

## Причины тяжёлой адаптации и как помочь малышу

Подготовила:  
педагог-психолог Киселёва Ж.Ю.

Все ли дети ведут себя одинаково при поступлении в детский сад. Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают, чем им заняться, и начинают играть. Другие, делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи, проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Изменение образа жизни приводит, в первую очередь, к нарушению его эмоционального состояния, что проявляется в напряженности, беспокойстве или заторможенности. У ребенка появляется чувство тревоги, неуверенности, незащищенности, покинутости, брошенности.

### Каковы же возможные причины тяжелой адаптации ребенка к детскому саду?

Отсутствие общения с другими людьми, отрицательная оценка их родителями, а иногда и отрицательный опыт общения с незнакомыми взрослыми, приводят к нежеланию и неумению детей устанавливать с ними контакт. А при поступлении ребенка в детский сад, на все действия воспитателя он реагирует негативно: плачет, вырывается из рук, стремится отдалиться, а не приблизиться к воспитателю. Ему нужно более длительное время, чтобы привыкнуть, перестать испытывать страх перед воспитателем.

Правильно поступают те родители, которые уже на первом году жизни ребенка не ограничивают его общение в узком кругу семьи. Дети, которые привыкли к общению не только с близкими, но и с другими взрослыми, легко вступают в контакт и с воспитателем, когда их впервые приводят в группу; период адаптации у них протекает легче и менее продолжителен.

Контакты детей с ровесниками складываются позже, чем общение со взрослыми. Наиболее легко привыкают к условиям детского сада те дети, у которых еще до поступления имелся опыт общения не только со взрослыми, являющимися членами семьи, но и со сверстниками. Легче привыкают дети имеющие сестёр или братьев.

Есть случаи, когда у ребенка родители вызывают отрицательное отношение к посторонним. “Вот дядя придет, тебя заберет”; “Видишь, какая нехорошая тетя. Отдам тебя ей, если будешь плакать”, - говорят иногда малышу родители, не осознавая, какой вред наносят этим.

О привязанности малыша к маме можно говорить, когда ребенок эмоционально выделяет мать из числа других взрослых и реагирует на ее уход. В этом случае целесообразно в период адаптации приводить малыша другим членам семьи. Иногда мать беспокоится больше, чем ребенок. Если она прощается с ним несколько раз подряд с обеспокоенным выражением лица, у ребенка возникает мысль: “Она ведет себя так, как будто беспокоится, что со мной что-нибудь случится, если я здесь останусь. Лучше я ее не отпущу от себя”. Эмоциональная связь между мамой и малышом незрима, но невероятно прочна. Вы не находите себе места, собирая ребенка в садик, вздыхаете: «Как ты там без меня?», расстаётесь и не можете сдержать слез? Каждая мама, безусловно, беспокоится о

том, как будет чувствовать себя ребенок, впервые оставшийся без нее, но этого беспокойства показывать малышу не следует.

### **Страх перед расставанием**

Если у малыша есть опыт расставания с матерью, то к 2 годам тревога из-за разлуки с матерью уменьшается, т.к. ребенок уже способен разобраться в том, что происходит, и предвидеть ее возвращение. Знания, основанные на впечатлениях 2 года жизни, помогают ребенку справиться с проблемами, которые порождают эту тревогу.

**Особенности семейного воспитания.** Плохо приспосабливаются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, лишают самостоятельности, которые не знают родительского “нельзя”. Нелегко приходится и тем детям, у которых в результате неправильного домашнего воспитания сложились отрицательные привычки поведения, например, криком и плачем добиваться желаемого, засыпать с укачиванием, соской, есть под чтение книги и др.

Если в домашних условиях ребенок привыкает к спокойному ровному тону, строгой требовательности, ему легче воспринимать спокойный, требовательный тон сотрудников ДОУ. И наоборот, ребенок, привыкший к громким раздраженным указаниям матери, не всегда выполнит тихие, спокойные указания воспитателя.

**Возраст ребенка.** Нежелательно отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса 3-х лет и в эпикризные сроки 1г.3мес; 1г.6 мес. и т.д. Наиболее трудно приспосабливаются к условиям яслей дети до 1 года 8 месяцев, т.к. к этому времени у них начинают формироваться довольно устойчивые привычки, и если они в яслях не поддерживаются, то это вызывает у многих детей длительные нарушения поведения и общего состояния. Ребенок этого возраста в силу особенностей высшей нервной деятельности не в состоянии быстро затормозить старые и сформировать новые стереотипы, чем и вызываются отрицательные реакции. После 1 года 8 месяцев дети привыкают к д/с быстрее и с меньшими нарушениями в поведении. Хотя они и обладают устойчивыми привычками, но более развиты; в частности у них более подвижны нервные процессы, поэтому приспособление к новым условиям происходит легче и быстрее. Дети данного возраста очень любознательны, их легко заинтересовать новыми игрушками, занятиями. Они хорошо понимают речь, поэтому их можно уговорить, успокоить словами. Кроме того, за период 1 года 8 месяцев у детей, как правило, неоднократно менялись условия жизни, они общались с разными людьми, получали разнообразные впечатления, вследствие чего приобрели способность приспособляться к меняющимся условиям.

**Особенности нервной системы.** На поведение детей накладывают отпечаток и особенности нервной системы, ее тип: сила, подвижность, уравновешенность или неуравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения.

