страхами, предрассудками. Надо быть готовыми отпустить от себя ребенка, доверить его чужим людям.

Создавать и поддерживать ритуалы.

Когда ребенок идет в детский сад, мир вокруг него стремительно меняется. Ритуалы призваны подчеркнуть стабильность этого мира, уверенность ребенка в том, что все 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, берет 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 прошел день.

Не говорить гадостей.

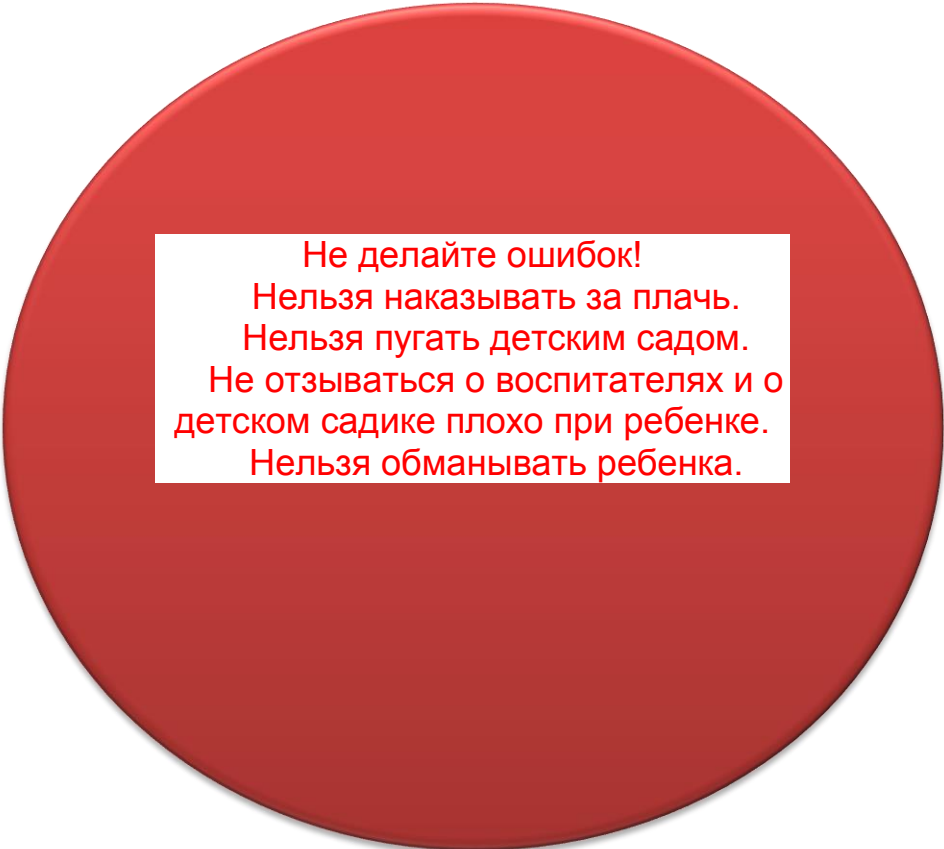
«Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша.». Чтобы волосы встали дыбом, не надо ходить далеко, достаточно зайти в раздевалку детского сада утром или посетить концерт все в том же детском саду. Взрослые торопятся. Взрослые нервничают. Взрослые хотят, чтобы их ребенок был лучше всех. Поэтому на головы **детей** сыплется куча гадких слов. Утро превращается в нервотрепку. Детский праздник становится не детским праздником, а смотром талантов и фотосессией. И не дай бог, ребенок неуклюже танцевал, забыл слова или вообще весь утренник смотрел, как замороженный, на связку воздушных шаров. Мама, папы и бабушки беспощадны. Конечно, иногда себя сдержать трудно. Но любое ваше злое слово обернется обидой у ребенка сейчас и ответной грубостью вы ваш адрес потом, лет через 12-15. Тот, кто не умеет безусловно любить и беречь своего ребенка, обязательно получит бумерангом соответствующее отношение от подростка.

Щадить.

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

Как лучше вести себя с ребенком, когда он только пошел в детский сад?

Прежде всего, спокойно и уверенно. Не тревожиться по пустякам. Нормально, если ребенок плачет в Вашем присутствии и быстро успокаивается, когда Вы уходите. При повышенной тревоге матери, ребенок легко заражается этой тревогой и начинает ожидать опасностей. Разрешите свои тревоги с работниками детского сада в отсутствие ребенка. Расспрашивайте о детском саду, выражайте удовольствие его поведением, поделками, настраивайте положительно на завтрашний день: «Ты пойдешь в детский сад, где сможешь кататься на горке, качаться на качели». Обязательно выполняйте свои обещания, если пообещали забрать пораньше, после сна. Для объяснения, дробите процесс на составные части: покушайте, поспите и я сразу же приду. В первые дни лучше забирать раньше всех, пока ребенок не начал плакать от обиды, что других **детей забирают**, а его - нет.



Не делайте ошибок!
Нельзя наказывать за плач.
Нельзя пугать детским садом.
Не отзываться о воспитателях и о детском садике плохо при ребенке.
Нельзя обманывать ребенка.