

Советы педагога-психолога

**В открытом космосе или адаптация к детскому саду.
Про адаптацию знают все. Но не Все понимают, что это такое.**

Что же это такое?

Само слово происходит от латинского *adaptatio*, что означает приспособление. Адаптация - это процесс приспособления организма к новым условиям. Есть новые условия - значит, обязательно должна быть и адаптация. Даже если ее на первый взгляд не видно.

Адаптация - это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада ребенок переживает новые эмоции, учится расставанию с мамой, привыкает к новому распорядку дня и новым людям, к новой пище и новому месту, к новой микрофлоре. Можно это сравнить с ощущениями космонавта, впервые вышедшего в открытый космос. Адаптация затрагивает весь организм: от желудочно-кишечного тракта до иммунной системы. Но переживать стресс можно по-разному. Если родители понимают, что происходит с ребенком, и помогают ему, как правило, привыкание к саду проходит гораздо легче.

Сколько времени может занимать адаптация?

В норме, период адаптации длится полтора месяца и делится на следующие периоды:

- Острый период (две-три недели)
- Подострый период - 20-40 дней.
- Период компенсации - через полтора месяца.

Сроки и этапы.

Период привыкания в среднем длится от двух до четырех месяцев. Иногда, если ребенок привыкает к саду трудно, этот процесс может затянуться до 6-8 месяцев.

Первый этап - ориентировочный. Ребенок попал в новую ситуацию, и что в ней делать, совершенно не понятно. Одни дети плачут, другие увлечены новыми игрушками и, кажется, не замечают перемен. Потом эффект новизны проходит, ребенок уже устал от ежедневной необходимости рано вставать и идти куда-то, от разлуки с мамой. Появляются слезы по утрам и истерики вечером. Ребенок может потерять в весе или даже заболеть. Этот период занимает около двух недель в случае легкой адаптации, месяц-полтора - в случае средней, в тяжелых случаях затягивается надолго.

Следующий этап привыкания уже не такой яркий, кажется, что уже все закончилось. Но это не так. Даже если ребенок не плачет по утрам, есть, спит и активно играет, адаптация еще продолжается. Просто малыш уже начал справляться со стрессом. На этом этапе его в ни в коем случае нельзя перегружать, иначе может произойти срыв, что, скорее всего, обернется болезнью ребенка. В ряде детских садов, особенно в ясельных группах, практикуется так называемая «мягкая адаптация». Сначала дети ходят туда на пару часов, потом до обеда, через месяц начинают оставаться на тихий час, а на полный день остаются только через полтора-два месяца. Это часто вызывает недовольство родителей: дескать, воспитатели не хотят работать, вот и требуют под предлогом адаптации забирать детей так рано. А ведь ребенок уже не плачет и вполне мог бы через две недели ходить в

детский садик на весь день. Конечно, мог бы. Но это и была та самая перегрузка, которая вылилась бы в постоянные болезни ребенка. Поэтому очень важно понимать, что мягкая адаптация - это забота именно о ребенке.

Итак, мы уже выяснили, что адаптация - это стресс от новых условий и приспособление к этим новым условиям.

Соответственно, если признаки стресса выражены не сильно, в большинстве случаев ребенок способен самостоятельно справиться с ними, новая деятельность осваивается успешно и в указанные сроки, значит, адаптация легкая. Если же признаки стресса налицо или ребенок не справляется с ними, а процесс затягивается средней тяжести. Если все тяжело, долго и мучительно, то мы имеем дело с тяжелой адаптацией, и тут уже нужна помощь специалистов: психологов и педиатров.

Почему ребенок плачет?

