

Адаптация ребенка в детском саду.

Рекомендации для родителей и воспитателей детских садов.

Почему детям бывает сложно привыкнуть к детскому саду и как родители могут им помочь?

Что такое адаптация?

Адаптация – это привыкание, приспособление организма к внешним изменяющимся условиям, то есть к новой обстановке. Такие перемены не проходят бесследно и для психики и взрослого человека, что там уже и говорить о маленьком ребенке. Ведь никто не станет спорить, что для крохи детский садик – совершенно новое, незнакомое пространство, в котором его ждут новые люди и новые отношения.

Попробуем подробнее разобраться в самом процессе адаптации. Во-первых, он требует немалых затрат психической энергии, поэтому зачастую провоцирует напряжение и даже перенапряжение физических и психических сил организма. Во-вторых, в ранее стабильную и размеренную жизнь ребенка «врываються» новые условия:

- отсутствие рядом самых близких – мамы, папы, бабушек с дедушками;
- необходимость соблюдать четкий распорядок дня;
- постоянный контакт с большим числом ровесников, ранее незнакомых крохе;
- внезапное уменьшение количества личного внимания к малышу – теперь уже он не «центр вселенной», как был раньше для мамы, да и даже самой гуманной и любящей воспитательнице вряд ли под силу уделять море внимания каждой детке;
- необходимость подчинения и послушания перед ранее незнакомым взрослым – воспитателем.

Уже этих нескольких факторов достаточно для того, чтобы утверждать, что жизнь ребенка кардинально меняется. И, помимо внешних изменений в условиях жизни, процесс адаптации влечет за собой большое число преимущественно негативных сдвигов в организме крохи. Эти изменения происходят на всех уровнях, и во всех системах. Мы же замечаем обычно только верхушку айсберга – нарушения поведения малыша. А на самом деле в душе и в организме крохи в этот период происходят радикальные изменения – малыш постоянно находится в сильном нервном напряжении, он ощущает сильный стресс или на грани стресса. Кроме того, часто наблюдаются такие нарушения:

1. Нарушения сна. Ребёнок может отказываться засыпать в одиночку, или просыпаться по ночам.
2. Снижение или потеря аппетита.
3. Регрессия речи – порой малыш, уже прекрасно умеющий говорить сложными предложениями, вдруг снова погружается в младенчество, начинает употреблять облегченные слова и односложные предложения.
4. Потеря навыков самообслуживания. Так же внезапно оказывается, что кроха «не умеет» самостоятельно одеваться, раздеваться, умываться, кушать, пользоваться носовым платком. И это притом, что ранее он со всем этим легко справлялся.
5. Изменение двигательной активности. Ранее веселый и активный малыш вдруг может стать «заторможенным», медлительным, неуверенным в себе. Или, наоборот, ребенок становится неуправляемым, гиперактивным, чего раньше за ним не наблюдалось.
6. Утрата интереса к новому. Вы можете наблюдать, что ваш ранее любопытный «почемучка» перестает интересоваться новыми игрушками, не хочет знакомиться с другими детками. Он словно впадает в зимнюю спячку, и его познавательная активность угасает.
7. Снижение социальной активности. Малыш может отказываться идти на контакт с ровесниками и воспитателем. Даже оптимистичные и общительные детки становятся замкнутыми, напряженными, неконтактными, беспокойными.
8. Смена эмоционального фона. В первые дни посещения садика у ребенка обычно сильнее выражены негативные эмоции: хныканье, плач – как «за компанию», так и приступообразный, страх (идти в садик, боязнь воспитателя, переживания, что мама не придет за ним), гнев, агрессия. Может создаваться впечатление, что у ребенка вообще нет эмоций. А вот позитива от крохи вряд ли придется ждать: улыбка может возникнуть только в ответ на новый яркий стимул (нестандартная игрушка, веселая игра).

9. Снижение иммунитета. В период адаптации падает сопротивляемость организма инфекциям, вследствие чего кроха может заболеть в первые недели и даже дни посещения садика.

Родители должны понимать, что все эти изменения – не каприз ребенка, а вполне объективные реакции на изменяющуюся среду, не зависящие от воли крохи. И, как только адаптация закончится, все эти негативные сдвиги уйдут. Многие мамы ждут, чтобы это случилось в первые дни в садике, и могут испытывать разочарование или даже сердиться на малыша, когда этого не происходит. Но, по мнению специалистов, средняя продолжительность адаптации к детсаду – минимум 3–4 недели, и иногда она может растягиваться на 2–4 месяца. Помните, что ваш ребенок – индивидуален, и не торопите события!

