

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

Вы решили отдать своего ребенка в детский садик или ясли? Но вот вопрос - как он сам воспримет то, что мама, которая раньше постоянно была рядом, теперь будет появляться только вечером, а вместо нее целый день придется быть с воспитателем и еще десятком других ребятишек, каждый из которых претендует на ее внимание? Как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, такое?

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е., как вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более

он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:

- в яслях - 7-10 дней,
- в детском саду в 3 года - 2-3 недели,
- в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т. к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садiku, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы,

сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

По выходным хорошо играть в самодельную напольную игру "Дорога от дома к детскому саду" - карта с дорожками и домиками-ориентирами: "Наш дом" "Мамина работа", "Папина работа", "Магазин", "Детский сад". По дороге из дома в сад и обратно требуется запоминать ориентиры и, придя домой, наносить (ставить) их на карту. Ребенок ходит своей фигуркой, родители - своими. Играя в "Дорогу в детский сад" по выходным, малыш не отвывает от сада, и понедельник не кажется ему ужасным днем.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе. Что тут можно порекомендовать?

Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет - девочку и 3,5 лет - мальчика.

Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

Что могут сделать родители, чтобы облегчить адаптацию себе и своему ребенку

О том, насколько тяжел период адаптации к детскому саду для малыша, написано много книг и статей. Но часто и мама малыша подвергается сильному стрессу, порой совершенно неожиданно для себя.

Накануне первого дня

Не только малыш готовится к своему первому дню в новом коллективе. Мама тоже должна как следует подготовиться, чтобы первый день не стал сумбурным, чтобы все прошло как можно более гладко (насколько это возможно!).

Заранее поговорите с воспитательницей или заведующей садиком. Она продиктует вам список всего необходимого, что надо иметь с собой в первый и последующие дни. Список может включать, запасные комплекты одежды, полотенца, салфетки, расческу, сменную обувь, трусики или колготки, носочки, а также справку от врача, возможно, включающую в себя информацию о прививках, чеки или квитанции об оплате и многое другое. Вещи Вас могут попросить подписать (вышить имя или инициалы ребенка или нашить бирочку с его именем).

Узнайте также, к которому часу нужно привести ребенка, допускаются ли опоздания (обычно нет!), каков режим группы, чем детей кормят и какое расписание приемов пищи и сна. Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион, так, чтобы он был более или менее похож на питание в садике.

Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите все необходимый вещи (выстиранные, выглаженные и подписанные), решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных. Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и во сколько надо выйти из дому.

Хорошенько продумайте и запомните все вопросы, которые Вы хотите задать воспитательнице, не забудьте напомнить ей, что Вы оставляете в рюкзачке ребенка его любимую игрушку, соску или бутылочку с водой. Если боитесь что-то забыть, напишите список вопросов. Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей. Скорее всего, платица не будут приветствоваться - сидя на песке, девочка будет пачкать трусики. Также не очень удобны брючки на бретельках и "бодики" (футболки с застежкой между ножками) - ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на "липучку", тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ботиночки. Если ребенок еще мал и не умеет пользоваться горшком, попытайтесь приучить его сообщать о

том, что он покакал. Иначе воспитательница может заметить это только через несколько часов и на коже ребенка появится покраснение. Если Ваш ребенок какает регулярно в одно и то же время, предупредите об этом воспитательницу.

Тетя-воспитательница

Заранее познакомьтесь со всеми воспитательницами в группе, запомните их имена. Старайтесь общаться с ними как можно доброжелательнее, избегайте конфликтов по пустякам, иначе их раздражение по отношению к Вам может быть перенесено на Вашего ребенка. Запишите все телефоны садика, но ни в коем случае не злоупотребляйте - звоните только по предварительной договоренности с воспитательницей, именно в то время, которое она вам назовет, или в экстренном случае.

Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобится.

Если Ваш ребенок склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана. Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно оказывает предпочтение Ваш малыш, и общайтесь с ней - тогда Вам удастся услышать больше милых подробностей о своей крохе.

Бедный малыш

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача малыша. Особенно, когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и потом весь день звучит отголоском в ее памяти. Через это надо пройти, если Вам действительно нужен садик (а иначе не надо и начинать!). Уходя - уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора, или подслушивая под дверью. Кстати, дети часто быстро успокаиваются сразу после того, как мама уходит.

Первые дни и даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от садиковой еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери - жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные ребенку страдания. Все эти чувства усугубляются тем, что мама мало чем может помочь своему ребенку, по крайней мере, пока он в саду.

Как справляться с таким состоянием? Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь своими переживаниями с мужем, своими или

его родителями, подругами и коллегами по работе (но не при ребенке и не по домашнему телефону!) - Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней в детском саду. Если вы посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство - многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники, боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если Вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку с ними справиться, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.

Не переносите на ребенка свой детский негативный опыт. Если Вам в садике было плохо, Вас обижали дети, или воспитатели были жестоки или несправедливы - это не значит, что Ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверное, Вы нашли лучший садик из всех возможных вариантов.

Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Я по тебе скучаю

Маме, которая с рождения ребенка сидела с ним дома и практически не расставалась с ним даже на несколько часов, будет очень трудно смириться с фактом, что она не знает, чем в данную минуту занят ее малыш. Дома ей покажется пусто и одиноко без топота маленьких ножек, грохота игрушек, смеха или плача родного человечка. Даже работающая мама будет переживать, хотя она и раньше расставалась с ребенком на целый день. Но пока малыш дома с бабушкой или няней, мама постоянно в курсе их занятий, может часто звонить домой, а вечером получает подробнейший отчет о прожитом дне, о каждом достижении ребенка и о каждой его бандитской проделке. После дня в **детском саду** мама, конечно, получит краткий отчет от воспитательницы, но он будет включать, скорее всего, только несколько сухих фактов о том, как и что ребенок ел (или не ел), сколько спал и т.д. Словарный запас маленьких детей ограничен, поэтому дожидаться от самого ребенка внятного и подробного рассказа о прожитом дне маме удастся не скоро.

Ребенка подменили

Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы,

сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей.

Еще одной причиной "плохого" поведения малыша может быть... его возраст. Все наслышаны о знаменитом кризисе "трех лет". Садик может ускорить взросление ребенка и этот самый кризис свалится Вам на голову без предупреждения, вместе с проблемами адаптации ребенка в коллективе.

Единственный совет, который можно дать родителям "ужасной двухлетки" в этот период - терпение, терпение и еще раз терпение. Помните, что ребенку очень тяжело, попробуйте помочь ему справиться с эмоциями, не провоцируйте его лишней раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку. Если ребенок еще маленький и не очень хорошо говорит, помогите ему высказать свои чувства, задавайте вопросы, на которые он сможет отвечать (словами или жестами) "да" или "нет".

Такие моменты могут быть очень трудными для мамы. Она может чувствовать себя покинутой - еще вчера ее ребенок был маленьким, теплым, преданным комочком, каждую минуту нуждавшимся в маме, и вдруг он превращается в кричащего злобного монстрика, отталкивающего ее руки и не желающего слушать уговоры и слова утешения.

Главное - помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Возьмите его на пару ночей в свою кровать (если для Вас это приемлемо) - и Вы убедитесь, что рядом с Вами все тот же малыш, который когда-то благодаря Вам появился на свет. Вы быстро заметите влияние садика на развитие Вашего ребенка. Он станет более самостоятельным, он научится есть, одеваться и обуваться сам, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.