

# АДАПТАЦИЯ. ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ?

АДАПТАЦИЯ - ЭТО ПРОЦЕСС ПРИСПОСОБЛЕНИЯ  
ОРГАНИЗМА К НОВЫМ УСЛОВИЯМ.

ЕСТЬ НОВЫЕ УСЛОВИЯ - ЗНАЧИТ, ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ДОЛЖНА БЫТЬ И АДАПТАЦИЯ. ДАЖЕ ЕСЛИ ЕЁ НА  
ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД НЕ ВИДНО.

Адаптация - это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада ребёнок переживает новые эмоции, учится расставанию с мамой, привыкает к новому распорядку дня и новым людям, к новой пище и новому месту, к новой микрофлоре.



Мировоззрение ребенка, переступившего впервые порог детского сада, меняется полностью. Из-под родительского крыла, ребенок внезапно попадает в новую для себя среду. Он сталкивается с незнакомым окружением в лице взрослых и детей. В этом, уже сформировавшемся коллективе, ребенку нужно найти свое место, принять установленные правила поведения, обрести друзей, – то есть адаптироваться социально.

И пройти адаптацию  
ему предстоит  
самостоятельно, без  
присутствия рядом  
родителей.



На нервную систему приходится основной удар.

Моральное напряжение в детском саду зеркально отображается в домашней обстановке: ребенок начинает без причины лить слезы и капризничать, отказывается слушаться, с трудом идет на контакт. Также он может игнорировать привычные навыки: одеваться, проситься на горшок и др.

# Периоды адаптации к детскому саду.

Психологи выделяют несколько видов дошкольной адаптации: легкую, среднюю и тяжелую.

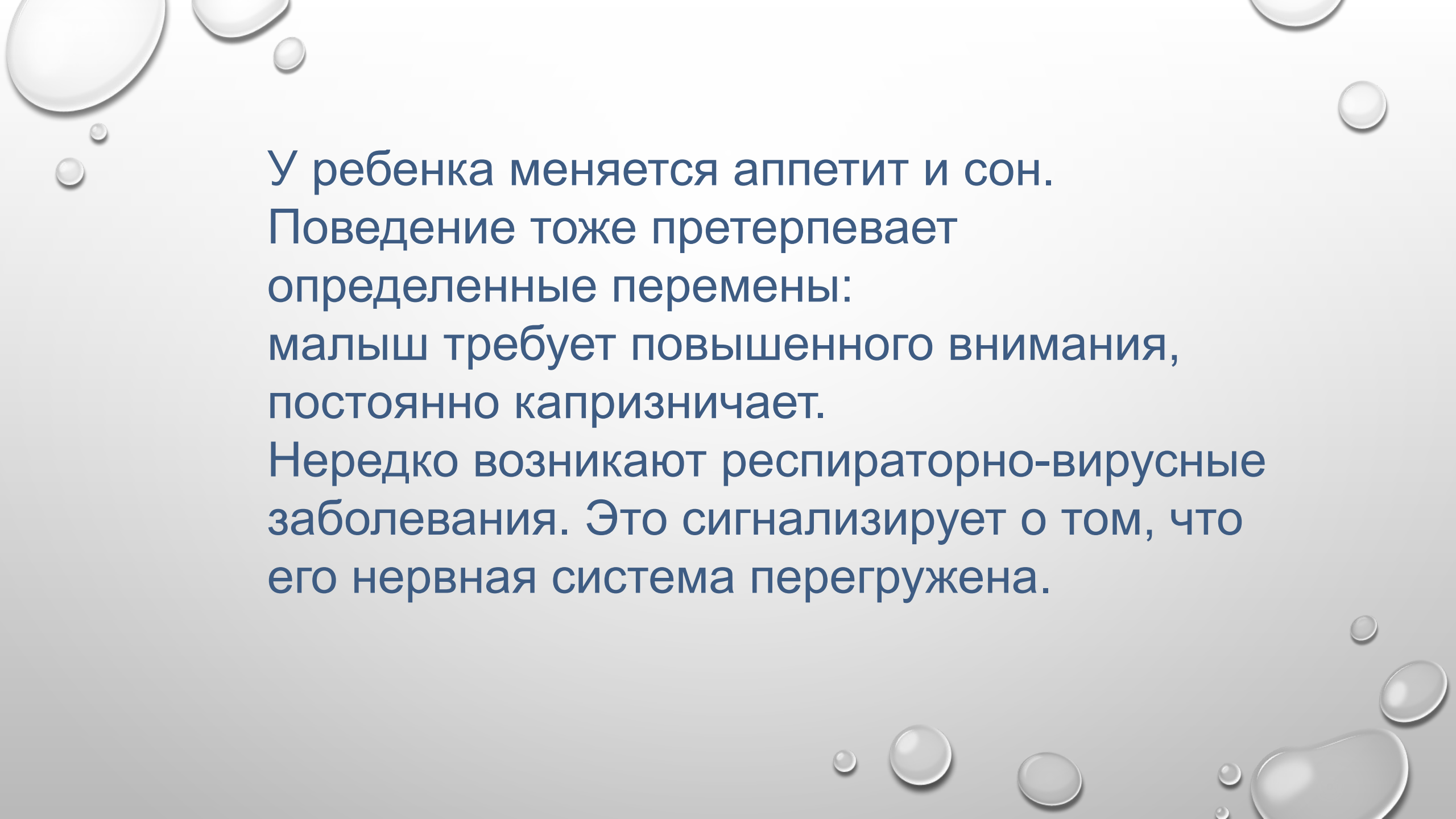
От того, как проходит процесс адаптации у ребенка, зависит модель поведения со стороны родителей.

Легкая адаптация длится не более трех недель, после которых ребенок идет в детский сад с неподдельным желанием. Он уже вполне освоился в коллективе, нашел новых друзей, начал принимать участие в общих играх и нисколько не огорчается маминому уходу. Поведение малыша дома практически не отличается от той поры, когда он был домашним ребенком. Когда события идут по такому сценарию, считайте, вам очень повезло!