Какой может быть адаптация ребенка?

Теперь мы знаем, что происходит с ребёнком, когда мы отдаем его в детский сад. Но, тем не менее, есть дети, которые относительно быстро привыкают к новым условиям, есть те, кому надо больше времени, и, наконец, те, кому это сделать фактически невозможно. Подобные различия говорят о разных типах адаптации. Итак, психологи выделяют:

1. Легкая адаптация – составляет 3-4 недели. Такой тип адаптации переживает почти половина детей. Малыши посещают сад без особых потерь, и даже присутствует желание туда идти. Все изменения, описанные нами раньше, обычно кратковременны, быстро проходят и не вызывают болезни.

Такой ребенок:

- входит в группу спокойно, внимательно осматривается;
- смотрит в глаза воспитателю, когда тот к нему обращается;
- может при необходимости попросить о помощи;
- сам способен завязывать контакты;
- может сам себя занять, в игре использует предметы-заменители, то есть играет «понарошку»;
- находится в стабильном спокойном или бодром настроении;
- в меру эмоционален, его эмоции легко распознать;
- принимает установленные правила поведения;
- нормально реагирует на одобрение или замечание, и после самостоятельно изменяет свое поведение;
- умеет доброжелательно относиться к другим детям, играть рядом с ними.

2. Адаптация средней тяжести. Дети в этой группе начинают часто болеть, но до нервных расстройств дело не доходит. Подобная реакция организма малыша вполне объяснима: в садике дети начинают активно «обмениваться» различными инфекциями, которые для одних могут быть совсем безобидными, а для других – опасными. Поэтому у многих деток в период адаптации к садiku начинаются разные ОРЗ и ОРВИ. В данном случае помочь малышу может врач – своевременно принятые меры снизят риск заболевания крохи, и его адаптация приблизится к благоприятной.

Малыш, переживающий адаптацию средней степени:

- соглашается общаться, когда ему нравятся действия воспитателя;
- после первых минут напряжения постепенно готов вступать в контакт с другими детьми, может развернуть игру;
- адекватно реагирует на поощрения и замечания в свой адрес;
- может проводить своеобразный эксперимент, нарушая нормы и правила поведения.

Адаптация данного типа протекает в среднем месяц-полтора, иногда в процессе привыкания ребенок заболевает. Но, как правило, болезнь не дает каких-либо осложнений.

3. Тяжелая адаптация. В таких случаях кроха склонен реагировать на смену обстановки не только простудными болезнями, но и нервным срывом. Такой вариант, естественно, самый неблагоприятный.

При этом типе адаптации малыш:

- не идет на контакт, или соглашается общаться только с помощью родителей;
- встревожен, замкнут;
- не задерживает внимания на игрушках, переходит от одной к другой;
- не может развернуть игру;
- пугается в ответ на замечание или поощрение воспитателя, ищет поддержку мамы, или вообще не реагирует.

Помочь ребёнку, переживающему тяжелую адаптацию, может педиатр и детский психолог, в некоторых случаях – невропатолог. И, конечно же, не стоит забывать о важной роли родителей в этом нелегком процессе привыкания.

Конечно, все эти типы адаптации весьма условны. Ведь каждый малыш по-своему привыкает к новой жизни в садике. Кому-то на адаптацию необходима всего неделя, кому-то – месяц, а кому-то, может, и полгода. Длительность периода привыкания зависит от многих факторов, в том числе от:

- темперамента малыша. Обычно холерики и меланхолики приспосабливаются к новым условиям хуже и дольше, чем сангвиники;
- состояния здоровья ребёнка;
- обстановки в семье;
- уровня готовности родителей (да-да, именно так!) к такому важному событию в жизни крохи.

Рекомендации для родителей.

Как помочь малышу приспособиться к детскому саду?

Чтобы помочь своему ребенку успешно адаптироваться в садике, прислушайтесь к несложным рекомендациям специалистов:

1. До начала посещения садика тщательно подготовьтесь, научив ребёнка навыкам самостоятельности. Малыш должен уметь:
 - самостоятельно кушать, пользуясь ложкой, вилок, кружкой;
 - умываться;
 - одеваться и раздеваться;
 - пользоваться горшком;
 - пользоваться носовым платком.

