

Как пережить адаптацию к детскому саду...

Адаптация - это процесс приспособления организма и психики к новым условиям. Отдавая ребенка в детский сад, помните, что ребенку надо дать время на то, что бы привыкнуть и приспособиться к новой обстановке и новому общению.



Выделяют три фазы адаптации:

1. Острая фаза, или период дезадаптации - в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад.
2. Собственно адаптация - в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение.
3. Фаза компенсации - дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психических процессов.





Как выглядит адаптация?

Родители должны понимать, что адаптация — это не зло с которым нужно бороться, не проблема, это её решение, позитивный процесс подстройки человека к новым условиям. Поскольку это процесс, то он должен проходить некие стадии, вы регулярно должны видеть движение. Если процесс никак не меняется на протяжении 2-3 недель значит есть проблема, механизм адаптации не справляется со своей задачей.

К большому сожалению родителей определить заранее как у ребенка пройдет адаптация невозможно. Дети активные, оптимистичные, общительные могут также тяжело проходить этот период, как и нежные и стеснительные. Нельзя выделить какие-то черты характера у 2-3 летних детей по которым можно дать верный прогноз чего же ожидать родителям в этот период. Для каждого ребенка этот процесс очень индивидуален и зависит от возраста, состояния здоровья, от особенностей нервной системы, типа детско-родительского взаимодействия и др.

Адаптационные процессы затрагивают все сферы жизни - аппетит, ночной сон, утомляемость, восприимчивость к новой информации, психическая лабильность, гибкость реакций, устойчивость к раздражителям. Ребенок может вполне весело проводить время в саду, с радостью бежать туда после выходных, но дома стать капризным, раздражительным, «тормозным» - это тоже форма адаптации.

Для каждого ребенка этот процесс будет очень индивидуальным. В целом можно сказать, что у человека, и у ребенка в частности, активный адаптационный период к изменениям подобного масштаба длится до 2-х месяцев и до 6 месяцев может идти остаточный (не заметный невооруженному взгляду) период.

Внутри этих 2-х месяцев у разных детей процесс может протекать по-разному, но можно условно, очень приблизительно выделить некоторые основные группы.

Активная адаптация.

Сопровождается бурной эмоциональной реакцией. Ребенок плачет при расставании с мамой, нервничает, переживает, отказывается завтра идти в садик. Хотя такая адаптация может вас напугать, но это вполне нормально. Бурная эмоциональная реакция при нормальном протекании процесса может длиться до 2-х недель.

Отложенная адаптация

Ребенок с удовольствием и радостно идет в садик. Легко прощается и бежит в группу. Такая реакция может быть от 3-х дней до 3-х недель. Далее может наступить резкая смена настроения, ребенок скандалит, отказывается идти в сад. Около 35-40% детей адаптируются именно таким образом.

Пассивная адаптация

Протекает не за счет психического ресурса, а за счет соматического. Ребенок может спокойно и даже радостно ходить в детский сад, но при этом появляются изменения в других областях. Поэтому внимательно следите за проявлением элементов пассивного соматического реагирования: аппетит, вкусовые пристрастия, повышенная утомляемость, изменения характера сна, скорость и качество усвоения новой информации, общая нервозность, капризность, привязанность к ритуалам, изменение стула (следите за запорами и в саду, обязательно интересуйтесь был ли у ребенка стул и какой).

Проваленная адаптация.

Адаптация это процесс приспособления организма и психики к новым условиям. Бывает так, что человек не ко всем условиям может адаптироваться и виновен тут не организм и не протекание самой адаптации, а внешние обстоятельства к которым приходится приспосабливаться. В таком случае, надо менять условия к которым ребенок адаптируется.

Если состояние ребенка не меняется (или ухудшается) в течении 1-2 месяцев обязательно обратитесь за помощью к психологу.

Быстрая адаптация.

Самый редкий вид адаптации. Скорее всего это или отложенная адаптация или пассивная. Но если все же такое с вами случилось, считайте, что вам очень повезло.

Как уже говорилось выше, нормальная адаптация, не зависимо от того какого она типа, занимает до 2-х месяцев. За это время от своей острой фазы ребенок должен перейти к полной адаптации. Но даже пройдя этот период, смены настроения не избежать.

Возвращаясь в садик после болезни возможно придется начинать все заново, хотя не так остро и долго.

Как помочь ребенку во время адаптации к детскому саду?



Если вы решили отдать ребенка в детский сад, то первое, что необходимо, это ваша внутренняя уверенность в ваших действиях. Если родитель нервничает, не уверен, испытывает чувство вины, то это может сильно осложнить процесс адаптации, т.к. дети чувствуют и транслируют ваше состояние во вне! Если ваше решение основано на рациональной необходимости, то следует убедить себя в этом и общаться с людьми, поддерживающими ваше решение. Самое главное, родители должны быть спокойны, уверены в себе, в правильности того, что они делают. Именно по реакции родителя ребенок ориентируется что хорошо, что плохо, что приятно, что противно и что должно происходить, а что не должно. Если с ребенком происходит то, что должно, он проще и быстрее мирится с тем, что ему не очень нравится.