Адаптация средней степени тяжести продолжается не менее шести недель. Малыш следует в группу после долгих уговоров, боится отпустить маму, плохо идет на контакт.






У ребенка меняется аппетит и сон.  
Поведение тоже претерпевает  
определенные перемены:  
малыш требует повышенного внимания,  
постоянно капризничает.  
Нередко возникают респираторно-вирусные  
заболевания. Это сигнализирует о том, что  
его нервная система перегружена.

Уделяйте ребенку внимание, посещайте с ним детские площадки, учите малыша контактировать и играть со сверстниками. Возможно, вашу группу посещает ребенок с аналогичными проблемами, спросите об этом воспитателя. Вашему ребенку нужен хотя бы один товарищ или единомышленник по играм, и тогда адаптация вашего ребенка закончится быстрее.


Тяжелая адаптация к детскому саду– это сильный стресс для ребенка и всей его семьи. Ребенок перестает проявлять интерес к окружающему пространству, у него доминирует подавленное настроение, он не идет на контакт, плохо спит, отказывается от еды.





Формируется депрессия, справиться с которой ребенок самостоятельно не в состоянии.

В этом случае, вам нужно обратиться за помощью к специалисту, так как депрессия влечет за собой нервное истощение и ухудшение здоровья ребенка.



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

# Почему ребенок плачет?



Расставаться с самым дорогим и любимым человеком - мамой - малышу тяжело и сложно. Своё расстройство происходящим и тревогу перед предстоящей разлукой он будет выражать слезами. Ребёнок плачет не потому, что ему плохо в саду, и не потому, что хочет манипулировать вами, а только потому, что он ещё не умеет сказать другим способом «мне грустно расставаться с тобой» или «я волнуюсь, я ещё не привык».

Эти слёзы не страшны: ребёнок получает новый, необходимый жизненный опыт, учится действовать в новых условиях, что естественно для процесса адаптации. Обычно, как только процедура прощания заканчивается, мама уходит, ребёнок успокаивается и отвлекается.



Можно помочь ребёнку, 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 подорвёт его доверие к вам: «От мамы нельзя отвернуться, она может внезапно исчезнуть. Значит, мама может и не появиться?». Такое поведение мамы не даёт малышу возможности приобрести новое умение - расставаться и снова встречаться с близкими людьми.



Плохо, когда ребёнок плачет всё время в течение дня, ещё хуже, когда он не просто плачет, а орёт от ужаса. Плохо, когда малыша в буквальном смысле отрывают от мамы утром. Он боится новых людей? Не уверен, что мама придёт за ним? Чтобы не усугублять такие страхи, ребёнка никогда нельзя просто отдирать от себя и уходить.

# Как помочь ребенку?

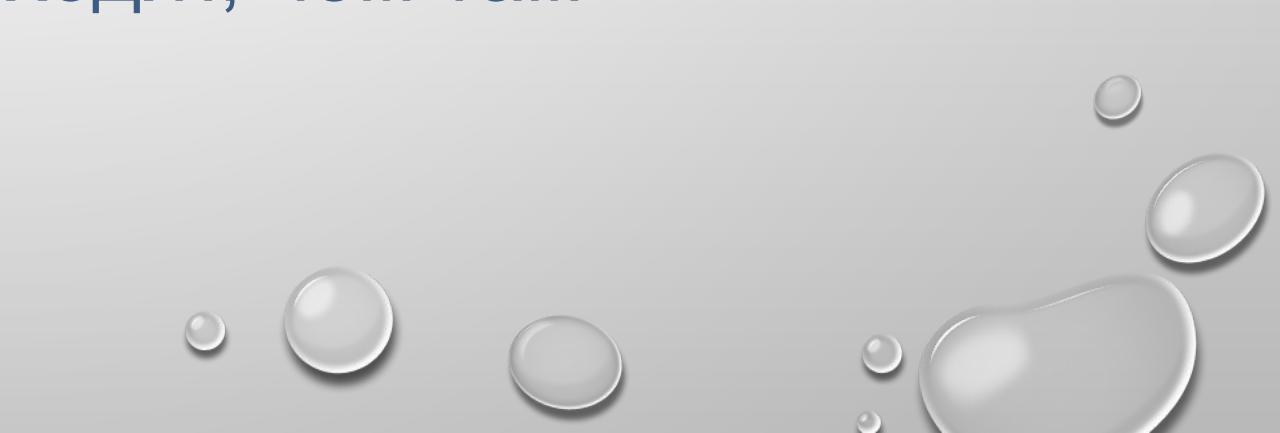




Чтобы процесс привыкания прошел максимально мягко, надо: подготовиться к саду.

Во-первых, чётко ответьте себе на вопрос: зачем вашему ребёнку дошкольное учебное учреждение.

Во-вторых, расскажите ребёнку о том, что такое детский сад: зачем туда ходят, чем там занимаются.



Существуют специальные детские книжки, которые могут помочь родителям в этом деле. Можно сходить на день открытых дверей в тот садик, в который пойдёт ваш малыш в будущем. В некоторых садах работают группы игровой поддержки, куда ребёнок может ходить вместе с мамой, на один-два часа поиграть там, а заодно и привыкнуть к воспитателям.

Рассказывать стоит не только о приятных вещах - новых игрушках, интересных занятиях. Надо подсказать, как вести себя в сложной ситуации. Что делать, если захотелось в туалет на прогулке, если ребёнок испачкался или его обидели. Перед тем, как начать ходить в сад, стоит зайти и заранее познакомить ребёнка с воспитателями. Это поможет преодолеть страх незнакомого.

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the frame.

