

# «Адаптация ребенка в детском саду»

## Как заранее начинать подготовку к садику?

Начать *положительно настраивать* уже за год:

- родители могут разговаривать между собой положительно про детский сад: есть игрушки, хорошие педагоги, занятия проводятся «Такой хороший детский сад нашли, там есть...»

- *убрать любые угрозы по поводу детского сада*: вот пойдешь в детский сад, там тебя никто кормить (одевать) не будет...

- знакомить постепенно с детским садом: прогулки на территории в отсутствие детей, игры в песочнице, на горке, на качелях; ближе к поступлению в садик – игры в присутствии детей той группы, в которую будете поступать;

- *вся семья настраивается на детский сад*: создается режим как в детском саду, находятся аналогии с предметами дома и в детском саду, с деятельностью родителей и сотрудников детского сада;

- если есть возможность, сделать фотографии детского сада и рассматривание их дома;

- самим родителям заранее познакомиться со специалистами детского сада: если невозможно лично, то прочитать про них в электронной базе. Особенно, если они – победители каких-нибудь конкурсов, будут выставлены фотографии специалистов или фотографии территории, групп, учебных пособий и так далее.

## Чему в бытовом плане лучше всего научить ребенка?

В идеальном варианте, конечно, ребенка надо научить самостоятельно кушать, ходить в туалет, одевать и снимать одежду. Но так бывает редко: в основном, все эти навыки появляются уже в процессе посещения детского сада. Самое главное, это *научить ребенка жаловаться на свое состояние* или самочувствие: «я мокрый» или «я хочу в туалет», «тетя, надень мне носки», «я хочу пить» и др. Бытовые навыки сформируются быстро, если родители с первых дней посещения детского сада будут поддерживать проявившуюся самостоятельность ребенка в еде или одевании.

## Какие самые распространенные ошибки родителей, которые те делают в период адаптации ребенка?

- в последние дни перед приходом в детский сад или с первых дней посещения, **начинают 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. Если педагоги будут настаивать, то устраните это только в детском саду, а дома, особенно ночью ребенок должен чувствовать себя комфортно. Дополнительная стрессовая ситуация только навредит ему. Педагогам также можно пояснить, что вашему ребенку педиатр или психолог не рекомендует именно в этот период устранять привычки. 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 придти (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 саде, 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: покушаете, 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.

## **Правда ли, что причиной плохой адаптации у детей являются родительские конфликты?**

Конфликты родителей всегда тревожат ребенка, а в период адаптации к детскому саду – тем более. Если родители конфликтуют со дня его рождения – это для него привычная ситуация. Это его жизнь. Важно, чтобы конфликты не выходили за рамки привычной ссоры, не пугали ребенка. Не рекомендуется менять жизненную ситуацию: разводиться, переезжать – это усилит негативную сторону адаптационного процесса.

## **Очень часто ребенок реагирует на детский садик тем, что начинает часто болеть. Чем можно это объяснить? Задействованы ли здесь какие-то психологические факторы?**

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. - Заболевание ребенка в детском саду может быть связано со смещением вины с родителей на педагогов. Родители сами часто испытывают вину за то, что вынуждены отдать ребенка в детский сад. Заболевание ребенка, так как ребенок находится дома, частично помогает снять с себя чувство вины и переместить его на педагогов ДОУ.

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 удушающей атмосферой; болезни почек могут быть связаны с удерживанием раздражения внутри, неумением его выразить.

## **Насколько по-разному проходит адаптация для мальчиков и для девочек?**

Девочки привыкают к детскому саду быстрее, чем мальчики. У мальчиков повышенная привязанность к маме. Поэтому им лучше пойти в детский сад в два с по-

ловиной или даже три года. Девочки могут ходить в садик с двух лет. Мальчикам для устранения излишней привязанности необходимо проводить подготовку по снижению привязанности: игры в прятки, обучение деловой игре, увеличивать периоды самостоятельной игры в отсутствие мамы. Общение с другими взрослыми (даже у близких родственников могут быть другие правила) – это тренинг новых правил. Можно на день-другой оставлять с ними; тренинг контактов с другими детьми – на прогулке, в гостях, посещение общественных мест.

## Можно ли выделить разные типы детей по способу адаптации?

- Дети с повышенной тягой к активной деятельности (*пассионарные дети*). 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 заражаются 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 (*персистентные дети*). 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 (*субпассионарные дети*). 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).

- 

## 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.

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 саду?

Основные признаки дезадаптации: - *неуемные 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 регресс 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; - 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 ребенка 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.