

Памятка для родителей «Как преодолеть период адаптации ребёнка к детскому саду»

ПОДГОТОВИЛА:

Старший воспитатель
Рощина Галина Юрьевна
март 2020 год

Адаптация - это процесс приспособления организма и психики к новым условиям. Отдавая ребенка в детский сад, помните, что ребенку надо дать время на то, чтобы 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 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 2-3-4 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. Хоть 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.

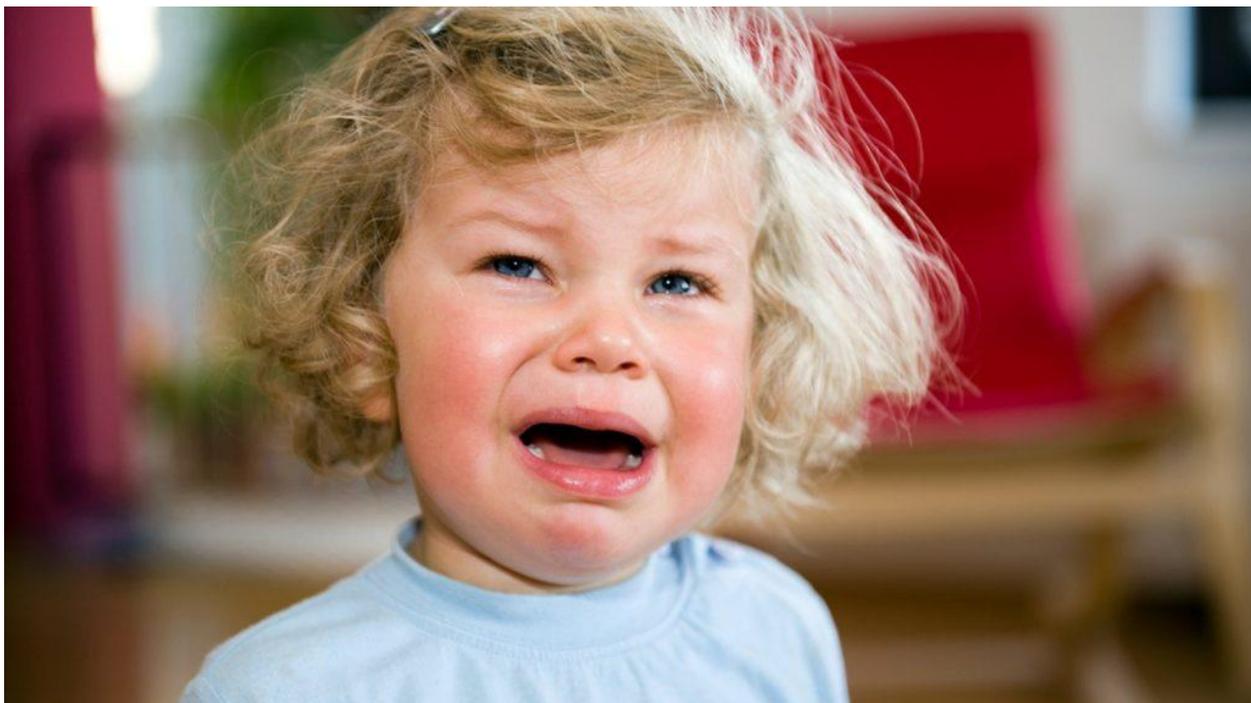
Самое главное, родители должны быть спокойны, уверены в себе, в правильности того, что они делают. Именно по реакции родителя ребенок ориентируется что хорошо, что плохо, что приятно, что противно и что должно происходить, а что не должно. Если с ребенком происходит то, что должно, он проще и быстрее 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.</p> <p>Но он УЖЕ переживает это. Может ли человек перестать плакать только от того, что ему сказали «не плачь»? Нет, он продолжит плакать.</p> <p>Чаще всего это усугубляет негатив ребенка. Мама говорит: «не плач, не бойся». Ребенок чувствует: «Я боюсь» и слышит: «я плохой, я трусливый, не оправдываю мамини 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. Поговорите с ребенком, когда он обеспокоен «Что тебя беспокоит, малек? Ты чего-то боишься? - Нет. - Тебе грустно? - ...»</p> <p>Но не давайте малышу увлекаться 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. <i>Адаптация так или иначе сопровождается тревогой.</i> Ребенку нужно время, чтобы привыкнуть и начать радоваться.</p> <p>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.</p> <p>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...».</p> <p>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</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».</p> <p>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</p>

<p>ответственно и тяготно. Вы рискуете затормозить развитие ребенка, пугая его такой «взрослостью»..</p>	<p>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</p> <p>Оно вам очень пригодится, когда придет время сказать, что наркотики - это вред.</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 болезненны.</p> <p>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...».</p> <p>Подкуп - это всегда плохой путь.</p> <p>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».</p> <p>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 объятиях 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?

- ❖ Выберите утром вместе с ребенком какую игрушку, книжку или вещь он возьмет сегодня в сад.
- ❖ Дайте ему в для садика «кроватьную» игрушку, которая будет лежать в его садовой кровати. 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 заметен 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 из садика, 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.
- ❖ Хорошо, если на период адаптации вы сможете устраивать ребенку внеплановые «выходные». Такая разгрузка будет очень полезна для детского организма. Но решить это должна мама или папа, а не кланчущий ребенок.
- ❖ 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 старшему воспитателю, мы всегда рады с вами сотрудничать и помогать.