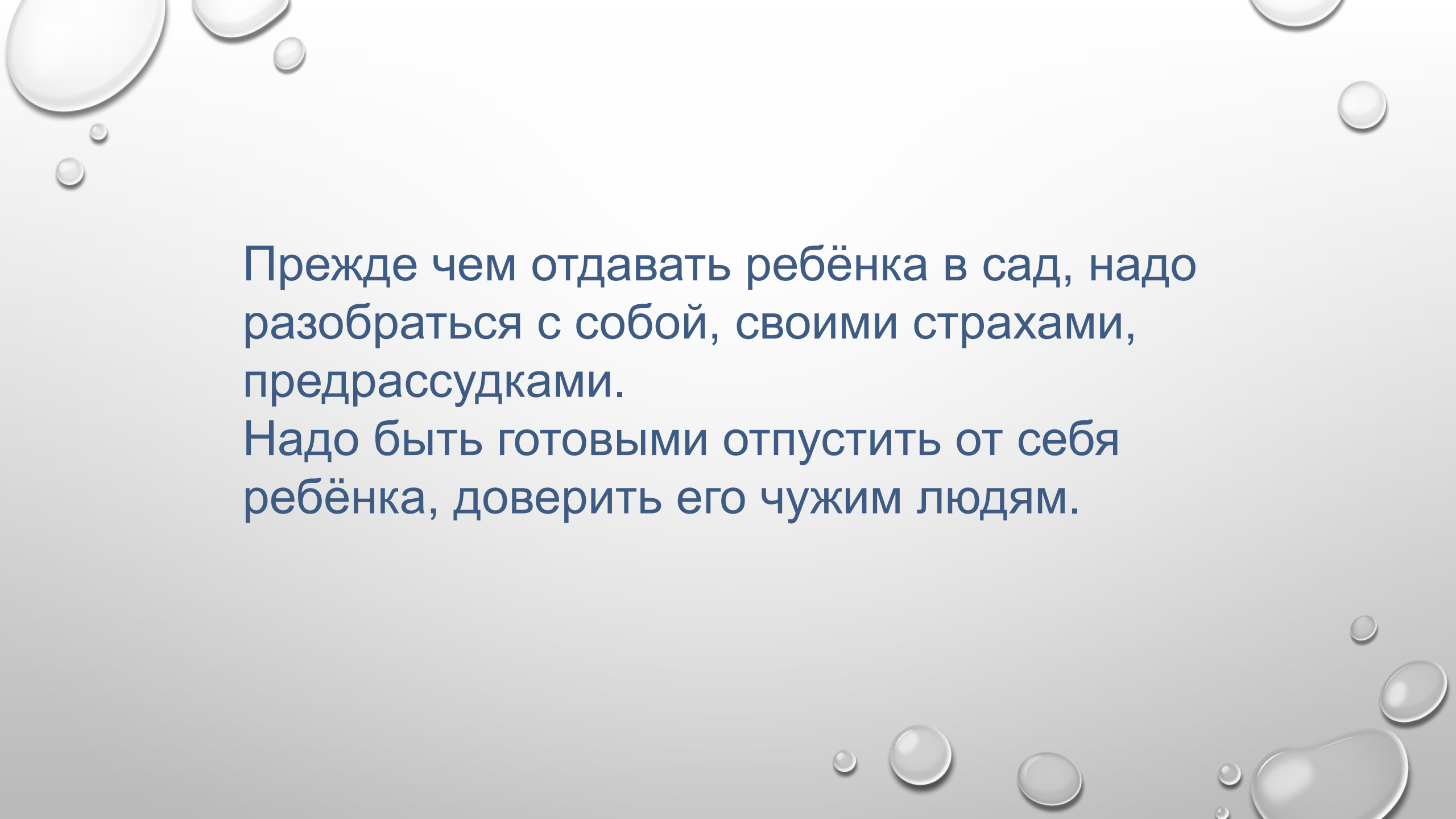
**Излучать ПОЗИТИВ.**

Ребенок не знает, что его ждёт 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.

