

Консультация для родителей

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Почему дети так часто болеют в период адаптации.

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке. Детский сад для ребенка является новым, еще неизвестным пространством с новым окружением, новыми отношениями.

«Три дня в детском саду – три недели на больничном!»

Эта типичная статистика детей, только что начавших посещать детский сад. Да, в детских садах дети болеют чаще, чем дома. Но в этом не виноваты детские сады. У каждого ребенка имеется определенный набор бактерий, который он получает в своей семье, где все родственники обмениваются ими, как улыбками и словами. Однако люди болеют от таких инфекций только тогда, когда ослабевает их иммунная защита. А ее активность напрямую, особенно у детей, зависит от эмоционального состояния.

Рассмотрим ситуацию посещения детского сада с точки зрения мамы. Она 2 или 3 года была дома неотлучно с ребенком. Ей очень хочется вновь начать общаться, забыть на время проблемы кухни и проявить себя с профессиональной стороны. Она мечтает о том, что ребенок пойдет в детский сад, а у нее появится время на собственный рост.

Мама готовится к этому: подбирает хороший детский сад, красивое платье, и мысли ее все дальше улетают от привычной деятельности по уходу за ребенком. Ребенок ощущает эти изменения в маме, но, в отличие от нее, он им не обязательно радуется. Все слова, которые она говорит ему о своей работе и детском саде, не имеют для него никакого смысла, поскольку опыт его слишком ограничен. И ребенок начинает нервничать. И вот наступает день X. Мама приводит ребенка в детский сад, где много веселых, уже адаптированных к садику детей.

Но вдруг ее собственный ребенок, который до сих пор так любил играть с ребятами на прогулке, хватается за ее юбку, плачет и ни с кем не желает общаться. Воспитатель отрывает его от мамы, помогая ей оставить плачущее дитя и не опоздать на работу. Целый день мама занимается своими делами, а вечером, забирая ребенка домой, она вдруг понимает, что всю домашнюю работу, которую она легко делала раньше в течение дня, теперь нужно сделать за несколько часов вечером.... Через два-три дня такой жизни ребенок просыпается утром с температурой, мама остается дома и полностью отдает себя ребенку, поскольку за эти несколько дней устали все.

Как же этот день Х ощущает, чувствует ребенок? В мгновение непонятные ранее мамины слова вдруг воплощаются в жизнь: его привычный мир разрушается, он попадает в новое место с незнакомыми людьми, детьми. Дети при невероятной способности адаптироваться с большим трудом привыкают к новым обстоятельствам. Эту их особенность знает любой родитель, которому каждый день приходится перечитывать одну и ту же сказку, петь одну и ту же песню. При этом чем чаще ребенок слушает, тем больше он любит эту вещь (известное психологическое правило: нам нравится и кажется красивым то, к чему мы привыкаем). Из-за этого детского свойства рекомендуется вводить новшества в семье постепенно. Но это - не единственная причина стресса.

Довольно часто родители еще и забывают сказать детям, что заберут их из детского сада вечером. Для родителей это обстоятельство столь очевидно, что они его даже не оговаривают. Но для детей это совсем не так. Их разум слишком слаб, чтобы догадаться. И вот, оказываясь в новых обстоятельствах, ребенок полагает, что останется там навсегда. А поскольку дороги до дому он не знает, то и рисует его воображение разные страшилки. Стресс снижает активность иммунной системы. В любой группе детей обязательно есть и вирусы, к каждому из которых их носитель устойчив, а другой ребенок - нет. Для того чтобы в ослабленном организме эта инфекция начала развиваться, достаточно нескольких дней. Столь короткий срок обусловлен еще и тем, что, возвращаясь домой, ребенок не находит там привычных условий: мама взвинчена, возбуждена, думает не о нем и занята не им. Но все чудесным образом преображается, когда ребенок заболевает. Тяжело только в первые два-три дня, когда имеются температура, боль и другие признаки болезни, потом же целых две-три недели, пока врач не выпишет в детский сад, можно наслаждаться привычным общением с мамой. На бессознательном уровне ребенок начинает понимать, что нужно заболеть, чтобы обеспечить надежное возвращение домой.

Рекомендации родителям для лучшей адаптации.

1. Заранее начать подготовку к детскому саду.

Лучше, если ребенок будет привыкать к нему постепенно. При этом в первый раз мама приходит в детский сад и всячески показывает, что не собирается уходить и убеждая свое дитя о том, что он поиграет с ребятами и пойдем домой. Мама говорит ребенку, что уйдет на несколько минут. Очень важно, чтобы она действительно вернулась через указанное время. Если в группе есть часы, то можно показать ребенку, при каком состоянии стрелок мама вернется. Здесь важно не время, а обязательность - возвращение в положенный срок.

2. Идя в детский сад, заранее нужно описать всю последовательность действий: сначала мама уйдет на несколько минут, затем придет, и они вместе будут делать то-то и то-то. В этом случае важно, чтобы у ребенка сложилась картина дальнейшей его жизни и он точно знал, что окажется в конце концов дома с мамой. Можно предложить ребенку какую-нибудь игрушку, сказав, что в отсутствие родителей она будет их заместителем. Если он вспомнит о маме и захочет побыть с ней, он может достать игрушку из кармана и поговорить с ней, мама обязательно это узнает, но не обязательно сразу вернется - она вернется, как только сможет.

3. Перед тем как ребенок начнет ходить в детский сад, стоит рассказать ему о том, что в течение дня будет делать каждый член семьи. Мама пойдет на работу, чтобы заработать деньги для семьи, а также чтобы сделать какое-то полезное дело для всех (у каждого родителя свое дело). Также описывается, что будет делать на работе папа. Обязательно говорится о том, что перед ребенком стоит важная задача в детском саду - учиться и расти, чтобы стать таким, как родители. Осознание значимости его нахождения в детском саду для семьи (он там выполняет важную миссию, а не просто оставлен на хранение) также будет способствовать эмоциональному комфорту ребенка в нем.

Родителям необходимо после возвращения ребенка из детского сада проявить к нему те чувства, которых так не хватало ему в детском саду. Стоит так распределить время, чтобы после детского сада кто-то из родителей смог побыть с малышом и показать ему, как он необходим своим близким, как они соскучились по нему. Изменить свое поведение родителям необходимо и во время болезни ребенка, в период адаптации. Однако, чтобы не сформировалась патологическая потребность в болезни, необходимо правильно вести себя с ребенком в это время. Внимания к нему должно быть ровно столько, сколько действительно необходимо для облегчения страданий, чтобы не вызвать ощущения выгоды от болезни.

**Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.
И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный,
хорошо знакомый и привычный мир!**