Чего не делать:	Что делать:
<p>Не отрицайте чувства ребенка.</p> <p>«Не бойся», «не плачь», «не расстраивайся» - вы говорите ребенку эти слова, желая ему добра, хотите, чтобы он не испытывал эти неприятные чувства. Но он УЖЕ переживает это. Может ли человек перестать плакать только от того, что ему сказали «не плачь»? Нет, он продолжит плакать. Чаще всего это усугубляет негатив ребенка.</p> <p>Мама говорит: «не плач, не бойся».</p> <p>Ребенок чувствует: «Я боюсь» и слышит: «я плохой, я трусливый, не оправдываю мамнины ожидания».</p>	<p>Посочувствуйте ребенку, обнимите его.</p> <p>«Я понимаю, что тебе страшно, но ты справишься», «Я вижу что тебе грустно, зайка, я тебе очень люблю». В этих словах ребенок услышит принятие и понимание, вашу поддержку.</p> <p>Поговорите с ребенком, когда он обеспокоен «Что тебя беспокоит, малыш? Ты чего-то боишься? - Нет. - Тебе грустно? - ...»</p> <p>Но не давайте малышу увлечь себя жалением, мягко выводите его из плохого настроения, предлагайте новые идеи как можно справиться с тревогой.</p> <p>Если вы начинаете сравнивать с собой «я тоже ...», «у меня тоже ...», «мне тоже ...», не увлекайтесь, иначе разговор получится не о ребенке, а о ваших проблемах.</p>

<p>Не надо излишнего энтузиазма.</p> <p>«Там весело, чудесно, замечательно, игрушки, детки и т.п.». Излишняя воодушевленность может напугать ребенка, т.к. ему то лучше всего с мамой. Адаптация так или иначе сопровождается тревогой. Ребенку нужно время, что бы привыкнуть и начать радоваться. Придя в садик ребенок в первую очередь переживает разлуку с мамой, он не может начать радоваться и веселиться, когда понимает, что ее рядом нет. Получается, что вы его обманули. Доверие потеряно.</p>	<p>Расскажите о «плюсах».</p> <p>Всегда и везде можно найти что-то положительное. Вы были в садике, в группе - расскажите о том, что вам понравилось, что показалось интересным. Если вы думаете, что вашего ребенка заинтересуют игры с другими детьми, новые игрушки, занятия - говорите об этом.</p>
<p>Не сравнивайте сад с работой.</p> <p>Сравнивая сад с работой вы нагружаете ребенка лишней ответственностью и обязанностью. «Ты взрослый, теперь ты должен ходить в сад...». Если ребенок ходит в сад, то он однозначно не взрослый. «Взрослость» - довольно расплывчатое понятие, даже если вы говорите об этом с гордостью. Незрелая психика ребенка еще не способна понять суть «быть взрослым», зато легко может сформироваться убеждение, что быть взрослым это трудно и неприятно, слишком ответственно и тяготно. Вы рискуете затормозить развитие ребенка, пугая его такой «взрослостью»..</p>	<p>Объясните как есть</p> <p>«Мама с папой ходят на работу, а за тобой должен кто-то присматривать, я же не могу оставить тебя дома одного. Поэтому мы идём в садик». Если у вас есть более интересное оправдание - излагайте его. Когда ребенок слышит честный уверенный ответ, он может не придет немедленно в восторг, но ему будет проще принять предлагаемые обстоятельства.</p> <p>Если уж вы хотите применить аргумент «взрослости». То подкрепите его какими-то явными и значимыми для ребенка преимуществами, которые оно даёт. Хотя это является аргументом для детей после 5 лет.</p>
<p>Не обманывайте.</p> <p>«Я вернусь через минуточку», «тебе там обязательно понравится». Вообще никогда не говорите того, что не сделаете. Ребенок наверняка запомнит. Не стоит из-за страха слез терять доверие ребенка. Оно вам очень пригодится, когда придет время.</p>	<p>Говорите правду</p> <p>Говорить правду легко и выгодно. Вы не накопите огромным груз тревоги и вины перед ребенком.</p>