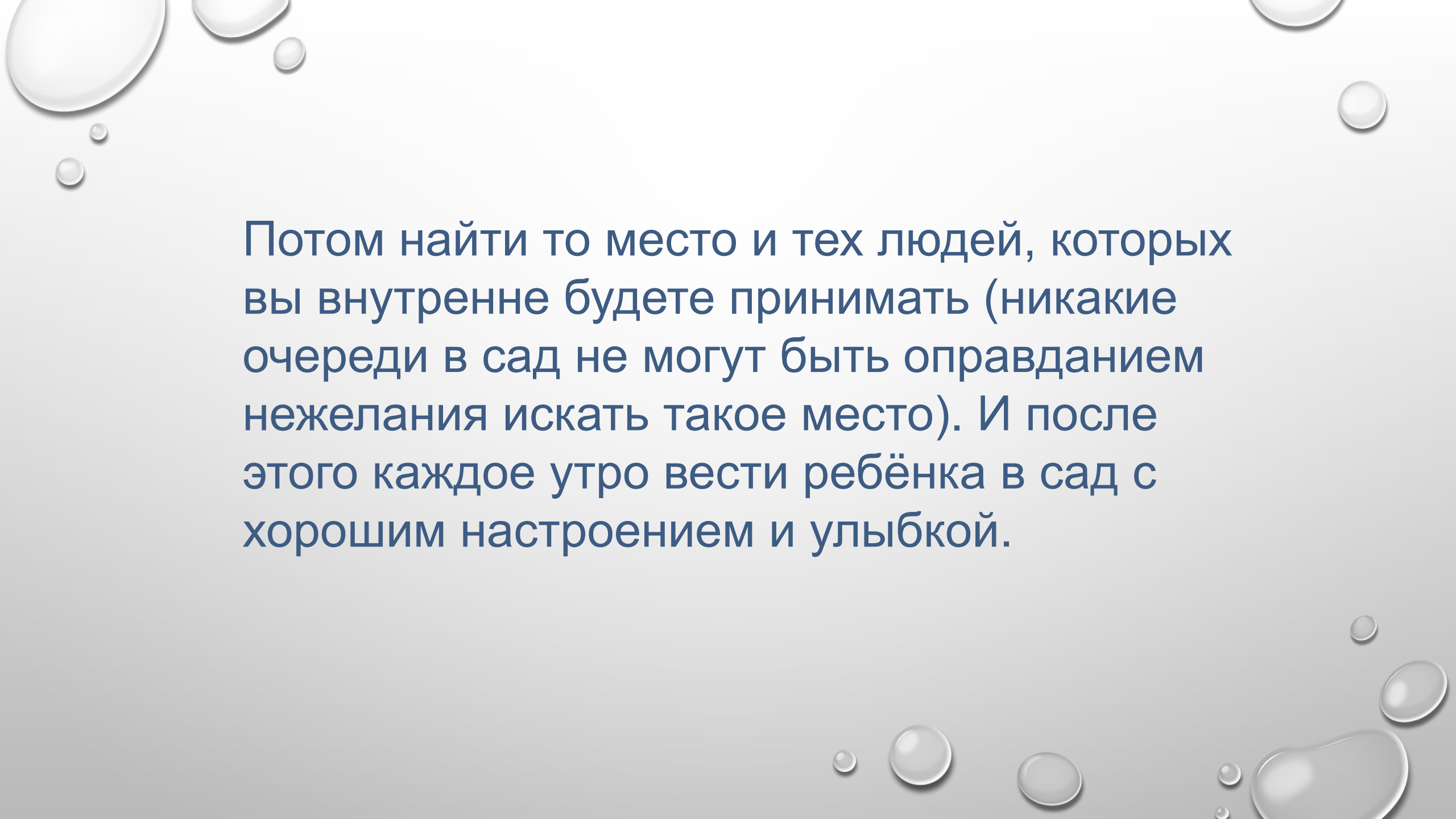




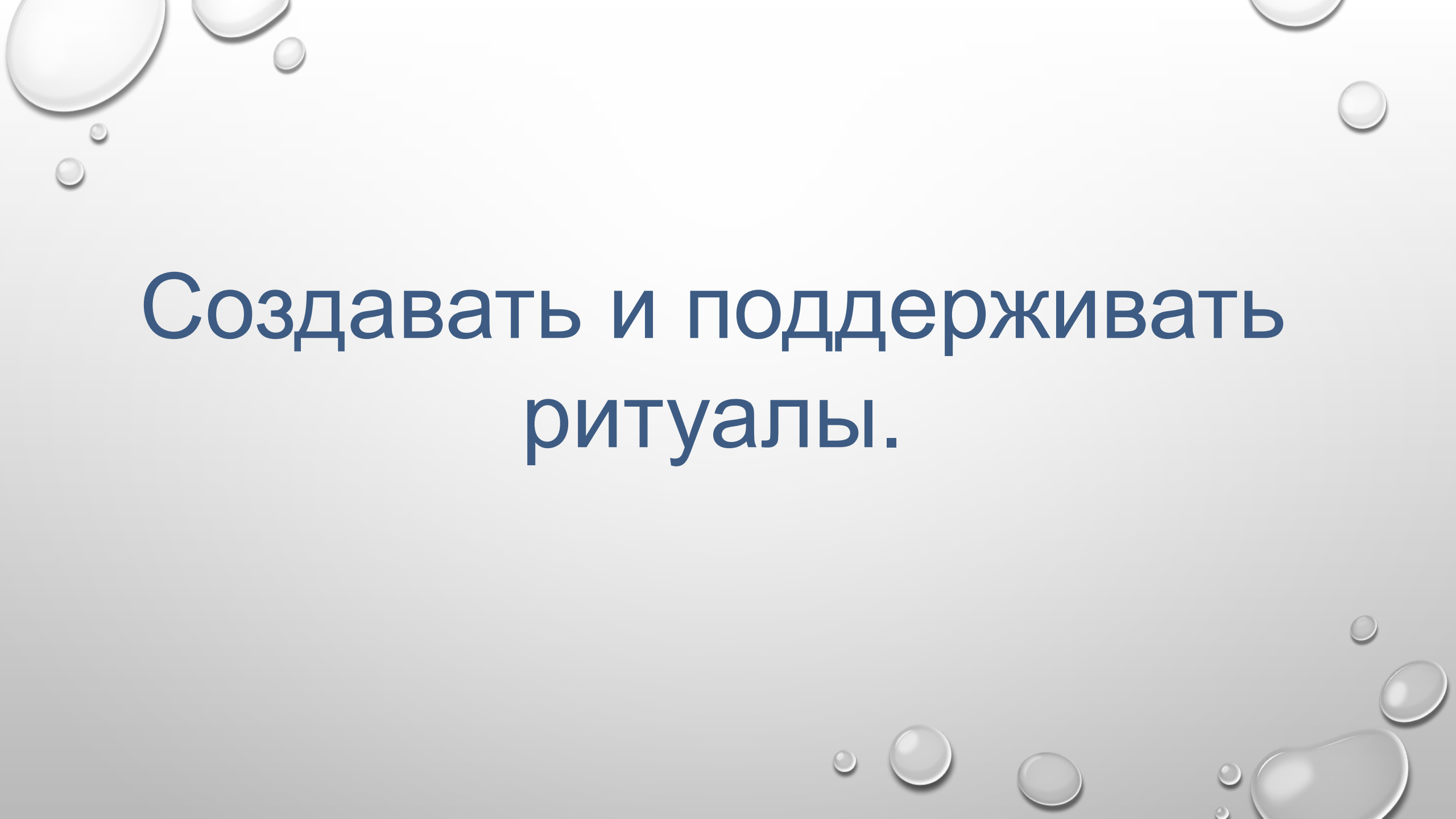
Если мама отвела ребёнка в сад, а потом проревела полдня от переживаний разлуки с крошкой, ребёнку будет крайне сложно перенести адаптацию. Если папа уверен, что воспитатели в группе невоспитанные, необразованные и занимаются только собой, ребёнок будет страдать от общения с этими людьми.




