

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



На этот вопрос — **нужен ли детсад**, ответ один — **нужен**. А как работать, как обеспечивать семью всем необходимым? На этом фоне другой момент остается актуальным — относительно того, когда сдавать ребенка в детсад.

Споры продолжаются, мнения по этому поводу разделяются. Причем родители, как правило, сходятся в одном — дети страдают, оторвавшись от семьи, от мамы. А специалисты и многие родители, кому удалось избежать проблем при сдаче ребенка в детсад, убеждают, что ситуация решаема. Так ли это?

## **Оптимальный возраст, когда малыша можно водить в детсад**

Родители бы и в шесть лет не отдавали свое дитя в сад, если бы это было возможно. Но, увы, реалии таковы, что без этого редко кто обходится. А вот специалисты считают, что отрываться от мамы ребенку можно уже в 3-4 года.

Почему?

Дело в том, что в 3 года ребенок испытывает возросшее желание общаться с другими ребятами. Это может смягчить процесс.

## **Виды адаптации в детском саду**

Кроме остальных моментов по приготовлению, важен и другой фактор — **адаптация в детском саду**. Ведь без стресса походы в детсад не обходятся почти ни в одной семье. Здесь масса новых людей, предметов, другой режим и все остальное.

В принципе, ничего сложного нет, если следовать советам специалистов. А они делят этот процесс адаптации на несколько составляющих.

## **Физическая адаптация**

Ее задача — создать привычку к:

1. регулярной прогулке в новом месте;
2. к другому режиму дня;
3. большому и частому контактам со сверстниками;
4. иной еде.

### **Психологическая адаптация**

Посещая детсад, дитя постоянно переживает нервное перенапряжение. Поэтому важно:

1. постепенно и ненавязчиво приучать его к новым правилам поведения и подчинению им;
2. учить ребенка легко расставаться с мамой;
3. обеспечивать малышу заботу и внимание, которых он лишен в детсаду;
4. не акцентировать внимание на настроении ребенка, отводя его в детсад или забирая его оттуда;
5. не обсуждать тему нравится-не нравится детсад при ребенке.

Каждый малыш по-своему привыкает к детскому саду. Кто-то за неделю-две уже привыкнет. А кто-то и полгода будет страдать.

Так или иначе, поводов для отчаяния нет. Главное – запастись терпением, облегчая адаптацию крохи.

Что касается сроков, то тут тоже есть несколько категорий адаптации.

#### **Быстрая**

Ребенок привыкает к детсаду за 3-4 недели? Это и есть быстрая адаптация к детсаду. В этом случае, как правило, не отмечается каких-то ухудшений в его поведении или в здоровье.

Признаки того, что случилась быстрая адаптация:

- кроха без истерик расстается с мамой, заходя бесстрашно в группу и без негатива;
- дитя спокойно общается с другими ребятами и воспитателем;
- придя домой, он рассказывает о том, что произошло за день, что он кушал и т.п.;
- с удовольствием играет детсадовскими игрушками;
- не проявляет резких перепадов настроения

#### **Средняя**

По мнению, детских психологов, этот вид адаптации может длиться месяц-два. Дети эмоционально спокойны. У них нет особых трудностей в общении.

Правда, именно при таком виде адаптации они чаще болеют, т.к. заражаются от других детсадовцев.

Признаки средней адаптации:

- хоть и плачет, прощаясь с мамой, малыш успокаивается быстро;

- после небольшой напряженности играет со сверстниками;
- воспитателю легко удастся заинтересовать такого ребенка игрушкой;

- детсадовец спокойно переносит и режим, и замечания;
- не всегда хочет общаться с воспитателем;
- принимает правила, хотя иногда и не подчиняется им.

### **Медленная**

В такой ситуации дети очень тяжело вливаются в обстановку детского сада, с трудом налаживают отношения с другими воспитанниками и с воспитателями. Как правило, они чаще болеют, унывают и подавлены. Без помощи взрослых малышу не обойтись. Ведь он сам не сможет привыкнуть ко всему новому.

