

Когда мама впервые собирается отдать ребенка в детский сад, почти каждая представляет идеальную картину: ребенок машет маме ручкой и убегает играть с новыми игрушками и детьми. Иногда так бывает, но только до тех пор, пока ребенок не понимает, что остался без мамы. Тогда картина становится более реальной: ребенок цепляется за маму и умоляет ее не уходить, если уже умеет говорить, или же просто отчаянно плачет.

Такое поведение ребенка является совершенно нормальным: природа не предусмотрела механизма адаптации ребенка в ситуации "остаться без мамы", тем более - в том юном возрасте, в котором в нашей стране дети, обычно, массово идут в ясли или сад. Века эволюции с ее естественным отбором не прошли даром: для ребенка остаться без мамы в незнакомом месте, с незнакомыми людьми - почти наверняка значило погибнуть, поэтому даже для современного ребенка расставание с родителями в детском саду это стрессовое событие, которому он изо всех сил сопротивляется.

Совет №1 для хорошей адаптации: маме нужно уметь спокойно воспринимать то, что ребенок отказывается оставаться в садике без нее, и быть готовой к тому, что даже если он до этого момента легко оставался с няней, бабушкой или другими родственниками, в детском саду могут возникнуть сложности. И это нормально: ситуация, в которой ребенок остается один без мамы в малознакомом месте с малознакомыми людьми - сильный стресс.

Что в организме ребенка происходит при стрессе? В больших количествах выделяется адреналин. Это такой гормон, который командует организму драться, бежать и спасаться. Под его воздействием сразу расширяются кровеносные сосуды, в кровь выделяется инсулин, который расходуется всем организмом (кроме мозга) на энергичные действия, направленные на спасение организма. При активном расходовании адреналина по назначению его уровень в крови падает, организм успокаивается, последствия стресса для организма - минимальные.

Совет №2: в период адаптации к детскому саду необходимо обеспечить ребенку максимум двигательной активности. По дороге в сад и из сада, в выходные, по вечерам - при каждой удобной возможности. Именно поэтому не стоит запрещать ребенку по вечерам после сада, уже дома, бегать, кричать и скакать. А лучше наоборот - вовлекать его в групповые шумные игры, шуточные потасовки и догонялки-салочки. Очень хорошо в период адаптации помогает бассейн, активные коллективные игры с мячиком, с беголкой и криками.

Совет №3: ребенка нужно оставлять в знакомой обстановке. Поэтому перед тем, как оставить ребенка в детской группе одного, обязательно нужно показать ему все-все: где он будет есть, где - спать, где лежат игрушки, а где книжки, и обязательно - где находится туалет. Если есть такая возможность - показать группу несколько раз, с небольшим разрывом во времени. Часто бывает так, что вторая попытка через некоторое время "отдать ребенка в сад" оказывается более удачной, и именно по этой причине: ребенок уже знает, что его ожидает в садике, как выглядит группа и какие в ней правила поведения.

Совет №4: обязательно познакомить ребенка с воспитателем, лучше - заранее! Точно так же, как вы познакомили ребенка с группой, необходимо познакомить его с тем человеком, который будет о нем заботиться в ваше отсутствие. Лучше это сделать в несколько этапов, приводя ребенка на площадку для прогулок в то время, когда его будущие согруппники на ней гуляют вместе с воспитателем. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ воспитателя: подчеркивайте ее достоинства. Во время предварительных "ознакомительных" прогулок все ее действия по возможности объясняйте как можно подробнее. Оставляя ребенка с незнакомым человеком - значит заведомо усилить его стрессовую ситуацию.

Совет №5: попрощаться с ребенком, обнять его крепче - и уйти. Остаться с ним в группе первое время - означает рубить хвост по частям: ребенок привыкает к тому, что мама находится с ним в этом месте, и, когда наконец приходит время оставить его одного, опять начинается привыкание к новым обстоятельствам, опять стресс. Поэтому в первые дни лучше оставить ребенка хоть на четверть полчаса - но одного, и обязательно со словами "Я сейчас уйду, но обязательно быстро-быстро за тобой вернусь!"

Помните, что, когда мама уходит, маленькому ребенку кажется, что она ушла навсегда. Важная информация, повторяемая словами - что мама уходит, но обязательно вернется - может не сразу дойти до ребенка (адреналин отключает мозг, мы помним), поэтому нужно закрепить эту ассоциацию многократным примером.