<p>Не обсуждайте тему сада с другими членами семьи и знакомыми</p> <p>Если у ребенка трудно проходит адаптация, разговоры об этом могут быть для него очень болезненными. А если в ваших словах будет звучать много негатива, то он вообще не поймет, почему мама отдала его туда где плохо - это похоже на предательство.</p>	<p>Просто пообщайтесь с ним, эмоционально, тепло</p> <p>Дайте ребенку разобраться самому нравится ему в саду или нет. Не навязывайте ему свои темы и вопросы и не настаивайте на ответах. Если ребенок говорит «неправду», не поправляйте его, это его видение на данный момент, пусть оно таким будет.</p> <p>Когда придете домой, обязательно уделите внимание тому, что ему интересно, во что он хочет поиграть, о чем поговорить.</p>
<p>Не подкупайте ребенка</p> <p>«Если ты пойдешь в садик, я куплю тебе игрушку/конфетку/включу мультфильм...». Подкуп - это всегда плохой путь. Если вы пошли этим путем, то готовьтесь к тому, что размеры подкупа будут увеличиваться.</p>	<p>Мама любит своего малыша и никогда не бросит, он ей очень-очень важен.</p> <p>Держите ребенка на ручках, смотрите ему в глаза, трогайте, гладьте, целуйте. Разговаривайте с ним ласково и терпеливо. Это то, что скрывается под «купи-купи-купи». Если хотите порадовать малыша подарком, пусть это будет сюрприз, спонтанная радость которую вы предлагаете ребенку от чистого сердца, а не результат торга или способ задобрить малыша или попытка загладить свою вину за утренние слезы.</p>



Как компенсировать разлуку?



Как уже упоминалось выше необходимо понять и принять, что ребёнок в садике сильно переживает, что ему может быть плохо, страшно, обидно, но он ещё не может этого осознать. Скорее всего накопленные переживания после садика будут выливаться в агрессию, эмоциональные вспышки, «странности» поведения. Свои чувства ребенок должен где-то пережить, и безопаснее всего это сделать дома. Ни в коем случае не ставьте запрет на слёзы, на агрессивное поведение, оно должно куда-то выливаться. Плакать в любящих объятьях гораздо приятней и быстрее успокаивает.

Создавайте дома тёплую и заботливую атмосферу. Относитесь с пониманием к желанию ребёнка побыть маленьким, заботьтесь о нём. После садика поменьше ходите на разные мероприятия и занятия, побольше сидите дома или вместе гуляйте, но подальше от других детей (дети очень устают друг от друга).

Давайте как можно больше физического контакта. Очень хороши телесные игры с папами. Если чувствуете, что ребенку мало, желательно поспать вместе. И если инициатива будет исходить от вас, то ребенку вдвойне будет приятно, т.к. он почувствует, что мама понимает его.

Как облегчить ребенку пребывание в садике?

Выберете утром вместе с ребенком какую игрушку, книжку или вещь он возьмет сегодня в сад. Дайте ему для садика «кроватьную» игрушку, которая будет лежать в его садовой кроватке. Об этом всегда можно договориться с воспитателем.

Покупайте красивую сменную одежду и тапочки, которые понравятся ребенку, специально для садика. Эти вещи будут лежать в его шкафу, вместе с другими. Зафиксируйте внимание ребенка на том, что это его шкаф. Расскажите ему про каждую вещь, которую кладете туда - носовые платки, сменные трусы, запасную футболку - «это твои чистые трусики, они будут лежать в твоём шкафчике». Малышу тревожно в чужом месте. Пока оно не станет своим он будет тревожиться. Свой шкаф, своя кровать значительно приближают этот момент.

Создайте дома максимально стабильную обстановку. До тех пор пока не закончится адаптация в идеале дома не должно быть никаких перемен - отъезда-приезда родственников, перестановок, ремонта, выхода кого-то из родителей на

работу (если этот выход замечен ребенку). Избегайте даже приятных перемен. Это касается и нововведений в рационе.

Уменьшите нагрузку на нервную систему - отмените на время развивающие занятия, сократите до минимума телевизор, мультики. Минимизируйте визиты гостей к вам и ваши к ним. Не стоит во время адаптации ходить в зоопарк, кино, цирк и т.п.

Уделите особое внимание не тому, как вы отводите ребенка в садик, а тому, как забираете его. Можете придумать какой-нибудь ритуал-игру для возвращения домой, сделайте этот момент особенным, приятным.

Обратите внимание на утро дома перед садиком. Постарайтесь что бы утренние сборы проходили в спокойной обстановке. Не подгоняйте ребенка, упрекая его, что опаздываете, это усиливает тревогу. Лучше будите его пораньше, пусть у вас останется лишнее время на игру, это поможет сохранить благоприятный настрой.

Постарайтесь понять, что именно ребенку больше всего тревожит в вопросе садика - другие дети, новое место, расставание с мамой, страх, что она не придет его забрать. Разобравшись постарайтесь нивелировать опасения малыша.

Помните, что ведущая деятельность у ребенка дошкольного возраста это игра. Любую проблему ребенка можно и нужно решать только через игру, а не наставления и порицания. Оденьте на руку игрушку, и он вам все расскажет.)))

Главное не бойтесь сами, тогда и с ребенком все будет в порядке.

Садик - это очень хорошо и для ребенка, и для мамы. Многое зависит от воспитателей и от их отношения к ребенку. В свою очередь отношение воспитателя к ребенку зависит от отношения родителей к воспитателю. Если у вас возникают вопросы или сомнения, не молчите, обращайтесь к воспитателю или психологу, мы всегда рады с вами сотрудничать и помогать.

