

Подготовили воспитатели группы «Ромашки» Смелых Т.С., Блохнина Н.В.

Частые вопросы, которые возникают в период адаптации

Какие самые распространенные ошибки родителей в период адаптации ребенка?

- в последние дни перед приходом в детский сад или с первых дней посещения, начинает отучать ребенка от ранее сложившихся привычек, которые не приняты в детском саду: отнимать от груди, забирать соску-пустышку, снимать памперсы. Этого делать ни в коем случае нельзя. Либо за полтора-два месяца до посещения, либо после привыкания. Но Вы этим займетесь обязательно, как только ребенок привыкнет к детскому саду:

- болезненно реагируют на плач ребенка или уговоры пойти обратно домой, вообще не ходить в детский сад: обычно все дети плачут, так как они привязаны к родителям, любят их и не хотят расставаться с ними. Привычка ходить в детский сад сложится постепенно. В течение одного-двух месяцев ребенок может выражать нежелание идти в детский сад. Когда мы иногда не хотим идти на работу, мы сами себя уговариваем, стыдим. Ребенок так сделать не может, для этого у него есть родители, которые не должны соглашаться на уговоры ребенка и мягко настаивать на своем: «Мама идет на работу, а ты - в детский сад...». Самая большая ошибка - уступить ребенку, найти возможность остаться дома (отпроситься на работе, вызвать бабушку и так далее). Далее он будет проситься все настойчивее и настойчивее. Мама обычно хорошо чувствуют своего ребенка и знают, когда он пытается манипулировать ситуацией, а когда на самом деле - болеет. При болезни следует обязательно оставаться дома.

Как лучше вести себя с ребенком, когда он только пошел в детский сад?

Прежде всего, спокойно и уверенно. Не тревожиться по пустякам. Нормально, если ребенок плачет в Вашем присутствии и быстро успокаивается, когда Вы уходите. При повышенной тревоге матери, ребенок легко заражается этой тревогой и начинает ожидать опасностей. Разрешите свои тревоги с работниками детского сада в отсутствие ребенка. Ребенку в группу в первые дни можно давать свою игрушку или мамину вещь, за которой она должна прийти (перчатка, сумочка, платок). Некоторые специалисты рекомендуют давать ключ от квартиры, без которого они не смогут зайти домой (на самом деле, это может быть не тот ключ, но следует сделать вид, что Вы открываете ключом квартиру); или написать записку, когда мама сможет забрать ребенка. Эту записку ребенок носит в кармане, и, хотя читать не умеет, она доставляет ему удовольствие и вселяет спокойствие. Дома постараться побольше общаться с ребенком, переложив свои дела на других членов семьи (или сделав их заранее). Он все равно Вас вынудит с ним общаться, поэтому лучше это спланировать заранее. Расспрашивайте о детском саду, выражайте удовольствие его поведением, поделками, настраивайте положительно на

завтрашний день: «Ты пойдешь в детский сад, где сможешь кататься на горке, качаться на качели, посмотреть хомячков». Обязательно выполняйте свои обещания, если пообещали забрать пораньше, после сна. Для объяснения, дробите процесс на составные части: покушайте, поспите и я сразу же приду. В первые дни лучше забирать раньше всех, пока ребенок не начал плакать от обиды, что других детей забирают, а его - нет.

Очень часто ребенок реагирует на детский садик тем, что начинает часто болеть. Чем можно это объяснить?

Помимо того, что ребенок тратит много сил на защиту от новой травмирующей его ситуации, и его иммунитет ослабевает, работают и психологические факторы заболеваний в период адаптации:

- Заболевание как способ остаться дома, как объективная причина не ходить в детский сад и оставить дома маму, которая, естественно, не пойдет в случае болезни малыша на работу.

Каковы признаки дезадаптации ребенка к детскому саду?

Основные признаки дезадаптации:

неуемные истерики ребенка (не может успокоиться долго и в отсутствие родителей) или наоборот - полная апатия, отсутствие контактов с воспитателями и детьми в группе. Замирание всех жизненных процессов: не ест, не спит, не ходит в туалет, не разговаривает;

длительные заболевания ребенка с осложнениями (более 30 дней), или смена одного заболевания другим;

глубокий регресс ребенка в развитии: утрата прежних привычек и нежелание к ним возвращаться даже после четырех месяцев (самый длительный период адаптации).

Что такое признаки стресса?

Во-первых, это любые физиологические нарушения: от нарушения сна, отказа от еды и игнорирования горшка до проявлений вроде нервного тика, требующих срочного вмешательства специалистов. Снижение аппетита, ухудшение сна, даже потеря веса - это все допустимо, если выражено незначительно и не затягивается надолго. Однако если ребенок вообще перестает есть, спать, мучается запорами, на нервной почве начинается рвота и понос, то это уже та самая тяжелая адаптация, которую нельзя пускать на самотек.

Во-вторых, меняется поведение ребенка. Ребенок становится более капризным, просится на руки, ноет или проявляет признаки агрессии. Это тоже нормально, так он избавляется от негативных эмоций.

В-третьих, это болезни. Чаще всего в детском саду дети болеют не от чихающих товарищей, а именно от стресса.

То, как будет проходить адаптация, зависит от многого. Конечно, в первую очередь - от здоровья ребенка. Часто болеющие дети, дети с повышенной возбудимостью, перенесшие гипоксию в родах или вовремя беременности матери, будут привыкать к саду сложнее. Кроме того, на процесс адаптации влияют не

только индивидуальные особенности ребенка, но и климат в семье, отношение родителей к саду и воспитателям, а также их (родителей и воспитателей) поведение.

в семье нет положительного настроя на детский сад: это приводит к нагнетению отрицательного отношения к дошкольному образованию;

если сами родители очень тревожны или имеют свой негативный опыт посещения дошкольного учреждения (в таком случае родителям следует прорабатывать свое собственное напряжение, выявлять причины своего беспокойства и проговаривать его в отсутствие ребенку психологу, подруге, врачу, мужу);

родители не хотят менять свой удобный и устоявшийся стиль жизни;
ребенок по своей природе замкнут, застенчив и тревожен.

В каких случаях лучше обратиться за помощью к специалисту?

К специалисту стоит обратиться в следующих случаях:

если у родителей образуется повышенная тревога по поводу предстоящего посещения дошкольного учреждения или по поводу уже начавшегося посещения детского сада, а специалисты детского сада не могут оказать Вам помощь: разъяснить, успокоить.

если ребенок начал болеть (страдает физическими расстройствами) или тоже, как родители, проявляет повышенную тревогу по поводу посещения дошкольного учреждения (страдает расстройствами психологическими).

не обязательно ждать тяжелых проявлений адаптации: если родители обеспокоены процессом адаптации, а другими средствами не удастся снять тревогу, следует обратиться к психологу, который индивидуально поможет разрешить проблему, настроить и родителей и ребенка на позитивное восприятие детского сада, распознать причины тревог и вовремя их устранить.