

Адаптация детей к дошкольному учреждению.

Кажется, только вчера вы принесли своего малыша из роддома, а вот уже т отпуск по уходу за ним подходит к концу. Три года пролетели как один день, и пора возвращаться к прежней жизни, выходить на работу. И мамы задолго до этого момента возникает страх и неуверенность: как мой такой домашний, единственный и любимый малыш останется без меня в незнакомой для него обстановке?

Особенности адаптационного периода

Специалисты называют период привыкания к саду адаптационным. Он бывает легким, быстрым и почти безболезненным, а бывает – тяжелым, максимально выраженным. Это зависит от многих факторов, начиная с условий протекания беременности и кончая особенностями центральной нервной системы ребенка и стиля воспитания, принятого в семье. Обычно опытный врач - педиатр может точно определить, насколько легко или сложно будет протекать адаптационный период у малыша. Но при любом прогнозе негативные сдвиги в организме ребенка все же неизбежны.

Если выраженность стресса минимальна, то в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного периода, как о страшном сне. Но в случае легкой адаптации. Если же стресс в полной мере овладел ребенком (при тяжелом типе адаптации), то будьте готовы – в скором времени произойдет срыв, и он, скорее всего, заболит.

Чего ожидать?

В этот период нечто странное происходит с детской психикой. Вашего малыша как будто подменили. По любому поводу – истерики и капризы. Он растерял все навыки самообслуживания, которые знал, у него опять намокают штанишки, он как будто забыл, как пользоваться ложкой, он почти перестал говорить, по крайней мере предложениями. Психологи называют это явление регрессом. Так любой человек, особенно маленький, реагирует на стресс, как бы «отступает» в своем развитии на шаг назад. Обычно все возвращается на свои места очень быстро, как только заканчивается адаптационный период. Страх – обычный спутник адаптационного периода. В новой обстановке ребенок во всем видит скрытую угрозу для себя. Он боится незнакомых детей, нового помещения, чужих взрослых, которых он должен теперь слушаться, сделать что-то не так и быть наказанным. И наконец, он панически боится, что вы его забудете, не придете за ним. А еще большинству детей очень нелегко дается налаживание контакта с незнакомыми детьми. До сих пор рядом всегда была мама, за которую, в случае чего, можно было спрятаться. А теперь он сам за себя. Кстати, как только ваш малыш наладит контакт со сверстниками в группе, адаптационный период, считайте, прошел. Это самый мощный стимул, отвлекающий от любых страхов и тоски по маме.

Стресс провоцирует прогресс

Но это еще впереди. А пока над вашим малышом властвует стресс. Что же провоцирует это состояние ребенка в период адаптации к детскому саду? Главное – отрыв от матери. Ведь мама – самое лучшее, что есть у малыша, его воздух, его жизнь. И вдруг мама «обменяла» его на какую-то работу. Предала. Именно так расценивает эту ситуацию трехлетний ребенок. Такая любимая и самая лучшая мама

на свете, можно сказать бросила его на произвол судьбы среди новой обстановки и незнакомых людей. Чтобы «выжить» в этой обстановке, необходимо вести себя здесь не так, как дома. Но малыш еще не знает этой новой формы поведения и оттого страдает, опасаясь сделать что-то не так.

При легкой степени адаптации ребенок быстро (до одного месяца) вырабатывает новый стиль поведения. Если этот первый урок выживания пройден успешно, в дальнейшем ваш малыш будет быстро адаптироваться в любой новой обстановке на протяжении всей жизни. И это один из основных аргументов сторонников детского сада. Стресс первых недель провоцирует быстрое развитие всех адаптационных механизмов ребенка, что является для него отличной школой жизни и «заделом» на долгие годы.

Итак, общая схема такова: разлука с матерью – страх незнакомой обстановки – стресс – либо быстрая адаптация, либо срыв. Если специалист предупредил вас о возможности тяжелой формы адаптации у вашего ребенка, то лучше отдать его в детский сад не в три года, а намного позже, по мере совершенствования его адаптационных механизмов.

Во сколько лет отдавать малыша в садик?

Многие психологи выдвигают один довод против того, чтобы отдавать малыша в сад в три года, как это почему-то принято. О кризисе трех лет написано и сказано много, и любая мало-мальски грамотная мама о нем слышала. В возрасте трех лет малыш впервые начинает ощущать себя как личность и хочет, чтобы это видели и другие.