### **Признаки медленной адаптации:**

- ребенок в слезах не отпускает маму, а потом целый день ее ждет;
- он не общается с другими детьми и воспитателем;
- его не отвлекают от грусти даже игрушки;
- оставаясь замкнутым и даже агрессивным, не играет;
- при похвале воспитателя или замечании заливается слезами и прячется.

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

Помогая своему ребенку в адаптации, родители облегчают стресс. Ведь они остаются для него опорой и защитой. На самотек отпускать процесс ни в коем случае нельзя. Нужно шаг за шагом терпеливо идти к цели. Итак, советы родителям, которые не знаю, как приучить ребенка к детскому саду.

**ВАЖНО:** Отлично себя показывает постепенная предварительная подготовка. Стоит выбиться хоть одному звену, и все старания будут напрасны. Поэтому, выстроив схему для адаптации ребенка, не отходите ни от одного пункта.

### **С чего начать?**

- С визита в детсад и знакомства с заведующей. Узнав расписание и получив разрешение заведующей, походите с ребенком сначала вокруг детской площадки, где играют в этот момент дети. Не ждите, пока ребенок занервничает. Уводите его сразу, как только он заинтересуется. Не оставайтесь, если будет просить.

- По пути обратно, т.е. по-горячему, спросите, зачем он хотел там остаться. Повторите этот визит на следующий день. Когда вы поймете, что ребенок заинтересовался, подойдите на полшага ближе. И так – каждый раз. Не доводите до того, чтобы он заскучал! Пообещайте – раз тебе понравилось, завтра еще придем.

• Найдите способ донести до крохи мысль о том, как это хорошо – играть с ребятами. Но говорите только тогда, если заметите его интерес – не навязывайте ничего!

• Если малыш и далее будет тянуться к детсаду, расскажите ему, сколько детей там, как там интересно.

• Параллельно надо создавать ребенку дома режим, как в детсаду. А для этого перепишите расписание возможной группы – время завтрака, тихого часа и прогулки. Как будет интересно, когда ваш малыш, приблизившись к детсаду, увидит там детвору. Словом, придерживайтесь этого режима.

• Если вам разрешат и вы сдадите все анализы, попробуйте привести ребенка на территорию детсада, чтобы он ближе видел своих будущих одноклассников. Хорошо бы, если бы среди них был соседский или просто знакомый ребенок.

• Не давайте контактировать малышу с другими детками – приходя на несколько минут, каждый раз увеличивайте время на несколько минут. Но следите за тем, чтобы не было негатива и чтобы ребенка никто из других детей не обидел.

• Здесь можно познакомиться и с воспитателем, сначала – мельком.

• Когда ребенок с интересом будет ходить на площадку, можно попробовать пойти с детками в группу. Ведите себя так, чтобы он не подумал, что вы его хотите там оставить. Спросите у воспитателя, как и на какое время вам приходится. И только в том случае, если малышу понравилось все, можете выйти в раздевалку. Если он не заметит этого, вернитесь снова – и так несколько раз. С таким подходом подойдет момент, когда вы его сможете оставлять несколько минут и дольше. Только не торопите события!

• Можно дать ребенку с собой домашнюю игрушку — так говорят специалисты. Мол она будет ему напоминать о доме и пр. Но, как показывает практика, это чревато, если он жадноват. А на этом этапе нам даже малый негатив не нужен. Иначе все насмарку.

• Вдруг малыш на ровном месте закапризничал? Просто так это не могло случиться. Спокойно выясните, но не показывайте и виду, что хотите сейчас уйти с площадки или из группы. Не ругайте его ни в коем случае!

• Оставлять ребенка на полчаса, на час и дольше можно только после того, как вы поймете, что он сам этого хочет. И уж тем более, оставлять его на трапезы и сон – не торопите события.