Расставаться с самым дорогим и любимым человеком - мамой малышу тяжело и сложно. Свое расстройство происходящим и тревогой перед предстоящей разлукой он будет выражать слезами. Ребенок плачет не потому, что ему плохо в саду, и не потому, что хочет манипулировать вами, а только потому, что он еще не умеет сказать другим способом «Мне грустно расставаться с тобой» или «Я волнуюсь, я еще не привык». Эти слезы не страшны: ребенок получает новый, необходимый жизненный опыт, учится действовать в новых условиях, что естественно для процесса адаптации. Обычно, как только процедура прощания заканчивается, мама уходит, ребенок успокаивается и отвлекается. Можно помочь ребенку, показать, что вы ему сочувствуете, озвучив его переживания: «Тебе грустно, потому что я ухожу, но я скоро приду». Ни в коем случае нельзя уходить тайком, чтобы малыш не заметил. Это подорвет его доверие к вам: «От мамы нельзя отвернуться, она может внезапно исчезнуть. Значит, мама может и не появиться?». Такое поведение мамы не дает малышу возможности приобрести новое умение - расставаться и снова встречаться с близкими людьми. Чтобы не усугублять такие страхи, ребенка никогда нельзя просто отирать от себя и уходить. Если дело только в боязни новых людей, то часто помогает временное мамино присутствие. В некоторых садах родителям разрешают какое-то время находиться в группе или гулять вместе с детьми на площадке. Если же у ребенка отсутствует к ним доверие, работать придется долго и много. И одних слов: «Мама обязательно к тебе придет», - может быть недостаточно. Конечно, это неудобно, занятой маме сложно найти столько времени. Но, поверьте, если адаптация малыша к саду будет тяжелой, то гораздо больше времени уйдет на справки по уходу за болеющим ребенком.

Как помочь ребенку.

Чтобы процесс привыкания прошел максимально мягко, надо:

Подготовиться к детскому саду.

Во - первых, четко ответьте себе на вопрос: зачем вашему ребенку дошкольное учебное учреждение. Во - вторых, расскажите ребенку о том, что такое детский сад: зачем туда ходят, чем там занимаются. Рассказывать стоит не только о приятных вещах - новых игрушках, интересных занятиях. Надо подсказать, как вести себя в сложной ситуации. Что делать, если захотелось писать на прогулке, если ребенок испачкался или его обидели. Это поможет преодолеть страх незнакомого.

Излучать позитив.

Ребенок не знает, что его ждет впереди. Он не знает, как надо относиться ко многим вещам, что хорошо, что плохо. Он смотрит на родителей и считывает отношение к миру с их мыслей, слов, поведения. Если мама отвела ребенка в сад, а потом проревела полдня от переживаний разлуки с крошкой, ребенку будет крайне сложно перенести адаптацию. Если папа уверен, что воспитатели в группе невоспитанные, необразованные и занимаются только поборами, ребенок будет страдать от общения с этими людьми. Прежде чем отдавать ребенка в сад, надо разобраться с собой, своими страхами, предрассудками. Надо быть готовыми отпустить от себя ребенка, доверить его чужим людям.

Создавать и поддерживать ритуалы.

Когда ребенок идет в детский сад, мир вокруг него стремительно меняется. Ритуалы призваны подчеркнуть стабильность этого мира, уверенность ребенка в том, что все под контролем, учат его доверять взрослым. В первую очередь, это касается ритуала прощания. Каждое утро малыш с мамой идут здороваться с нарисованным на стене дельфином, каждое утро мама переобувает ему сандалики, берет его на руки, говорит, что его любит, потом отводит его в группу, машет рукой и уходит. Мама всегда уходит после того, как помахала рукой. А после того, как ребенок возвращается домой, она снова берет его на руки, и они вместе рассказывают зайке, как прошел день.

Не говорить гадостей.

«Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша...». Чтобы волосы встали дыбом, не надо ходить далеко, достаточно зайти в раздевалку детского сада утром или посетить концерт все в том же детском саду. Взрослые торопятся. Взрослые нервничают. Взрослые хотят, чтобы их ребенок был лучше всех. Поэтому на головы детей сыплется куча гадких слов. Утро превращается в нервотрепку. Детский праздник становится не детским праздником, а смотром талантов и фотосессией. И не дай бог, ребенок неуклюже танцевал, забыл слова или вообще весь утренник смотрел, как замороженный, на связку воздушных шаров. Мама, папы и бабушки беспощадны. Конечно, иногда себя сдержат трудно. Но любое ваше злое слово обернется обидой у ребенка сейчас и ответной грубостью вы ваш адрес потом, лет через 12-15. Тот, кто не умеет безусловно любить и беречь своего ребенка, обязательно получит бумерангом соответствующее отношение от подростка.

Щадить.

Надо понимать, что ребенку сложно. Поэтому, если он «копается» по утрам или слишком шумно ведет себя вечером, он это делает не вам назло, а лишь разгружает свою нервную систему. Не надо требовать от ребенка слишком много. Во время адаптации дети могут забывать писать в горшок, снова начинать писаться ночью. И уж тем более не надо перегружать ребенка занятиями, кружками и развивалками. Лучше лишний раз просто посидеть в обнимку с ним.

Не перекладывать ответственность.

Иногда мамы говорят: «Попробуем походить в сад, если ребенку понравится, будем ходить, если не понравится, заберу». Такая установка в большинстве случаев заранее

обречена на неудачу. Здесь родители банально перекалывают ответственность за принятие решения с себя на очень маленького ребенка.

Детский сад - не цирк и не карусель. Сложно подчиняться новым требованиям, сложно учиться общаться с двадцатью ровесниками. В детском саду обязательно будет место негативным эмоциям, ведь любой новый жизненный этап всегда связан как с положительными, так и с отрицательными моментами. Даже прощание с мамой - это острое переживание. И если родители вместо того, чтобы помочь ребенку прожить и пережить это, справиться с новой ситуацией, задают ребенку немой вопрос: «А тебе нравится? А будешь ли ты ходить в детский сад?», - они, скорее всего, получают в ответ «Нет!» в виде утренних истерик и дневных слез. Конечно, есть несадииковские дети, и любая мама должна хотя бы теоретически рассматривать вариант, что именно ее ребенку в этом году окажется не по силам привыкнуть к новому большому обществу, и ребенка придется хотя бы на время забрать из сада. Но это совсем другое. Здесь ответственность за решение лежит на родителях, они являются ведущими, подсказывать ребенку, как надо реагировать, как надо вести себя, а не пытаются переложить выбор того, как поступить, на плечи трехлетнего малыша.

Адаптация к детскому саду - непростой и ответственный этап в жизни ребенка. И от того, как он будет прожит, зависит очень многое.

Какие самые распространенные ошибки родителей в период адаптации ребенка?

- в последние дни перед приходом в детский сад или с первых дней посещения, начинает отучать ребенка от ранее сложившихся привычек, которые не приняты в детском саду: отнимать от груди, забирать соску-пустышку, снимать памперсы. Этого делать ни в коем случае нельзя. Либо за полтора-два месяца до посещения, либо после привыкания. Но Вы этим займетесь обязательно, как только ребенок привыкнет к детскому саду: - болезненно реагируют на плач ребенка или уговоры пойти обратно домой, вообще не ходить в детский сад: обычно все дети плачут, так как они привязаны к родителям, любят их и не хотят расставаться с ними. Привычка ходить в детский сад сложится постепенно. В течение одного-двух месяцев ребенок может выражать нежелание идти в детский сад. Когда мы иногда не хотим идти на работу, мы сами себя уговариваем, стыдим. Ребенок так сделать не может, для этого у него есть родители, которые не должны соглашаться на уговоры ребенка и мягко настаивать на своем: «Мама идет на работу, а ты - в детский сад...». Самая большая ошибка - уступить ребенку, найти возможность остаться дома (отпроситься на работе, вызвать бабушку и так далее). Далее он будет проситься все настойчивее и настойчивее. Мамы обычно хорошо чувствуют своего ребенка и знают, когда он пытается манипулировать ситуацией, а когда на самом деле - болеет. При болезни следует обязательно оставаться дома.

Как лучше вести себя с ребенком, когда он только пошел в детский сад?