Когда малыш овладеет всеми этими премудростями, его процесс адаптации пройдет гораздо легче.

Чтобы ребёнку было проще самому раздеваться-одеваться, купите ему удобные и практичные вещи без лишних застёжек и молний. Лучше, если застегиваться они будут на кнопки, чем на пуговицы. Тогда ребенок сможет легко справляться с переодеваниями сам, не привлекая лишнего внимания воспитателя.

Те же самые требования по удобству применимы и к обуви. Она должна хорошо держаться на ножке, не давить, не слетать, и фиксироваться липучками. Тогда крохе под силу будет и переобуваться в одиночку. Прежде чем отнести одежду в садик, потренируйтесь с крохой дома одеваться-обуваться. Если малыш уже привыкнет к такому наряду, ему будет проще и быстрее переодеваться в саду.

2. Настраивайте малыша на мажорный лад. Рассказывайте ему, как это хорошо, что он уже стал таким большим и дорос до садика. Объясняйте крохе, куда ему предстоит пойти, что он там будет делать, читайте сказочные истории о посещении садика, играйте «в детский садик» с игрушками, гуляйте на территории сада. Если есть такая возможность, заранее познакомьте малыша с воспитателем – тогда при поступлении в сад она уже не будет для него «чужой тетей».
3. Старайтесь соблюдать четкий режим дня, максимально приближенный к «садовскому». Желательно начинать такую подготовку минимум за месяц до посещения сада. То есть, ориентировочно ваш распорядок дня должен быть таким:

- 7-30 – поднимаемся, умываемся, чистим зубы, одеваемся;
- 8-30 – время прихода в садик;
- 8-40 – прием завтрака;
- 10-30 –12-00 – прогулка;
- 12-15 – 12-45 – обед;
- 13-00 – 15-00 – дневной сон,
- 15-30 – полдник.

Конечно, этот график приблизительный, и лучше уточнить в саду именно «ваш» режим.

Чтобы утром легко встать, лучше всего лечь вечером не позже девяти часов. Так вы сможете подготовить кроху к режиму, и при поступлении в сад это для него уже не будет стрессом. Кстати, и потом, когда малыш уже будет ходить в сад, не меняйте его режим в выходные дни. Конечно, можно дать ему поспать немножко дольше, но существенно сдвигать распорядок дня не стоит.

4. Вечером после садика делитесь с ребёнком впечатлениями дня. Спрашивайте его, как прошел его день, что он делал в садике, с кем играл, что ему больше всего понравилось. Рассказывайте ему о своем дне, что порадовало вас. И обязательно внимательно относитесь к жалобам малыша. Если ребенок жалуется на воспитательницу и из-за нее не хочет идти в сад, осторожно расспросите кроху, что именно ему не нравится. Не исключено, что малыш немного фантазирует, это вполне свойственно детской психике в раннем возрасте. Попробуйте поговорить с воспитательницей — обсудите с ней воспитание и поведение вашего крохи. В большинстве случаев, вы сможете вместе исправить ситуацию. Кроме того, никто не запрещает вам присмотреться к воспитательнице, например, забрав малыша чуть раньше обычного. Обратите внимание, как она общается с детьми. Если вас что-то настораживает, вы всегда можете перевести кроху в другую группу сада.

Если ваш ребенок кажется вам замученным и нервным, не паникуйте раньше времени. Такая реакция вполне естественна для первых дней адаптации. Ведь малыш еще не готов к такому количеству новой информации и эмоций. Дайте ему время привыкнуть, не ругая за плохое поведение, незнание правил или нежелание их выполнять. Не все сразу. Дайте крохе возможность «разрядиться» дома – пошалить, немного пошуметь и побегать.

5. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже если вам что-то не совсем понравилось, не высказывайте это вслух при ребенке. Ваша оценка для малыша очень важна, и ему будет намного проще ходить в садик, уважая воспитателей. Можете рассказывать знакомым, какой хороший садик вы выбрали для своего крохи и какие чудесные люди там работают.
6. Говорите малышу, когда вы заберете его домой, и непременно сдерживайте свои обещания. Если малыш будет знать, что мама придет после обеда, или после прогулки, ему будет спокойнее и увереннее. Но не обманывайте доверия своего ребенка – не опаздывайте, не приходите позже, чем обещали.
7. Не перегружайте нервную систему ребёнка в период адаптации. Не надо отучать его в это время от «дурных» привычек, например, от соски. У него сейчас и так очень много изменений, и не надо добавлять еще напряжение. Также стоит на время прекратить походы в гости, в театр, в цирк, перенести прививки, сократить просмотр телепередач.
8. Создайте малышу бесконфликтную и спокойную атмосферу дома. Не забывайте о постоянных проявлениях любви: почаще обнимайте кроху, говорите нежные слова, гладьте по головке. Обязательно отмечайте его успехи, хвалите. Ведь малыш сейчас больше всего нуждается в вашей поддержке и теплом участии!
9. Уходя, расставайтесь с ребёнком быстро и легко. Длительные прощания вызовут дополнительные слезы, а ваше обеспокоенное лицо вселит малышу тревогу, что с ним в садике может что-то произойти.
10. Придумайте свой ритуал прощания - поцеловать, сказать «пока-пока», помахать рукой. Такое постоянство поможет крохе быстрее привыкнуть к новым условиям.
11. Если малышу очень трудно расставаться с мамой, побеспокойтесь о том, чтобы первые несколько недель кроху отводил в садик папа или бабушка с дедушкой.
12. Приводите малыша в садик немного раньше или немного позже, чем другие родители. Таким образом, можно избежать ненужных слез «за компанию».
13. Дайте крохе в детский садик его любимую игрушку. Прижимая к себе что-то мягкое, напоминающее ему о доме, кроха станет гораздо спокойнее.

14. Готовьтесь в детский садик с вечера. Проговаривайте, какую игрушку кроха возьмет с собой, что оденет, сложите все в сумку и выставьте в коридор.
 15. Терпимо относитесь к капризам малыша. Помните, они появляются от перегрузки нервной системы. Лучше обнимите ребенка, успокойте его, поиграйте вместе.
 16. И в садике, и дома говорите с крохой уверенно и спокойно. Будьте доброжелательны и настойчивы при переодевании, пробуждении в садик. Озвучивайте все свои действия. Такие простые рекомендации помогут крохе поверить, что все хорошо, и в садике с ним ничего не случится.
 17. Одевайте ребенка так, как нужно в соответствии с температурой в группе. Излишнее кутание не способствует здоровью.
18. Если вы замечаете сильные отклонения от обычного поведения крохи, обратитесь за помощью к врачу или детскому психологу.

9. Приучайте малыша к садiku постепенно. Первое время достаточно оставлять его в саду на 1-2 часа. Через неделю-две время пребывания в группе можно увеличить. Еще через две-три недели можно оставить кроху в садике до сна. И только после всего этого пробуйте оставлять его в садике на целый день.
10. Если вы заметили у крохи первые признаки инфекции – чихание, насморк, кашель – немедленно заберите его домой и вызовите врача. Так вы сможете избежать возможных осложнений.
11. Посоветуйтесь с врачом, какие меры можно использовать для профилактики ОРЗ. Возможно, это будут спреи на основе морской воды, или другие препараты.
12. По возможности укрепляйте иммунитет крохи с помощью закаливания и прогулок. Регулярно проветривайте комнаты, оставляйте форточку открытой на ночь.
13. Помните: причина постоянных простуд чаще всего кроется в психике. Специалисты называют такой феномен «бегство в болезнь». Это не значит, что кроха нарочно простужается. Нет, малыш сам себе не отдает в этом отчета, но организм начинает ослабевать, с легкостью поддается негативному влиянию. Поэтому немаловажно не только проводить физические меры по оздоровлению малыша, но и помогать ему, восстановить душевную гармонию.

И, наконец, чего категорически нельзя делать родителям, дети которых пытаются привыкнуть к садiku:

1. Нельзя наказывать, ругать, стыдить ребенка за то, что он плачет и не хочет идти в садик.
2. Нельзя сравнивать поведение крохи с поведением других детей. Лучше покажите ему, как вы его любите!
3. Нельзя пугать малыша детским садиком. Ведь место, которое страшит, вряд ли станет когда-то безопасным и тем более любимым.
4. Нельзя задабривать кроху обещаниями подарков, если он согласится пойти в садик.
5. Нельзя негативно отзываться о садике и воспитателях при ребенке. Так вы только увеличите его тревогу, и он начнет думать, что садик – это плохое место с нехорошими людьми.
6. Нельзя обманывать малыша, обещая ему, что придете очень скоро, и оставляя его на целый день в садике. Пусть он лучше знает, что ждать маму придется долго, чем навсегда потеряет к вам доверие.
7. Нельзя водить в садик больного ребенка.