Прежде чем отдавать ребёнка в сад, надо разобраться с собой, своими страхами, предрассудками.  
Надо быть готовыми отпустить от себя ребёнка, доверить его чужим людям.



Потом найти то место и тех людей, которых вы внутренне будете принимать (никакие очереди в сад не могут быть оправданием нежелания искать такое место). И после этого каждое утро вести ребёнка в сад с хорошим настроением и улыбкой.


The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in a dark blue, sans-serif font.

Создавать и поддерживать  
ритуалы.



Когда ребёнок идёт в детский сад, мир вокруг него стремительно меняется.

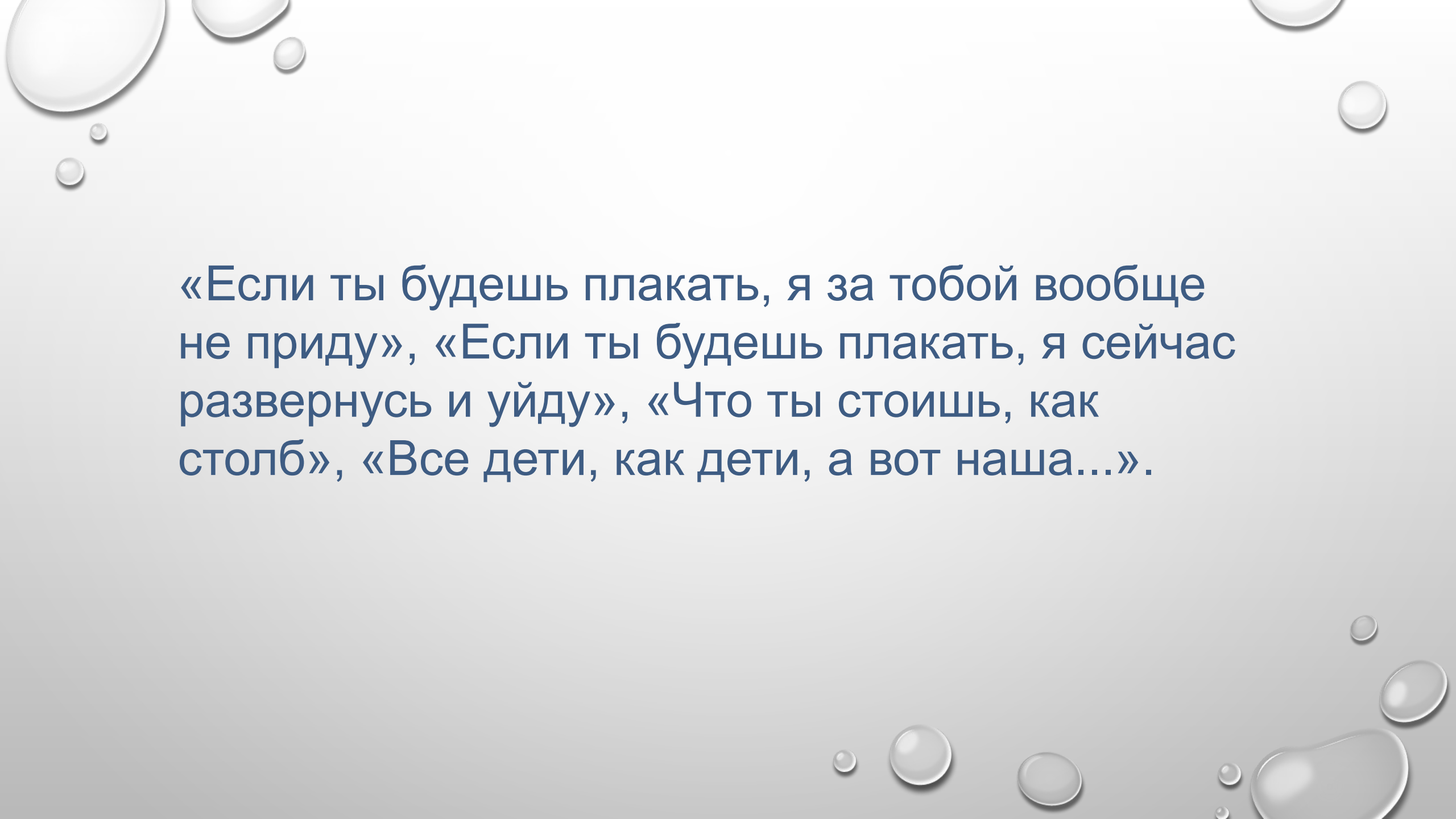
Ритуалы призваны подчеркнуть стабильность этого мира, уверенность ребёнка в том, что всё под контролем, учат его доверять взрослым.



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, берёт 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 прошёл день.

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The central text is in a dark blue, sans-serif font.

Не говорить гадостей.