**Состояние здоровья и уровень физического развития.** Немаловажное значение для адаптации имеет уровень физического развития и состояние здоровья ребенка. Ослабленный болезненный ребенок может быть капризным, раздражительным или, напротив, вялым, быстро утомляемым, и, как правило, часто болеет. Иногда часто

болеют и те дети, кто до поступления в д/с не болели, так как у них нет иммунитета к инфекционным заболеваниям.

**Культурно-гигиенические навыки и привычки.** Для самочувствия ребенка в адаптационный период большое значение имеет то, в какой мере сформированы у него необходимые культурно-гигиенические навыки и привычки, навыки самообслуживания. Нередко дети 2-3-летнего возраста приходят в детский сад, не умея самостоятельно есть, не просятся на горшок, а всё ещё пользуются памперсами, не умеют одеваться и раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком и т.п. Иногда дети старше 1 года всё ещё успокаиваются с помощью пустышек, а пьют из бутылочки с соской. Одежда должна соответствовать температуре воздуха.

**Уровень развития речи.** Немаловажное значение имеет уровень развитие речи. Ребенок, который понимает объяснения воспитателя, и сам может с помощью речи выразить свои желания, вступить в контакт с воспитателями и детьми, лучше адаптируется. Следует обращать внимание и на произношение: когда речь ребенка невнятна, он нервничает оттого, что его не понимают.

**Режим дня и рацион питания.** Одним из факторов, который очень важен для процесса привыкания, является режим дня ребенка в семье. Если в семье дети спят, едят, гуляют в разное время, они с трудом привыкают к распорядку дня д/с. Несовпадение домашнего режима с режимом детского учреждения отрицательно влияет на состояние ребенка; он становится вялым, капризным, безразличным к всему.

Отдельно следует сказать и о рационе питания. Он должен быть разнообразным. Много недоразумений возникает, когда дома ребенка кормят однообразной пищей, избирательно, предлагают только “любимые” блюда, или питание не по возрасту (колбаса, чипсы, солёные сухарики и рыба, жареное, жирное). Маленькие дети нередко бывают приучены только к манной каше, а овощные блюда, которые готовят в детском саду, отказываются есть или едят только измельченную пищу. Некоторые малыши не приучены есть обед из нескольких блюд. Мамам рекомендуется заранее ознакомиться с меню детского сада и готовить ребенку дома подобные блюда, тогда придя в детский сад, он получит привычную пищу, что также облегчит ему привыкание.

**Боязнь новых и больших помещений.**

**Причины плохой адаптации кроются и в особенностях характера родителей:**

- конфликтность
- проблемы взаимоотношений в семье, с воспитателями
- недостаточно сформированный навык общения
- хроническое чувство усталости
- нетерпимость к чужому мнению
- чрезмерная настойчивость в осуществлении своих желаний
- подозрительность и настороженность
- тревожно-мнительные черты характера

Кроме того, педагогическая некомпетентность в вопросах воспитания и развития ребенка может стать причиной трудной адаптации

**Постепенное привыкание.** Адаптация детей в основном начинается в летний период (этот этап самый рациональный), когда малыши большую часть времени проводят на прогулке, что способствует более легкой адаптации, так как дети имеют больше возможности находиться в привычной, естественной обстановке: играть с песком, водой, которые являются прекрасными психопрофилактическими средствами. Для первых посещений рекомендуются часы, отведённые для прогулок, игр.

### **Почему же ребёнок плачет? И как лучше прощаться.**

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он **БЕСПОКОИТСЯ**. Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в магазин за покупками", или "Я иду на работу печатать на компьютере"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с воспитателем Анной Григорьевной и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать".

- Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

### **Как избежать сцен и манипуляций?**

Ребенок чувствует, что "сцены" портят его отношения с родителями. Победить "сцены" помогут "ритуалы".

"Ритуал" - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом.

Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- говорит "спасибо" и "пока-пока";
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;

- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

### **Как пойти в садик и не заболеть?**

Примерно четверть детишек реагирует на помещение в детский сад "скрытым сопротивлением". Попросту - начинают часто болеть. И самое распространенное объяснение, которое состоит в том, что дети "подхватывают" простуду друг от друга - лишь одна из причин.

Но прежде всего малыши начинают болеть просто потому, что снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой... Наконец, очень часто именно перед походом в садик дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма.

Так что, вам обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша. В детском саду воспитатели тщательно следят за тем, сухая ли одежда у малышей. Обычно, не смотря на переполненность группы, им удается проверить состояние одежек после прогулки и переодеть всех, кто в этом нуждается.

Внимание! Не забывайте оставлять в садике полный комплект запасной одежды для малыша.

Закрывается детский сад в 19.00, на практике же часам к шести вечера детишек обычно уже разбирают по домам.

Нередко трудности в адаптации к садикам бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому распорядку дня.

Нужно привести режим дома в соответствие с "нормативами" детского учреждения.

Перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно и "малыми дозами". Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к режиму детского сада.

### **Что делать, если ребенок днем не спит?**

Есть, конечно, дети, которые уже лет с двух не нуждаются в дневном сне, но это большая редкость. Как правило, хотя бы до четырех лет, а то и больше, ребенку нужно днем спать хотя бы час-полтора. Если привычки спать днем у него до сих пор не было, можно поначалу просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы полежит. Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку или несколько книжек, которые он любит рассматривать. Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо.