

## *Памятка для родителей «Как помочь ребенку в период адаптации»*

**Адаптация** - это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада **ребенок** переживает новые эмоции, учится расставанию с мамой, привыкает к новому распорядку дня и новым людям, к новой пище и новому месту, к новой микрофлоре. Можно это сравнить с ощущениями космонавта, впервые вышедшего в открытый космос. **Адаптация затрагивает весь организм**: от желудочно-кишечного тракта до иммунной системы. Но переживать стресс можно по-разному. Если **родители понимают**, что происходит с **ребенком**, и **помогают ему**, как правило, привыкание к саду проходит гораздо легче.

Сколько времени может занимать **адаптация**?

В норме, **период адаптации** длится полтора месяца и делится на следующие **периоды** : Острый **период** (*две-три недели*). Подострый **период** - **20-40** дней. **Период** компенсации - через полтора месяца. **Период** привыкания в среднем длится от двух до четырех месяцев. Иногда, если **ребенок** привыкает к саду трудно, этот процесс может затянуться до 6-8 месяцев.

**Этапы адаптации**

Первый этап - ориентировочный. **Ребенок** попал в новую ситуацию, и что в ней делать, совершенно не понятно. Одни дети плачут, другие увлечены новыми игрушками и, кажется, не замечают перемен. Потом эффект новизны проходит, **ребенок** уже устал от ежедневной необходимости рано вставать и идти куда-то, от разлуки с мамой. Появляются слезы по утрам и истерики вечером. **Ребенок** может потерять в весе или даже заболеть. Этот **период** занимает около двух недель в случае легкой **адаптации**, месяц-полтора - в случае средней, в тяжелых случаях затягивается надолго.

Следующий этап - привыкание уже не такой яркий, кажется, что уже все закончилось. Но это не так. Даже если **ребенок не плачет по утрам**, есть, спит и активно играет, [адаптация еще продолжается](#). Просто малыш уже начал справляться со стрессом. На этом этапе его в ни в коем случае нельзя перегружать, иначе может произойти срыв, что, скорее всего, обернется болезнью **ребенка**.

В детском саду, особенно в ясельной группе, практикуется так называемая «*мягкая адаптация*». Сначала дети ходят туда на пару часов, потом до обеда, через месяц начинают оставаться на тихий час, а на полный день остаются только через полтора-два месяца. Это часто вызывает недовольство **родителей** : дескать, воспитатели не хотят работать, вот и требуют под предлогом **адаптации** забирать детей так рано. А ведь **ребенок** уже не плачет и вполне мог бы через две недели ходить в детский садик на весь день. Конечно, мог бы. Но это и была та самая перегрузка, которая вылилась бы в постоянные болезни **ребенка**. Поэтому очень важно понимать, что мягкая **адаптация** - это забота именно о **ребенке**.

Итак, мы уже выяснили, что **адаптация** - это стресс от новых условий и приспособление к этим новым условиям.

Соответственно, если признаки стресса выражены не сильно, в большинстве случаев **ребенок** способен самостоятельно справиться с ними, новая деятельность осваивается успешно и в указанные сроки, значит, **адаптация легкая**. Если же признаки стресса налицо или **ребенок** не справляется с ними, а процесс затягивается - средней тяжести. Если все тяжело, долго и мучительно, то мы имеем дело с тяжелой **адаптацией**, и тут уже нужна **помощь специалистов** : психологов и педиатров.

**Почему ребенок плачет?**

Расставаться с самым дорогим и любимым человеком - мамой малышу тяжело и сложно. Свое расстройство происходящим и тревогой перед предстоящей разлукой он будет выражать слезами. **Ребенок плачет не потому**, что ему плохо в саду, и не потому, что хочет манипулировать вами,

а только потому, что он еще не умеет сказать другим способом «*Мне грустно расставаться с тобой*» или «*Я волнуюсь, я еще не привык*». Эти слезы не страшны: **ребенок получает новый**, необходимый жизненный опыт, учится действовать в новых условиях, что естественно для процесса **адаптации**. Обычно, как только процедура прощания заканчивается, мама уходит, **ребенок** успокаивается и отвлекается. Можно **помочь ребенку**, показать, что вы ему сочувствуете, озвучив его переживания: «*Тебе грустно, потому что я ухожу, но я скоро приду*». Ни в коем случае нельзя уходить тайком, чтобы малыш не заметил. Это подорвет его доверие к вам: «От мамы нельзя отвернуться, она может внезапно исчезнуть. Значит, мама может и не появиться?». Такое поведение мамы не дает малышу возможности приобрести новое умение - расставаться и снова встречаться с близкими людьми. Чтобы не усугублять такие страхи, **ребенка** никогда нельзя просто отдирать от себя и уходить.

**Как помочь ребенку.**

Чтобы процесс привыкания прошел максимально мягко, надо:

1. Подготовиться к приходу в детский сад.

Во - первых, четко ответьте себе на вопрос: зачем вашему **ребенку** дошкольное учебное учреждение.

Во - вторых, расскажите **ребенку о том, что такое детский сад**: зачем туда ходят, чем там занимаются. Рассказывать стоит не только о приятных вещах - новых игрушках, интересных занятиях. Надо подсказать, как вести себя в сложной ситуации. Что делать, если захотелось писать на прогулке, если **ребенок** испачкался или его обидели. Это **поможет** преодолеть страх незнакомого.

2. Быть позитивно настроенным.