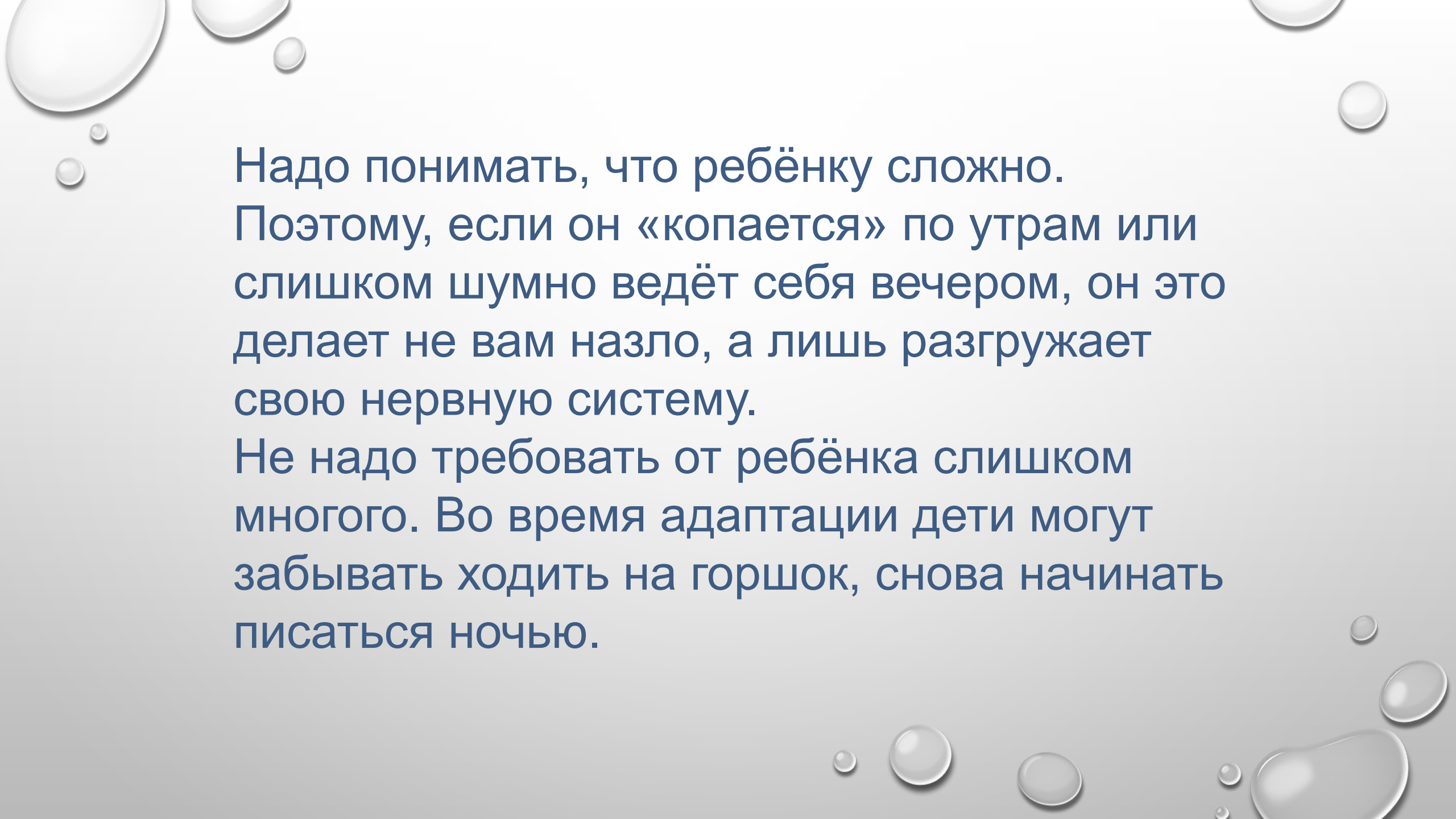
«Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша...».



Взрослые торопятся. Взрослые нервничают. Взрослые хотят, чтобы их ребенок был лучше всех. Поэтому на головы детей сыплется куча гадких слов. Утро превращается в нервотрёпку. Детский праздник становится не детским праздником, а смотром талантов и фотосессией. И не дай бог, ребёнок неуклюже танцевал, забыл слова или вообще весь утренник смотрел, как замороженный, на связку воздушных шаров. Мамы, папы и бабушки бывают беспощадны.

Конечно, иногда себя сдержать трудно. Но любое ваше злое слово обернётся обидой у ребёнка сейчас и ответной грубостью в ваш адрес потом, лет через 12-15. Тот, кто не умеет безусловно любить и беречь своего ребёнка, обязательно получит бумерангом соответствующее отношение от подростка.

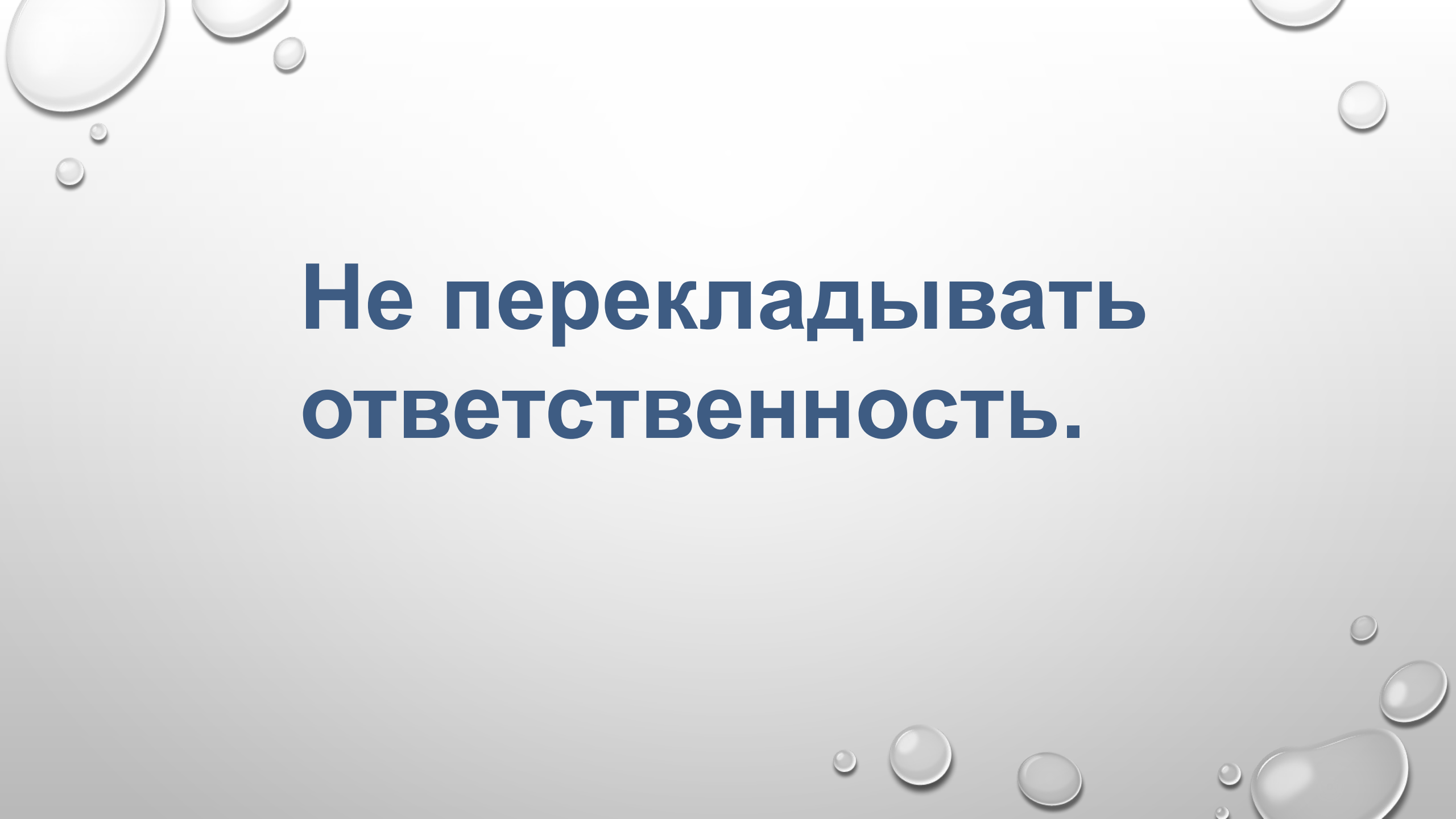
Щадить.



