

Заботливым родителям об адаптации



Существует много причин, по которым ребенка отдают в детский сад. Кому-то уже пора выходить на работу, а малыша не с кем оставить; кто-то преследует цель социализировать своего сына или дочь. Как бы то ни было, даже самому бывалому, общительному ребенку, который абсолютно хорошо может интегрировать себя на детской площадке в детский коллектив, нужно помочь с адаптацией в новом коллективе, в новой обстановке.

Адаптация подразумевает под собой постепенное приспособление организма малыша к неизвестным для него условиям. Спокойствие, понимание механизмов адаптации и отсутствие спешки в этом вопросе поможет и ребенку, и родителям избежать многих проблем, в том числе со здоровьем маленького человека.

Во время адаптации организм ребенка приспособляется по двум направлениям. Первое – биологическое. У ребенка изменяется режим дня, изменяются все формы физиологических действий: сон, питание.

Второе направление - это социальное. Происходит перестройка отношений малыша с людьми и меняется привычный образ жизни. Как минимум, расширяется круг общения ребенка. В него добавятся чужие взрослые, работники детского сада, и другие дети. Если есть возможность до детского сада расширить круг общения, впустить в него побольше разных людей, дать возможность получить этот жизненный опыт, то при знакомстве с новыми взрослыми, ребенок не испытает такого сильного стресса.

Психологи говорят, что адаптация к детскому саду это - первый сильный стресс в жизни, который носит название *адаптационный стресс*.

Адаптационный процесс условно можно разделить на три фазы, которые проходит каждый ребенок. Первую фазу называют *острой фазой* или *периодом дезадаптации*. Здесь все системы органов ребенка напряжены. Этот период проявляется капризами, возбуждением, возможно, снижением аппетита. Присутствует тревожный сон, отрицательные эмоции в общении со взрослыми. Может увеличиваться давление, ускорятся биение сердца. В целом, этот период длится от 10 до 60 дней.

Следующая фаза называется *подострая* или, собственно, *адаптация*. Фаза характеризуется неустойчивым приспособлением. Постепенно нормализуются физиологические и поведенческие реакции ребенка. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Речь, если было замечено ее снижение, то в течение двух месяцев может прийти в норму. Восстановление сна и эмоционального состояния происходит в течение месяца. В подострый период мы можем

наблюдать некоторые откаты ребенка в развитии и этому не нужно удивляться. Это такое проявление стресса.

Третья фаза – фаза *компенсации* или *период адаптированности*. Здесь уже произошла адаптация к новым условиям. Физиологические и нервно-психические реакции детского организма достигают исходного уровня и превышают его. Ребенок продолжает развиваться.

Перечисленные фазы у детей могут проходить по разному. У кого-то это будет легкая адаптация, у кого-то средней тяжести и у кого-то тяжелая. Каждый из детей проходит эти три фазы, но по своему.

Если у ребенка *тяжелый вид адаптации*, то ее длительность может быть от двух до шести месяцев. Нужно отметить, что очень редко бывает, что так долго адаптируются дети. Согласно статистике, на 100 детей приходится 2-3 ребенка, у которых адаптация к детскому саду пройдет с осложнениями. И это будет заметно не только по психоэмоциональному состоянию, но и по физическому здоровью. Пару дней в группе сменяются больничным и так без конца.

Тяжелая адаптация характеризуется длительным плачем, на ребенка не действуют никакие уговоры, никто не в силах остановить эту истерику. При этом отсутствует деятельность. Ребенок стоит безучастно и наблюдает за детьми и взрослыми. Отношения с окружающими практически отсутствуют. Речь в основном только связана с воспоминаниями о маме. Меняется поведение ребенка дома, он находится в постоянном напряжении. В это время возникает резкая потребность в общении с близкими, ребенок как никогда нуждается в заботе и ласке.

Средняя степень адаптации. В этой группе у детей эмоциональное состояние неуравновешенно. Ребенок может плакать, если рядом с ним нет взрослого. Деятельность: наблюдение, подражание. Отношения со взрослыми положительные, но по инициативе взрослого. Отношения с детьми могут отсутствовать. Речь ответная, т.е. ребенок отвечает на вопросы детей и взрослых. Есть потребность сотрудничать со взрослыми и получать сведения об окружении.

Легкая адаптация. Эмоциональное состояние устойчивое, уравновешенное. Присутствует предметная или сюжетно-ролевая игра. Отношения со взрослыми и детьми положительные, могут происходить по инициативе ребенка. Потребность в общении и в самостоятельных действиях у таких детей присутствует.

Вы можете наблюдать, как происходит адаптация вашего ребенка. Но, важно помнить, что всегда нужно сохранять спокойствие. От того, как настроены вы, какой заряд даете ребенку утром при расставании, во многом зависит его состояние. Если мама нервничает, беспокоится, со слезами отдает малыша воспитателям, то, конечно, ребенок все тоже это чувствует и ему не спокойно. Постарайтесь уравновесить свое внутреннее состояние, принять ситуацию, не чувствовать вину за то, что вы отдаете ребенка в детский сад. Это первый шаг на пути к детской самостоятельности.

Специалисты выделили ряд советов, следование которым поможет и родителям, и детям справиться со всеми без исключения трудностями, сопутствующими тяжелому адаптационному периоду:

- Помочь ребенку привыкнуть к режиму. Для этого нужно приучить его ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Этот совет касается и приема пищи. Лучше, если завтрак, обед и ужин будут проходить по расписанию. Стоит пересмотреть не только график, но и меню. По возможности следует подстроить его под детсадовское.

- Постоянно рассказывать, зачем нужно ходить в детский сад. Можно, например, сравнить это с тем, как родители ходят на работу.

- Не оставлять ребенка на полный день до тех пор, пока он не будет готов к этому. Для начала хватит и пары часов. После можно попробовать оставаться до обеда, а потом и на сон.

- Вечера и выходные дни посвящать общению с ребенком. Важно не только интересоваться происходящим в его жизни, но и внимательно слушать, вникать.

- Есть еще один интересный совет: дать ребенку с собой какую-нибудь игрушку, напоминающую о доме. Ее можно назначить дежурным, который будет провожать в детский сад, сидеть рядом за обедом, спать в кроватке в тихий час. Вечером игрушка расскажет маме с папой, как прошел день.

- Понимая, что для ребенка начало посещения детского сада – это стресс, постарайтесь не совмещать это событие с другим потенциальным стрессом для него, к примеру, отказ от груди или соски, упорное приучение к горшку, переезд. По возможности, займитесь этим вопросом в уже спокойное для малыша время, чтобы не получить лишние истерики, откаты в адаптации и, в худшем случае, неврозы.

- Стоит быть готовым к слезам и истерикам ребенка при расставании. Это действительно нормально, как бы ужасно ни звучало.

Адаптация у каждого ребенка проходит по-своему. Не нужно ориентироваться на рассказы подружек и соседок, не стоит внимать «страшным» историям других мамочек на форумах и в чатах. Ваш ребенок уникален, ваша ситуация уникальна. И ни в коем случае не настраивайте себя на муки и переживания. Ваша любовь, здравомыслие и спокойствие обязательно помогут ребенку как можно скорее адаптироваться к новым условиям и получать удовольствие от общения с другими детьми.



Подготовила: педагог-психолог
Корниец И.Е.