• Можно параллельно уходить из дому и оставлять чадо на время с кем-то из родни. Он же должен понимать, что вы не всегда будете рядом. Постепенно время удлиняйте.

• Познакомьтесь с кем-то из детсадовцев семьями – это очень позитивная и эффективная практика. И сделайте это, прежде чем начать ходить вокруг сада. Вместе можно посещать службу в храме, ходить на детские представления, на каток, в кафе, встречать праздники, отмечать дни рождения и др. А потом и в детсаду проще будет общаться.

• Следите все это время за здоровьем крохи, одевая по погоде, насыщая нужными витаминами и другими полезностями.

**ВАЖНО:** Как видим, вопрос адаптации ребенка в детсаду может быть при желании решен в его и вашу же пользу. Достаточно лишь уделить этому внимание и, не отходя ни на шаг от намеченного и не форсируя события, постепенно довести дело до конца.

PS Если ребенок ни в какую не хочет привыкать к детсаду, а вы испробовали все методы, посетите детского психолога...

### **ДЕТСКИЙ САД: КАК ОБЛЕГЧИТЬ АДАПТАЦИЮ РЕБЕНКА?**

Поскольку декретный отпуск мамы ограничен, как только ребенку исполняется три года, а то и раньше, приходит время отправляться в детский сад. Все, и психологи, и доктора и бабушки-дедушки уверяют, что там ему будет очень хорошо, он будет лучше развиваться, появятся друзья, научится общению с другими детьми. Все это, разумеется, верно, и детский сад, действительно, штука хорошая. Вот только первое время малышу придется очень и очень трудно, как, впрочем, и родителям.

Итак, Вы отвели дитя в детский сад. Время идет, вот уже неделя прошла, другая, но Вас почему-то это не радует, а скорее огорчает. Малыш стал почти неузнаваем. С ним происходит что-то не то. Он словно развивается назад. На лицо регресс, причем в навыках, речи, игре, умениях. И это за столь короткий срок! Истерики по любому поводу. Опять стали мокрыми штанишки. Плохо спит и ничего не ест. И, самое главное, не желает посещать в детский сад. Истерики, просьбы и отговорки. Расстается с плачем, слушать его причитания, о том что его никто больше не любит, обещания быть хорошим, лишь бы его не оставили в садике, без слез невозможно. Хватается за юбку и, умоляет, глядя на Вас полными слез глазами. На него жалуются воспитательницы. Он весь день сидит один, нахохлившись, как воробей, не разговаривая даже с воспитателями, и смотрит на входную дверь. Как только она скрипнет, он мчится туда, как будто за ним кто-то гонится, а увидев, что пришла не мама, вновь садится и ждет. Если в первый день он отвлекался на новые игрушки, то теперь и это не действует.

Вполне возможно впервые дни радость общения с другими детьми, притягательность новизны оказывали на вашего малыша свое действие. Он гордился тем, что уже взрослый и ходит в детский сад, подобно

старшим детям. Однако чуть позже, возможно, из-за того, что почувствовал себя среди такого количества детей потерянным или слишком быстро остался, предоставлен сам себе, он смог оценить связанные с поступлением в садик потери (небольшая группа детей, к примеру, во дворе, привычные удобства, прогулки с мамой и пр.). И вот тогда и начала разыгрываться настоящая драма, а ее уже не ждали, ведь все вроде бы было хорошо.

Почему детский сад так не мил? Малыш сам говорил, что ему скучно, хотел играть с другими детьми. Ведь не подменили же ребенка! Нет, не подменили, он ведет себя так, как и должен. Не волнуйтесь, все вышеперечисленное вполне естественно. И скоро пройдет. Ребенок просто приспособливается к новой обстановке. У него идет адаптация.

### **Что это такое — адаптация?**

Это привыкание или приспособление организма к совершенно новой обстановке. Для малыша детский сад является новым неизвестным еще пространством, с новыми отношениями и окружением.