Поэтому ребенок вынужден отстаивать перед нами свою личность, и психика его в этот период находится в крайней степени напряжения. И вот как раз именно в то время, когда ваше дитя как никогда нуждается в вас, в вашем понимании, а главное – поддержке, когда необходимо щадить его ослабленную нервную систему, вы как будто бы специально, дополнительно к психологической нагрузке кризиса трех лет, невольно взваливаете на плечи малыша еще один тяжелый груз.

Поэтому прежде чем принимать решение о выходе на работу, посмотрите внимательно на своего ребенка: если кризис трех лет в полном разгаре, то лучше переждать этот период, тем более что длится он не так долго.

Как помочь своему ребенку?

Можно ли как-то облегчить нашему малышу период привыкания к новой обстановке? Можно и нужно. Вот несколько советов, как это сделать:

1. Постарайтесь как можно раньше, буквально с самого рождения, тренировать систему адаптационных механизмов ребенка, приучая его заранее к условиям и ситуациям, в которых ему необходимо менять форму поведения. И не бойтесь – ваш малыш вовсе не такое тепличное существо, как вам кажется. Хотя вам вполне по силам сделать из него такового.

2. Ни в коем случае не обсуждайте при ребенке беспокоящие вас проблемы, связанные с детским садом. Не показывайте ему, что вы волнуетесь, боитесь или в чем-то не уверены. Дети в таком возрасте крайне чувствительны к малейшим нюансам нашего настроения, легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой или словами.

3. Узнайте заранее все моменты режима дня в детском саду и введите их в режим дня ребенка заранее, пока он находится дома.
4. Как можно раньше познакомьте малыша с детьми в детском саду и воспитателями в группе, куда он в скором времени придет. Очень хорошо, если там окажутся дети, с которыми ваш ребенок уже играл раньше, например во дворе.
5. Настраивайте малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад. Готовьте к временной разлуке с вами и давайте ему понять, что это неизбежно, потому что он уже большой. Говорите о том, как это здорово, что он уже такой взрослый. И самое главное – все время объясняйте ребенку, что он для вас, как и прежде, дорог и любим.
6. Ни в коем случае не угрожайте вашему ребенку садом, как наказанием за то, что он плохо себя ведет!
7. Постарайтесь спланировать свое время, чтобы в первую очередь посещения детсада ребенок не оставался там более двух-трех часов.
8. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша.

Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

Психологи уверены (и это подтверждают конкретные научные данные), что дети, посещающие детский сад, и физически, и психологически гораздо более устойчивы и быстрее развиваются. А период привыкания обязательно заканчивается.

Первый месяц пребывания в детском саду – трудное для ребенка время.

Во-первых, он скучает по маме, испытывает тоску по дому, даже страх.

Во-вторых, детский сад для него – дополнительная нагрузка: приходится рано вставать, не всегда удается заснуть днем, надо выполнять требования воспитателя, не все получается так хорошо, как у других детей. Иногда проблемой является непривычная еда и плохой аппетит.

В первые дни посещения ребёнка детского сада мама может немного побыть с малышом в группе, но приходит время для расставания. В первый день маме трудно оставить малыша, особенно когда он плачет. Это естественно. Однако расставание не следует затягивать, так как ребенок видит, что мама расстроена, и начинает себя жалеть.

Уважаемые родители! Если ваш ребенок все еще с трудом расстается с вами по утрам и испытывает отрицательные эмоции, предлагаем несколько советов, которые помогут наиболее безболезненно оставлять малыша утром в группе.

- Скажите ребенку уверенным и доброжелательным тоном, что вам пора идти.
- Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не задерживаясь.
- Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему с такими, например, словами: «Вижу, у вас сегодня ожидается веселый день».
- Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), и будьте точны.
- Попрошавшись, уходите не оборачиваясь.

Обычно ребенок отвлекается на новые впечатления и успокаивается. Тем не менее он, как правило, не в состоянии сразу выдержать пребывание в незнакомой обстановке в

течение всего дня, поэтому в первую неделю (или две) необходимо забирать ребенка раньше, постепенно увеличивая продолжительность его пребывания в детском саду: сначала можно оставить до обеда, в последующие дни забирать перед дневным сном, затем – сразу после сна и т.д.

Родителям следует знать, что ребенок устает от новых для него условий и требований, большого коллектива детей и незнакомых взрослых. Поэтому дома он нуждается в тишине и спокойном, ласковом отношении. В период адаптации не надо ходить с ребенком в гости и принимать их у себя дома, также не рекомендуется посещение шумных мест. Желательно поменьше пользоваться телевизором, создать ребенку условия для дополнительного сна. Игры предпочтительны тихие, невозбуждающие.

Помните, что на привыкание к детскому саду ребёнку может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Если вы испытываете потребность в контакте со специалистами, педагоги детского центра ждут Вас!