**Ребенок не знает**, что его ждет впереди. Он не знает, как надо относиться ко многим вещам, что хорошо, что плохо. Он смотрит на **родителей** и считывает отношение к миру с их мыслей, слов, поведения. Если мама отвела **ребенка в сад**, а потом «*проревела*» полдня от

переживаний разлуки с крошкой, **ребенку** будет крайне сложно перенести **адаптацию**. Прежде чем отдавать **ребенка в сад**, надо разобраться с собой, своими страхами, предрассудками. Надо быть готовыми отпустить от себя **ребенка**, доверить его чужим людям.

### 3. Создавать и поддерживать ритуалы.

Когда **ребенок идет в детский сад**, мир вокруг него стремительно меняется. Ритуалы призваны подчеркнуть стабильность этого мира, уверенность **ребенка в том**, что все под контролем, учат его доверять взрослым. В первую очередь, это касается ритуала прощания. Каждое утро малыш с мамой идут здороваться с нарисованным на стене дельфином, каждое утро мама переобувает ему сандалики, берет его на руки, говорит, что его любит, потом отводит его в группу, машет рукой и уходит. Мама всегда уходит после того, как помахала рукой. А после того, как **ребенок возвращается домой**, она снова берет его на руки, и они вместе рассказывают зайке, как прошел день.

### 3. Осознанно относиться к тому, что вы говорите своему **ребенку**.

*«Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша».* Чтобы волосы встали дыбом, не надо ходить далеко, достаточно зайти в раздевалку детского сада утром или посетить концерт все в том же детском саду. Взрослые торопятся. Взрослые нервничают. Взрослые хотят, чтобы их **ребенок был лучше всех**. Поэтому на головы детей сыплется куча гадких слов. Утро превращается в нервотрепку. Детский праздник становится не детским праздником, а смотром талантов и фотосессией. И не дай бог, **ребенок неуклюже танцевал**, забыл слова или вообще весь утренник смотрел, как замороженный, на связку воздушных шаров. Мама, папы и бабушки беспощадны. Конечно, иногда себя сдержат трудно. Но любое ваше злое слово обернется обидой у **ребенка** сейчас и ответной грубостью в ваш адрес потом, лет через 12-15. Тот, кто не умеет безусловно любить и беречь

своего **ребенка**, обязательно получит бумерангом соответствующее отношение от подростка.

#### 4. Щадить и оказывать поддержку **ребенку**.

Надо понимать, что **ребенку сложно**. Поэтому, если он «*копается*» по утрам или слишком шумно ведет себя вечером, он это делает не вам назло, а лишь разгружает свою нервную систему. Не надо требовать от **ребенка слишком много**. Во время **адаптации** дети могут забывать писать в горшок, снова начинать писаться ночью. И уж тем более не надо перегружать **ребенка занятиями**, кружками и развивалками. Лучше лишний раз просто посидеть в обнимку с ним.

#### 5. Не перекладывать ответственность.

Иногда мамы говорят: «Попробуем походить в сад, если **ребенку понравится**, будем ходить, если не понравится, заберу». Такая установка в большинстве случаев заранее обречена на неудачу. Здесь **родители** банально перекладывают ответственность за принятие решения с себя на очень маленького **ребенка**. Детский сад - не цирк и не карусель, то есть не безусловно приятное место. Сложно подчиняться новым требованиям, сложно учиться общаться с пятнадцатью ровесниками. В детском саду обязательно будет место негативным эмоциям, ведь любой новый жизненный этап всегда связан как с положительными, так и с отрицательными моментами. Даже прощание с мамой - это острое переживание. И если **родители вместо того, чтобы помочь ребенку** прожить и пережить это, справится с новой ситуацией, задают **ребенку немой вопрос**: «*А тебе нравится? А будешь ли ты ходить в детский сад?*», - они, скорее всего, получают в ответ «*Нет!*» в виде утренних истерик и дневных слез.

Конечно, есть «*не садовские*» дети, и любая мама должна хотя бы теоретически рассматривать вариант, что именно ее **ребенку** в этом году окажется не по силам привыкнуть к новому большому обществу, и **ребенка** придется хотя бы на время забрать из сада. Но это совсем другое. Здесь ответственность за решение лежит на **родителях**, они являются

ведущими, подсказывать **ребенку**, как надо реагировать, как надо вести себя, а не пытаются переложить выбор того, как поступить, на плечи малыша.

**Адаптация** к детскому саду - непростой и ответственный этап в жизни **ребенка**. И от того, как он будет прожит, зависит очень многое.

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;

- 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. Мамы 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 про детский сад, выражайте удовольствие его поведением, поделками, настраивайте положительно на завтрашний день.

- 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.

• Тип заболевания также может частично проинформировать **родителя о причине болезни**. Уши могут сигнализировать о нежелании слушать; горло - говорить; больной нос может означать выделение накопленного раздражения; больной живот может быть связан с внутренним страхом; голова - с внутренним конфликтом; ноги - с нежеланием куда - то идти; дыхание - с ухудшающей атмосферой; болезни почек могут быть связаны с удерживанием внутри, неумением его выразить.

Я думаю, что с вашей **помощью** мы найдем ключик к каждому **ребенку**. Богатый опыт и знания воспитателей, Ваша забота и любовь к детям, иными словами согласованная работа с семьей, опирающаяся на знания возрастных и индивидуальных особенностей, потребностей **ребенка** и необходимых условий воспитания **ребенка** до поступления в детский сад, позволит решить проблему на должном уровне.

Источник: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-kak-pomoch-rebenku-v-period-adaptacii-6710574.html>