Прежде всего, спокойно и уверенно. Не тревожиться по пустякам. Нормально, если ребенок плачет в Вашем присутствии и быстро успокаивается, когда Вы уходите. При повышенной тревоге матери, ребенок легко заражается этой тревогой и начинает ожидать опасностей. Разрешите свои тревоги с работниками детского сада в отсутствие ребенка. Ребенку в группу в первые дни можно давать свою игрушку или мамину вещь, за которой она должна прийти (перчатка, сумочка, платок). Некоторые специалисты рекомендуют давать ключ от квартиры, без которого они не смогут зайти домой (на самом деле, это может быть не тот ключ, но следует сделать вид, что Вы открываете ключом квартиру); или написать записку, когда мама сможет забрать ребенка. Эту записку ребенок носит в

кармане, и, хотя читать не умеет, она доставляет ему удовольствие и вселяет спокойствие. Дома постараться побольше общаться с ребенком, переложив свои дела на других членов семьи (или сделав их заранее). Он все равно Вас вынудит с ним общаться, поэтому лучше это спланировать заранее. Расспрашивайте о детском саду, выражайте удовольствие его поведением, поделками, настраивайте положительно на завтрашний день: «Ты пойдешь в детский сад, где сможешь кататься на горке, качаться на качели, посмотреть хомячков». Обязательно выполняйте свои обещания, если пообещали забрать пораньше, после сна. Для объяснения, дробите процесс на составные части: покушайте, поспите и я сразу же приду. В первые дни лучше забирать раньше всех, пока ребенок не начал плакать от обиды, что других детей забирают, а его - нет.

Очень часто ребенок реагирует на детский садик тем, что начинает часто болеть. Чем можно это объяснить?

Помимо того, что ребенок тратит много сил на защиту от новой травмирующей его ситуации, и его иммунитет ослабевает, работают и психологические факторы заболеваний в период адаптации:

- Заболевание как способ остаться дома, как объективная причина не ходить в детский сад и оставить дома маму, которая, естественно, не пойдет в случае болезни малыша на работу.

Тип заболевания также может частично проинформировать родителя о причине болезни:

Уши могут сигнализировать о нежелании слушать; горло - говорить; больной нос может означать выделение накопленного раздражения; больной живот может быть связан с внутренним страхом; голова - с внутренним конфликтом; ноги - с нежеланием куда - то идти; дыхание - с ухудшающей атмосферой; болезни почек могут быть связаны с удерживанием внутри, неумением его выразить.

Можно ли выделить разные типы детей по способу адаптации?

Дети с повышенной тягой к активной деятельности.

Приходя в группу детского сада, они не сами подстраиваются под условия детского сада, а пытаются менять эти условия под себя: организуют деятельность (для себя и для других), громко плачут (другие заряжаются их плачем и «подхватывают» плач). Но в целом, они быстро привыкают к изменению обстановки, видят в окружающих друзей, с которыми можно что-то делать (привыкание длится около двух недель).

Дети с умеренной тягой к деятельности.

Они терпеливо привыкают к новым условиям, усваивают новые правила, подстраиваются под них, перестраивают свои привычки. На это уходит достаточно много времени. Случаются различные заболевания, как проявление внутреннего конфликта между ребенком и окружающей средой (привыкание продолжается около двух месяцев).

Дети со сниженной тягой к деятельности.

Ближайшее новое окружение рассматривают как противников, от которых надо защищаться. Энергии не хватает, приспособление идет сложнее. Эти детки чаще болеют.

Их болезни отличаются длительностью и осложнениями (привыкание в данном случае длится до четырех месяцев или более, в зависимости от заболеваний).

Первое время возможен даже регресс ребенка на более младший уровень: возможна потеря навыков пользования туалетом, речи, хождения, нарушение аппетита и сна.

Следует особое внимание уделить самому первому, острому периоду.

Не сразу с первого дня следует оставлять ребенка надолго одного в детском садике. Режим дня малыша можно организовать следующим образом:

1 неделя: ребенок находится в садике полтора-два часа с 10 до 12. Завтрак - дома, а после прогулки - домой.

