

Консультация для родителей «Ох, уж эта адаптация...!»



*подготовила: воспитатель высшей
квалификационной категории
Забродина Ю.В.*

Детский сад - новый период в жизни ребенка (вновь прибывшего или переведенного в другую возрастную группу). Для ребенка это, прежде всего, личный и непосредственный опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей, не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем, капризами и т.д. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие капризничают и плачут перед входом в группу.

Так ли все просто? Уверены ли мы, что понимаем суть процесса адаптации, а не рассматриваем ситуацию только с позиции своих представлений? Наши волнения помогают или мешают ребенку адаптироваться? Как помочь пережить этот период?

Вопросы адаптации ребенка к детскому саду поднимаются и решаются уже не один десяток лет. Но актуальность их не ослабевает. Это связано со многими аспектами нашей жизни: изменился детский сад, изменились дети и их родители. Проблемы адаптации к детскому саду напрямую вращаются вокруг ребенка. Именно на него устремлены беспокойство родителей и профессиональный взгляд педагогов.

Адаптация – от лат. «приспособляю» – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Простыми словами, **адаптация** — это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

*Адаптационные процессы охватывают всех участников: **ребенка, его родителей и педагогов.** От того, насколько ребенок сможет адаптироваться в детском саду, зависит конечный результат - спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное*

образовательное учреждение или же затяжная адаптация с негативными последствиями (частые истерики, нарушения сна, замкнутость и т.д.)

РЕБЕНОК

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка, в буквальном смысле этого слова, врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- особенности нового предметного окружения.

Адаптация ребенка к ДООУ может сопровождаться различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Адаптирующегося ребенка отличает:

- ✓ преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- ✓ нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- ✓ утрата навыков самообслуживания;
- ✓ нарушение сна;
- ✓ снижение аппетита;
- ✓ регрессия речи;
- ✓ изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- ✓ снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

РОДИТЕЛИ

Родители отдают своего ребенка в детский сад по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (например, обязательный выход матери на работу), в родителях поселяется чувство тревоги за безопасность ребенка. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог детского сада, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

- в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада (в первую очередь, как правило, отрицательные);
- начинается «маркетинг в песочнице» (разговоры с гуляющими мамами на детской площадке все время крутятся вокруг вопросов: «А вы ходите в детский сад? И как там?»);

- обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр.), но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.);
- в общении с ребенком и друг с другом появляются слова «детский сад» и «воспитательница» (Вот пойдешь в детский сад... Что скажет воспитательница, если увидит такое...).

И вот малыш в детском саду. Начинается непростой период адаптации к новым условиям жизни.

Адаптирующегося родителя отличает:

- повышенная тревожность;
- обостренное чувство жалости к ребенку и к себе;
- преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка (еда, сон, туалет);
- повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);
- многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

ПЕДАГОГ

Набирая новую группу, каждый педагог (особенно если у него есть опыт работы) знает, что этот процесс никогда не бывает одинаковым. Важно не только узнать и понять каждого ребенка, но и научить его жить в коллективе. А за каждым ребенком стоят его близкие, с которыми тоже необходимо наладить контакт, выстроить взаимоотношения на основе понимания, уважения и сотрудничества. В общем, педагоги, так же, как и другие участники жизни группы детского сада, встают перед неизбежностью адаптационного процесса.

Воспитатель знает, что теоретические знания, накопленные методы и приемы успешной адаптации детей к условиям детского сада не всегда срабатывают по отношению к новому ребенку и его родителям. А значит, впереди напряженный, всегда связанный с поиском этап работы, название которому - **адаптация**.

Адаптирующегося педагога отличает:

- чувство внутреннего напряжения, которое приводит к быстрой физической и психологической утомляемости;
- повышенная эмоциональность.

Сколько же это будет длиться?! Или, когда наступит конец адаптации?

РЕБЕНОК

Выделяют три степени адаптации:

- легкую (15-30 дней);
- среднюю (30-60 дней);
- тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

- 1) Возраст;
- 2) Состояние здоровья;
- 3) Уровень развития навыков самообслуживания;
- 4) Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
- 5) Сформированность предметной и игровой деятельности;
- 6) Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Окончанием периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции.

Это означает, что:

- при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
- ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
- восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
- нормализуется сон как в детском саду, так и дома;
- восстанавливается аппетит.

РОДИТЕЛИ

Конечно, взрослым легко рассуждать о том, что в детском саду НЕТ ничего страшного. Но, давайте коснемся самих взрослых, и, например, рассмотрим ситуацию экзамена.

Понимаете, что все сдают? Понимаете, что можно пересдать, если что? Понимаете, что если не сдадите, то жизнь не закончится? Понимаете, что может даже и, слава богу, что не сдали: вот «завалил» тогда экзамен и нашел свою любимую работу? А если понимаете, то, чего волнуетесь? Зачем бегаєте в туалет с "медвежьей болезнью"? Почему сердце колотится и хочет

выпрыгнуть из груди? Ночью, зачем ворочаетесь и вообще уснуть не можете? Почему отказываетесь от этой вкуснейшей каши на завтрак? и т.д.

ПРАВИЛЬНО. Потому что так организм реагирует на стресс. Если мы с вами этот стресс проходим с поддержкой и без "потерь", то он нас закаляет и помогает становиться стрессоустойчивыми.

Это пример можно продолжать и усложнять, т.к. при наличии дополнительно воздействующих факторов (стыдит мама; не знаете, как будет проходить испытание; не знаете критерии оценки ваших знаний и пр.) этот несчастный экзамен и до нервного срыва может довести.

Как облегчить ситуацию?

Можно, конечно, просто не ходить на экзамен. Ну так решить мол, зачем мне эта учеба, рабочие руки и без всяких знаний нужны. Можно подойти в деканат и требовать поменять вам преподавателя, потому что он плохой. Или удрать и попробовать «прорваться» с другой группой к «доброму» преподавателю» Но, это все избегание, которое, во-первых, не дает вам гарантий отсутствия стресса, во-вторых, устойчивости вашей нервной системе не добавит.

А можно найти способы облегчить свое эмоциональное состояние. Узнать, как принимают экзамен. Попросить преподавателя уточнить вопрос, если от волнения вы не поняли ни слова. Принять, в конце концов, то, что вы можете не сдать экзамен.

Но вы - взрослый человек, а нашим малышам нужна помощь.

Подождите, пройдет совсем немного времени и эти «взрослые убеждения» про детский сад уже могут стать детскими. Малыши полюбят садик и будут радоваться, приходя к своим друзьям и любимым воспитателям. А пока нам надо понять их, услышать и разделить с ними их эмоциональное состояние. *Перегоревать* расставание с мамой (близким взрослым), понять, что мама обязательно придет, привыкнуть и не волноваться от новых правил и т.д. и т.п.

Важно быть в ресурсе и осознавать, что ничего страшного не происходит. Важно не позволять делать из себя «жертву» родительского чата и бабушек с рассказами об ужасах детского сада. Хорошо, когда родитель психологически взрослый и самодостаточный человек, именно тогда он может стать хорошей опорой в трудной ситуации.

Вам ребенок безоговорочно верит. Именно Вы можете оставить малышу "*поцелуй в ладошке*" на весь день или повесить ему на шею невидимые бусы из ваших любимых с ним слов (нанизайте каждое слово на невидимую нитку, завяжите и повесьте перед тем, как попрощаться с ребенком до вечера). Прощаясь перекиньте "мостик" к вашему воссоединению. Расскажите, что вы сделаете, когда увидите снова и если сможете, сходите на любимую площадку и т.д.

Существует еще один прекрасный способ помощи - **книжки**. Читайте или слушайте их вместе с ребенком. И будьте готовы, что малыш может просить вас читать их снова и снова.

Потому что вместе с героями он будет проживать трудные ситуации и ему самому будет становиться легче. Обзор книг-помощников можно найти [здесь](#).

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

ПЕДАГОГ

Для облегчения периода адаптации у воспитателей в нашем детском саду, проводятся индивидуальные и групповые консультации; семинары-практикумы; проводятся вебинары с ведущими специалистами (психологами, дефектологами, логопедами). Воспитателям **ОЧЕНЬ** нужна поддержка родителей!!! Если что-то тревожит, говорите с воспитателями, не пытайтесь друг друга изменить, а для того, чтобы прийти к компромиссу. Обращайтесь в нашу методическую службу за помощью в случае необходимости.

Детский сад — важный этап в жизни ребенка, когда он учится общению, поведению в коллективе, взаимодействию со сверстниками. Пропускать этот этап крайне нежелательно: ведь тогда всеми необходимыми социальными навыками ребенку придется овладевать в школе.

Спасибо за внимание!