Адаптация, как правило, протекает сложно и сопровождается массой отрицательных сдвигов в организме ребенка. Причем эти сдвиги происходят сразу на всех уровнях и во всех системах. Если бы Вы знали, что в действительности творится в его душе и организме, когда он впервые отправляется в детский сад, никогда бы туда его не отдали. На самом деле малыш находится в сильнейшем нервно-психическом напряжении, причем постоянно. Он на грани срыва и ощущает стресс в полной мере.

Присмотритесь к нему повнимательней. Он болен или здоров? Ни то и ни другое. Малыш пребывает в особом «третьем состоянии» балансируя между болезнью и здоровьем. Нечто подобное было с Вами во время беременности. Находиться в таком состоянии постоянно нельзя. Поэтому вскоре ваш ребенок или заболит, в самом деле, или снова станет самим собой. При минимальной выраженности стресса очень скоро вы позабудете обо всех негативных сдвигах беспокоящих Вас сегодня.

Срыв же, как правило, свидетельствует тяжелой или неблагоприятной адаптации.

Стоит уточнить, что провоцирует у ребенка стресс.

В первую очередь — отрыв от матери. Малыш, с первых дней, неразрывно с Вами связан и мама главное, что у него есть и будет. И тут самая прекрасная и любимая мама бросила на его среди ужасной незнакомой обстановки, а вокруг незнакомые ранее дети и никому нет до него дела. Чтобы здесь продержаться, необходимо вести себя иначе, чем дома. Однако этой новой формы поведения он не знает, поэтому

страдает и боится сделать что-нибудь не так. Страх поддерживает стресс, замыкая порочный круг, который имеет точное начало — разлука, отрыв от матери, сомнения в ее любви.

Разлука, затем страх, стресс, срыв адаптации и как завершение — болезнь. Все это свойственно ребенку с неблагоприятной или тяжелой адаптацией. При таком типе адаптации, как правило, процесс затягивается, и ребенок приспосабливается к коллективу месяцами. Детей с тяжелой адаптацией, а ее, как правило, прогнозируют еще в детской поликлинике, лучше не отдавать в сад в три года, а чуть позже, если, разумеется, есть такая возможность, по мере совершенствования механизмов адаптации.

Не забывайте и о кризисе трех лет. В это время ребенок ощутил себя личностью и желает, чтобы все это видели. Поэтому он весь на пределе, рьяно отстаивая перед окружающими свою личность, и его психика становится намного ранимее. И вот именно тогда, когда малыш остро нуждается в маме, когда требуется пощадить его и без того ослабленную нервную систему, он получает дополнительную к кризису нагрузку. Вы невольно взваливаете на его плечи груз адаптации к садику, не отдавая себе отчета, что это может его «надорвать». Однако все не так плохо. В детском саду имеется свой уже отработанный алгоритм адаптации. Чаще всего ребенок привыкает к детскому саду по такой схеме:

— для того чтобы малышу было легче познакомиться с другими детьми и воспитателями, мама приводит его на вечернюю и/или дневную прогулку несколько раз. Причем крайне важно, чтобы ребенок увидел, как за детьми приходят родители;

— первую неделю ребенка приводят попозже, часам к девяти, чтобы он не увидел отрицательных эмоций или слез других детей во время расставания с мамой. Лучше всего, чтобы малыш был сыт, поскольку очень часто дети отказываются кушать в обстановке, которая им непривычна;

— всю первую неделю вместе с малышом в группе остается мама, чтобы ему было спокойнее. По окончании утренней прогулки ребенок идет домой;

— вторую неделю ребенок остается в группе столько же времени, но уже без мамы, которая приходит после утренней прогулки. Ребенок кушает в ее присутствии, и они отправляются домой;

— третью/четвертую неделю малыш остается на дневной сон. И его забирают, как только он проснется, постепенно увеличивая время нахождения малыша в садике.

# Что делать, если ребёнок плачет при расставании с родителями?

1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
6. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.