Надо понимать, что ребёнку сложно.  
Поэтому, если он «копается» по утрам или  
слишком шумно ведёт себя вечером, он это  
делает не вам назло, а лишь разгружает  
свою нервную систему.  
Не надо требовать от ребёнка слишком  
многого. Во время адаптации дети могут  
забывать ходить на горшок, снова начинать  
писаться ночью.

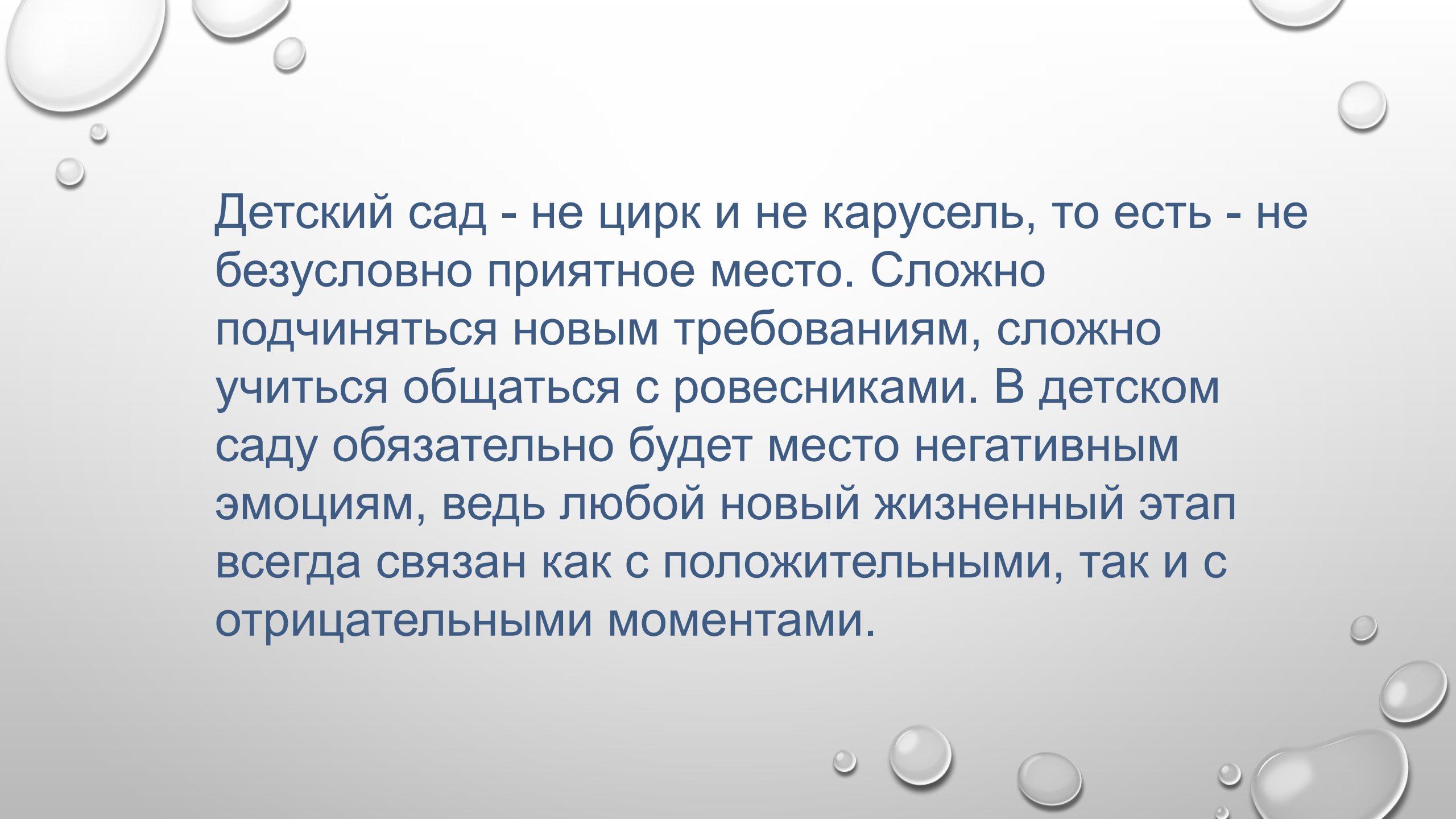
И уж тем более не надо перегружать ребёнка занятиями, кружками и «развивалками». Лучше лишний раз просто посидеть в обнимку с ним.