2 неделя: после прогулки добавить обед. Малыша не следует оставлять одного на тихий час.

3 неделя: ребенка можно оставлять на тихий час, но следует забирать раньше, одного из первых.

Каковы признаки дезадаптации ребенка к детскому садiku?

Основные признаки дезадаптации:

- неумные истерики ребенка (не может успокоиться долго и в отсутствие родителей) или наоборот - полная апатия, отсутствие контактов с воспитателями и детьми в группе. Замирание всех жизненных процессов: не ест, не спит, не ходит в туалет, не разговаривает;
- длительные заболевания ребенка с осложнениями (более 30 дней), или смена одного заболевания другим;
- глубокий интерес ребенка в развитии: утрата прежних привычек и нежелание к ним возвращаться даже после четырех месяцев (самый длительный период адаптации).

Дезадаптация может наступить, если:

- ребенок был болезненный и до посещения детского сада (в таком случае следует оздоравливать задолго до посещения детского сада и посещать специализированный детский сад);
- ребенок сильно привязан к родителям (нужно менять стиль взаимоотношений);
- ребенок гиперопекаем (бабушки, болезненность ребенка, поздний, единственный);
- с ребенком сохраняется эмоциональный тип взаимоотношений и не введен деловой стиль - учить играть вначале игрушками, а затем уже с детьми.

Что такое признаки стресса?

Во-первых, это любые физиологические нарушения: от нарушения сна, отказа от еды и игнорирования горшка до проявлений вроде нервного тика, требующих срочного вмешательства специалистов. Снижение аппетита, ухудшение сна, даже потеря веса - это все допустимо, если выражено незначительно и не затягивается надолго. Однако если ребенок вообще перестает есть, спать, мучается запорами, на нервной почве начинается рвота и понос, то это уже та самая тяжелая адаптация, которую нельзя пускать на самотек.

Во-вторых, меняется поведение ребенка. Ребенок становится более капризным, просится на руки, ноет или проявляет признаки агрессии. Это тоже нормально, так он избавляется от негативных эмоций.

В-третьих, это болезни. Чаще всего в детском саду дети болеют не от чихающих товарищей, а именно от стресса.

То, как будет проходить адаптация, зависит от многого. Конечно, в первую очередь - от здоровья ребенка. Часто болеющие дети, дети с повышенной возбудимостью, перенесшие гипоксию в родах или вовремя беременности матери, будут привыкать к садику сложнее. Кроме того, на процесс адаптации влияют не только индивидуальные особенности ребенка, но и климат в семье, отношение родителей к саду и воспитателям, а также их (родителей и воспитателей) поведение.

- в семье нет положительного настроя на детский сад: это приводит к нагнетению отрицательного отношения к дошкольному образованию;
- если сами родители очень тревожны или имеют свой негативный опыт посещения дошкольного учреждения (в таком случае родителям следует прорабатывать свое собственное напряжение, выявлять причины своего беспокойства и проговаривать его в отсутствие ребенку психологу, подруге, врачу, мужу);
- родители не хотят менять свой удобный и устоявшийся стиль жизни;
- ребенок по своей природе замкнут, застенчив и тревожен.

В каких случаях лучше обратиться за помощью к специалисту?

К специалисту стоит обратиться в следующих случаях:

- если у родителей образуется повышенная тревога по поводу предстоящего посещения дошкольного учреждения или по поводу уже начавшегося посещения детского сада, а специалисты детского сада не могут оказать Вам помощь: разъяснить, успокоить.
- если ребенок начал болеть (страдает физическими расстройствами) или тоже, как родители, проявляет повышенную тревогу по поводу посещения дошкольного учреждения (страдает расстройствами психологическими).
- не обязательно ждать тяжелых проявлений адаптации: если родители обеспокоены процессом адаптации, а другими средствами не удается снять тревогу, следует обратиться к психологу, который индивидуально поможет разрешить проблему, настроить и родителей и ребенка на позитивное восприятие детского сада, распознать причины тревог и вовремя их устранить.

