

АДАПТАЦИЯ

Первые недели ребенок должен посещать детский сад с родителями. Этот принцип лежит в основе современного подхода к адаптации ребенка в детском саду. Настояв на совместном посещении детского сада в острый период адаптации, вы поможете малышу легче преодолеть трудности первых дней.

На любом этапе пребывания ребенка в детском саду возможны срывы адаптации, особенно часто они происходят в первые дни.

Внутренняя необходимость у ребенка наработать и укрепить доверие к постороннему взрослому.

Необходимость справляться с тем, что значимый взрослый уделяет меньше внимания, чем требуется. У ребенка возникает внутренний вопрос: «Он меня не любит?» С одной стороны - заменяет маму, с другой - не любит. Ребенок сталкивается с ситуацией, когда по внутренним критериям его отвергает, не любит значимый взрослый. С течением времени ребенок примет правила системы, скорее, смириться с ними, но вначале это отвержение будет сильно ранить его. Объяснения, что другие дети тоже нуждаются в заботе, не вызывает никакого отклика. Сознание малыша еще очень эгоцентрично.

Необходимость внутренне принять новую обстановку, освоиться. Большое пространство игровой комнаты первоначально вызывает страх. К обстановке надо привыкнуть, изучить предметы, ее наполняющие.

Необходимость принять диктуемые детским садом правила обращения с вещами, необходимость следовать порядкам. Это очень важный момент, которому взрослые, как правило, придают мало значения. Если ребенка ругают дома за то, что он не убрал игрушки, это рядовой, хотя и неприятный для него момент. Совсем по-другому, с испугом, это воспринимается, если это делает малознакомый взрослый. Особо тяжелым моментом является осуждение на глазах у других детей. Чувство стыда уже знакомо детям и доставляет страдания. Для ребенка в первые недели адаптации особенно страшно

то, что сложно предугадать: какие правила ты можешь здесь нарушить, а какие нет.

Необходимость принять новый режим.

Перестройка на новый режим отнимает много сил. Она тотально действует на организм по нескольким направлениям: сон, аппетит, прогулки.

Необходимость принять смену рациона питания.

Имеют значение как вкусовые привычки и пристрастия ребенка, так и чисто технические умения (неумения) употреблять в пищу определенные блюда.

Необходимость принять отсутствие возможности побыть одному.

Необходимость принять присутствие рядом с собой других детей в течении длительного времени.

Это один из самых сложных аспектов адаптации ребенка к детскому саду. С одной стороны, с каждым товарищем по группе необходимо искать способы взаимодействия, выстраивать взаимоотношения. Надо понять его особенности, научиться принимать их, защищать свои интересы. С другой - важно научиться соблюдать правила коллективного поведения. Ситуация осложняется тем, что партнера по взаимодействию зачастую выбирает не ребенок, а воспитатель.

Необходимость принять отсутствие мамы, другого родственника, который обычно заботится о ребенке.

Это, как правило, самый весомый фактор, влияющий на течение адаптации. Неприятные переживания во время отсутствия мамы имеют две причины: сильную привязанность к матери и страх не справиться со всеми вышеперечисленными стрессовыми ситуациями. Одним и тем же поведением ребенок демонстрирует и сложность расставания с мамой как с человеком, которого любишь, по которому скучаешь, и психологическую перегруженность другими стрессовыми ситуациями.

Основной акцент поддержки ребенка родителем - знать и принять чувства малыша. Пожалеть, дать надежду на то, что вы вместе со всем справитесь. В этой ситуации категорически нельзя внутренне колебаться: пойдет или не пойдет ребенок на следующий день в детский сад, если он так плачет и ему так страшно. Ваши

колебания разрушающим образом раскачивают психику ребенка. Голосом, интонацией, словами демонстрируйте ребенку уверенность в том, что делаете все, чтобы ребенок скоро почувствовал себя комфортно в детском саду. В это время очень нужна поддержка семьи.

Первую неделю лучше всего приходить вместе с ребенком к 10 часам утра и оставаться на 1,5-2 час. В это время в группе проходят развивающие занятия и прогулка. С прогулки можно уходить домой вместе.

Первый день следующей недели желательно повторить в режиме первой недели. За выходные ребенок отвыкает от детского сада, забывает о нем. Психологически ему надо вернуть то, что он наработал на прошлой неделе. Затем, со вторника, можно немного корректировать режим.

На второй неделе можно начать оставаться с ребенком на обед и уходить перед сном. Тогда появляется и осваивается еще несколько режимных моментов.

На третьей неделе со вторника можно приводить ребенка и оставлять его в группе одного не более чем на два с половиной часа. Постепенно можно увеличить время пребывания ребенка в саду без родителей.

В яслях желательно забирать ребенка сразу после полдника в 16.00. Ребенок может приспособиться к тому, что его забираю в 19.00, но последние два часа даются ему очень сложно. Адаптационный период отнял и продолжает отнимать много сил. Времени на его восстановление в расслабляющей, домашней атмосфере остается очень мало.

В этот период общение с семьей является самым главным лекарством для восстановления психики после тяжелых нагрузок. Чем больше времени ребенок будет проводить в семье вечерами, тем быстрее восстановит утраченный энергетический потенциал. Возможности восстановления детской психики огромны, но малышу надо помогать. В противном случае на фоне психического истощения возможно появление различных психосоматических заболеваний.

Первые дни в детском саду - сложный период и для вас и для ребенка. Если вы прошли с ребенком через подготовительные этапы дома и смогли привыкнуть к группе, пока не началось плановое

посещение, велика вероятность, что острый и подострый периоды ваш ребенок преодолеет намного легче, чем в другом случае.

В это же время важно помнить, что вы всегда можете активно участвовать в оказании помощи и поддержки ребенку, на любом этапе. Чем глубже и основательнее вы участвуете в жизни вашего ребенка в детском саду, тем спокойнее вы себя будете чувствовать, занимаясь делами в течении дня. Ведь всем нам важно знать, что пока мы заняты, наши дети находятся в безопасном, интересном месте, где о них заботятся и где они чувствуют себя комфортно.