Если ребенок после вашего ухода плачет и его никак не получается успокоить и отвлечь на игрушки и товарищей, лучше вернуться за ним побыстрее. Но на следующий день уходите снова. Рано или поздно стресс от разлуки будет уменьшаться от того, что у ребенка появится уверенность: тут безопасно и мама обязательно вернется.

Совет №6: иногда плакать - полезно!

Родители на плач ребенка реагируют по-разному, но практически все пытаются прекратить его как можно быстрее: отвлекают, уговаривают, уносят подальше от опасности. Ребенок под действием уговоров старается не плакать, успокаивается, как умеет. А потом, через какое-то время... начинает подкашливать. В период адаптации покашливание слышно в группе очень часто. Почему это происходит? В том числе и потому, что дети стараются не плакать, как просят их взрослые. Такое покашливание - проявление своеобразного спазма, заменителя подавленного плача. А потом, при регулярных проявлениях таких спазмов, следует реакция родителей: кашляет, в садик можно не вести, остаемся дома. Ребенок

очень быстро улавливает эту связь.

Отсюда растут частые заболевания психосоматической природы вследствие стресса (не путать с частыми ОРВИ и бактериальными инфекциями при адаптации) - организм учится реагировать болезнью на стресс. Вообще, важно помнить: если чувства ребенка не находят выхода (запрет на плач), то рано или поздно это закончится «прорывом»: долго сдерживаемые эмоции хлынут в неожиданное время и в неожиданном месте, сметая все на своем пути.

Совет №7: транслируйте положительные эмоции!

Чаще всего первая отправка ребенка в сад очень сильно окрашена эмоциональными воспоминаниями мамы о своем собственном опыте пребывания в детском саду. Если мамин опыт был положительным, это очень хорошо для адаптации (исключая те варианты, когда мама транслирует разочарование в том случае, если действительность не совпадает с ее радужными воспоминаниями).

Если мамин опыт был не очень радужным, то ее положительные впечатления от реальности "а здесь очень даже ничего!" тоже очень помогают ребенку. В случае, если мама имела отрицательный опыт и транслирует мысль "боже, какой ужас, я в свое время прошла через такое и сейчас все это повторяется для моего бедного малыша" - с огромной вероятностью ребенок своим поведением будет оправдывать мамин ожидания "ужаса". Даже если у мамы не было вовсе никакого опыта, то имеет место трансляция "сама я не была, но люди говорят, что это ужасно", потому что неизвестность чаще всего сопряжена со страхом.

Тревоги, связанные с собственным детским негативным опытом, хорошо снимаются сознанием.

Во-первых, маме необходимо "придумать" другую, положительную реальность. Чем четче придуманная картина и чем сильнее в нее поверит мама - тем спокойнее будет ее реакция на поведение ребенка во время адаптации, тем лучше пройдет сама адаптация.

Во-вторых, нужно вернуться в воспоминаниях в свои давние травмирующие ситуации и "переиграть" их таким образом, чтобы они закончились вашей победой. Лучше проделать это с собеседником, вслух, или письменно - и при качественном "переигрывании" эти эпизоды перестанут быть для вас травмирующими, а следственно, изменится и ваше восприятие сегодняшней ситуации с ребенком.

Вместо послесловия. Воспитатели и нянечки, долго работающие в детском саду, рассказывали мне об одной особенности поведения маленьких детей, которых родители впервые начали водить в детский садик. Если у мамы есть какие-то сомнения относительно того, будут они водить ребенка и дальше, или лучше бы посидеть дома - адаптация ребенка сильно затягивается. Если же отступить некуда (если мама настроена решительно, уверена в пользе времяпровождения в детском коллективе, или же ей не с кем оставить ребенка, а на работу выходить надо как можно скорее) - адаптация проходит намного легче и быстрее.

Удачного вам похода в детский сад, дорогие родители!

Муниципальное Бюджетное Дошкольное
Образовательное учреждение Центр Развития
Ребенка – Детский сад станицы Северной



«ПЕРВЫЙ РАЗ – В ДЕТСКИЙ САД»

Адаптация детей к детскому саду

7 советов для родителей