

Адаптация в детском саду: уроки выносливости для детей и их родителей.

По достижении ребёнком определённого возраста родители сталкиваются с необходимостью отдать его в детский сад. Редко какие дети легко и быстро вливаются в новый коллектив. Чаще всего происходит длительное, а порой и болезненное привыкание к совершенно не знакомым условиям и людям. Родители в это время нервничают, переживают и мучаются угрызениями совести, а не слишком ли рано они это сделали.

Как сделать так, чтобы адаптация в детском саду проходила сглажено, без серьёзных проблем и психологических травм для всех участников процесса?

Реакция

Согласно статистике, только 1% малышей при поступлении в детский сад ведёт себя так, словно в его жизни ничего не изменилось. У всех остальных наблюдаются определённые реакции в зависимости от того, какая из сфер является их слабым звеном. Существуют разные виды адаптации, и с каждой из них приходится справляться.

Физиологическая

Приспособление маленького организма к изменившимся условиям: новому режиму дня (который категорически нельзя нарушать), другой пище, инфекционным атакам на иммунитет (пришёл кто-то с насморком — на следующий день заболела вся группа). Поэтому в адаптационный период могут наблюдаться такие реакции, как:

- нарушения сна;
- уменьшение аппетита и, соответственно, снижение веса;
- восприимчивость к инфекциям, ослабление иммунитета (болеет чуть ли не каждую неделю);
- обострение хронических заболеваний, если таковые имеются;
- у некоторых начинают скакать температура тела (даже при отсутствии вирусов и инфекций) и давление, учащается сердечный ритм.

Чтобы уменьшить стресс организма, родители должны: за 2-3 месяца до детского сада узнать режим дня и меню в группе, и дома максимально повторять их. Завтрак, обед и полдник устраивать в то же время, класть на дневной сон и будить в определённый момент. Каши, супы, компоты — ко всему этому нужно приучать заранее, иначе капризы по поводу еды будут выводить из себя всех вокруг.

Также нужно своевременно заняться укреплением иммунитета. Обратиться к участковому педиатру. Сейчас много растительных, витаминных и интерферонных препаратов, разработанных специально для детей 2-3 лет.

Психологическая

Самая сложная — психологическая адаптация. Ребёнок толком не понимает, для чего ему каждое утро нужно идти в детский сад и прощаться с мамой. Большинству кажется, что их перестали любить и просто отдали, так как они больше не нужны маме и папе. На фоне такого расстройства начинается фобия, что их не заберут вечером, за ними не придут и они останутся одни. В результате все эти переживания могут вылиться в такие реакции, как:

- истеричность, нервозность, раздражительность, капризность;
- плаксивость — могут плакать даже без повода, не умея объяснить своё состояние);
- агрессивность (или ко всем, или только по отношению к родителям);
- апатия, равнодушие, безынициативность, вялость или же наоборот — чрезмерная возбуждённость;
- упрямство;
- постоянно плохое настроение.

Рецепт лекарства в таких случаях только один — больше внимания и заботы + разъяснительные беседы, зачем вообще существует садик и почему в него так необходимо ходить каждый день.

Социальная

Для одних детей данный вид адаптации даже в какой-то степени выступает в роли помощника. Если они активные и общительные, в играх с другими забываются и не чувствуют одиночества и брошенности. Но большинство всё-таки теряется в таком потоке малышей. К каким последствиям следует быть готовыми:

- отказываются идти в садик, потому что «Марьяванна злая, а Вася игрушки отбирает»;
- перенятое у других девиантных паттернов поведения (начинают кусаться, плевать, обзывать и плохих слов);
- обострение чувства собственности и жадности, даже если до этого был добрым;
- формирование комплексов, занижение самооценки;
- уход в себя, появление аутических черт.

В этом случае все силы следует бросить на развитие коммуникативных навыков. Возможно — записаться на несколько сеансов к психотерапевту. Групповые и семейные тренинги творят в этом плане настоящие чудеса.

Когнитивная

В садике ребёнка ждут развивающие занятия, с которыми он может не справляться. Причины — самые разные: невысокий IQ, физические дефекты, непонимание требований, отсутствие необходимых навыков и многое другое. В результате не получается элементарное: нарисовать солнышко, слепить цветок, выучить стихотворение. Из-за таких провалов реакции могут быть достаточно плачевными: регрессия навыков, полученных ранее: ребёнок, достаточно внятно говорящий, умеющий пользоваться ложкой и самостоятельно одеваться, ходить в горшок, отказывается воспроизводить подобные действия; снижение познавательного интереса: отказывается играть, заниматься, что-то делать, объясняя, что просто «не хочет».

Если сложности вызвала именно когнитивная адаптация, родители не должны пускать на самотёк подобные реакции. Необходимо поговорить с воспитателем, психологом. Выяснить причины, почему так происходит. Работать над устранением выявленных факторов и возбуждением интереса к занятиям. Если запустить данные реакции на этом этапе, потом в школе возникнет масса проблем с усвоением учебного материала.

На время адаптационного периода родителям настоятельно рекомендуется:

- создать дома благоприятную атмосферу, исключить семейные ссоры и скандалы;
- не повышать голос, не наказывать слишком строго, относиться снисходительнее к промахам;
- уделять достаточно внимания, проводить как можно больше времени;
- на выходных, в праздники и во время больничных придерживаться режима дня садика;
- усилить витаминизацию питания: давать больше фруктов и детские минерально-витаминные комплексы для поддержания иммунитета;
- никогда не высказываться плохо о его ровесниках-одногоруппниках, воспитателях, нянях и детском саду в целом;
- избегать повышенные эмоциональные нагрузки, которые стимулируют и без того возбуждённую детскую нервную систему;
- никогда не сравнивать с другими детьми, ставя их в пример;
- ежедневно разговаривать с малышом о том, как прошёл день.

Родителям придётся немало потрудиться, чтобы адаптация прошла успешно. Зато, если всё сделать грамотно, как советуют психологи и педагоги, впоследствии проблем с посещением не возникнет.