The image features a light gray background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The central text is in a bold, dark blue font.

**Не перекладывай  
ответственность.**

Иногда мамы говорят: «Попробуем походить в сад, если ребёнку понравится, будем ходить, если не понравится, заберу». Такая установка в большинстве случаев заранее обречена на неудачу. Здесь родители банально перекладывают ответственность за принятие решения с себя на очень маленького ребенка.



Детский сад - не цирк и не карусель, то есть - не безусловно приятное место. Сложно подчиняться новым требованиям, сложно учиться общаться с ровесниками. В детском саду обязательно будет место негативным эмоциям, ведь любой новый жизненный этап всегда связан как с положительными, так и с отрицательными моментами.

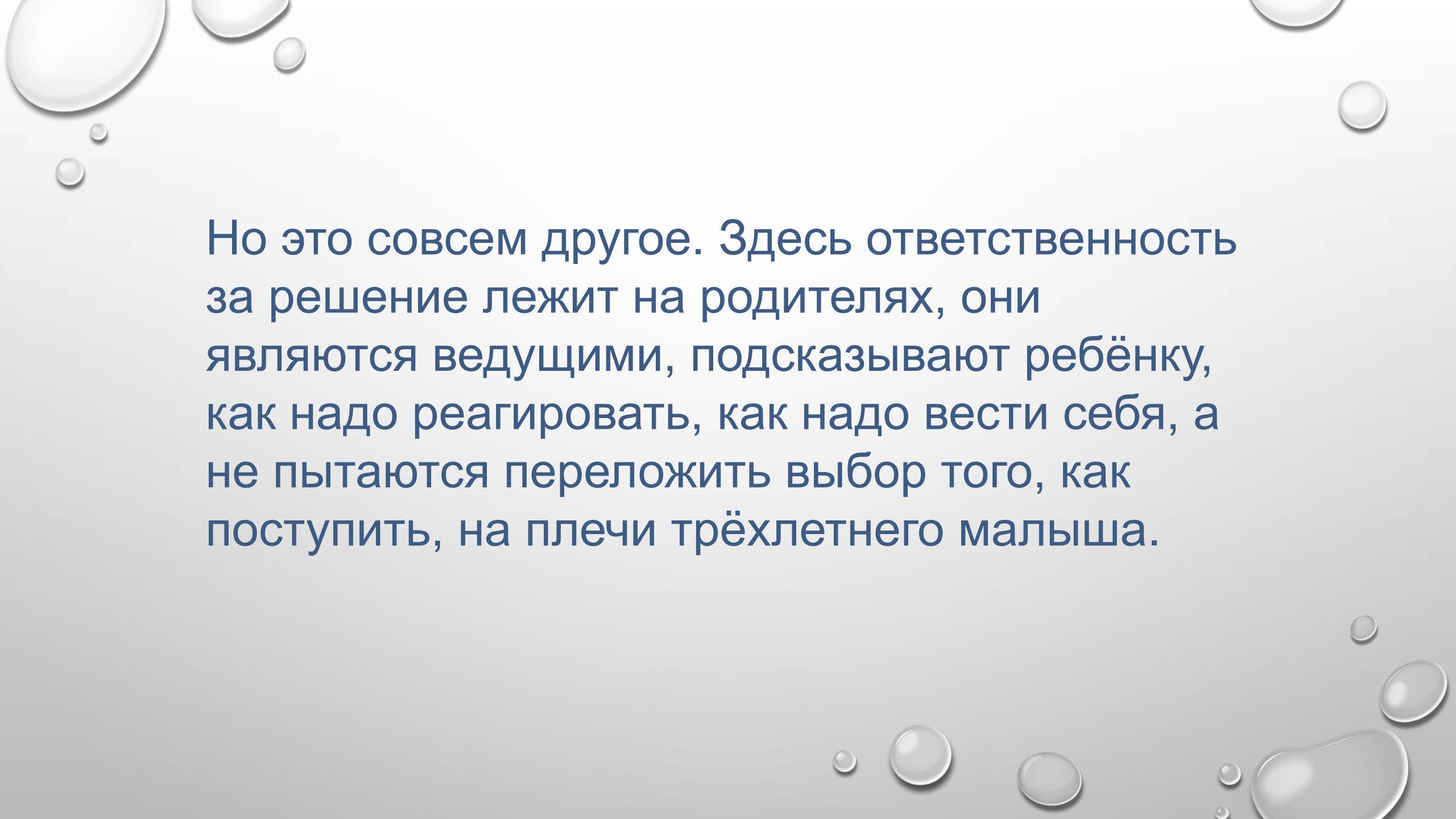




Даже прощание с мамой - это острое переживание. И если родители вместо того, чтобы помочь ребёнку прожить и пережить это, справиться с новой ситуацией, задают ребёнку немой вопрос: «А тебе нравится? А будешь ли ты ходить в сад?», - они, скорее всего, получают в ответ «Нет!» в виде утренних истерик и дневных слёз.

Конечно, есть не «садииковские» дети, и любая мама должна хотя бы теоретически рассматривать вариант, что именно её ребенку в этом году окажется не по силам привыкнуть к новому большому обществу, и ребенка придётся хотя бы на время забрать из сада.





Но это совсем другое. Здесь ответственность за решение лежит на родителях, они являются ведущими, подсказывают ребёнку, как надо реагировать, как надо вести себя, а не пытаются переложить выбор того, как поступить, на плечи трёхлетнего малыша.

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



The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

**Спасибо за внимание!**