

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 31 «СВЕТЛАНА» ГОРОДА СМОЛЕНСКА
(МБДОУ «Детский сад № 31 «Светлана»)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 31 «Светлана»
№ 76-Д от 15.08.2018 г



Программа просветительской работы с родителями

«Адаптация ребенка к детскому саду»

Педагог-психолог: Грекова А.В.

Смоленск

Программа просветительской работы с родителями

Адаптация ребенка к детскому саду

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Наименование программы	«Нам по пути»
Учреждение, район	МБДОУ «Детский сад № 31 «Светлана»
Цель программы	Повышение психологической культуры родителей
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">• устранение дефицита психологических знаний, умений и навыков, необходимых родителям в организации педагогического взаимодействия с детьми в период адаптации к детскому саду.• профилактика дезадаптации ребенка в детском саду.• оптимизация детско-родительских отношений.• развитие у родителей потребности в психологических знаниях и желание использовать их в реальном взаимодействии с детьми.• формирование у родителей позиции заинтересованного и активного участника образовательного процесса
Адресная группа	Родители детей ясельных групп МБДОУ
Срок реализации	В течение учебного года
Исполнители	Педагог-психолог с привлечением (по мере необходимости) воспитателей, медицинских и профильных специалистов учреждения образования
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none">• заинтересованность в психологических знаниях о специфике воспитания и обучения детей младшей возрастной группы.• адекватное применение родителями психологических знаний в практике взаимодействия с детьми.

2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУППОВОЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ В РАМКАХ ШКОЛЫ "НАМ ПО ПУТИ"

№	Тема	Группа	Форма	Исполнители
1	«Адаптация – это...»	1-я и 2-я младшие	консультация	Педагог-психолог, воспитатели
2	Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад	1-я и 2-я младшие	Консультация	Педагог-психолог
3	Психологическая подготовка ребенка к детскому саду	1-я и 2-я младшие	Консультация	Педагог-психолог
4	Педагогическая подготовка ребенка к детскому саду	1-я и 2-я младшие	Консультация	Педагог-психолог
5	Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад	1-я и 2-я младшие	Семинар-дискуссия	Педагог-психолог, воспитатели,
6	Что делать, когда возникают трудности в адаптации	1-я и 2-я младшие	Лекция-консультация	Педагог-психолог, воспитатели
7	Что провоцирует стресс у ребенка?	1-я и 2-я младшие	Консультация	Педагог-психолог
8	Типичные ошибки родителей и особенности их предотвращения	1-я и 2-я младшие	Семинар-практикум	- Педагог-психолог
9	Эмоциональный портрет ребенка, адаптирующегося к детскому саду	1-я и 2-я младшие	Лекция-семинар	- Педагог-психолог, воспитатели

Методические и теоретические материалы

1. Адаптация – это..

Как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, такое?

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Выделяют три стиля, с помощью которых человек может адаптироваться к среде:

- а) *творческий стиль*, когда человек старается активно изменять условия среды, приспособляя ее к себе, и таким образом приспособляется сам;
- б) *конформный стиль*, когда человек просто привыкает, пассивно принимая все требования и обстоятельства среды;
- в) *избегающий стиль*, когда человек пытается игнорировать требования среды, не хочет или не может приспособляться к ним.

Наиболее оптимальным является творческий стиль, наименее оптимальным — избегающий.

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено три фазы адаптационного процесса.

1. Острая фаза — сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии; фаза длится в среднем один месяц.

2. Подострая фаза — характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длится 3—5 месяцев.

3. Фаза компенсации — характеризуется ускорением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

При этом различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- *легкая адаптация* — поведение нормализуется в течение 10—15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения;
- *адаптация средней тяжести* — сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;
- *тяжелая адаптация* длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

2. Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад

Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.

Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.

Устранить устраняемые анамнестические факторы риска, связанные с условиями социальной среды.

Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.

Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.

Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.

Повысить роль закаливающих мероприятий.

Оформить в детский сад по месту жительства.

Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет. Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад. Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи).

"Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.

Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой. Обговорите с малышом, как вы будете прощаться и как встречаться в детском саду. Несколько раз проделайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече. Пытайтесь их в будущем придерживаться.

Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового

организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подросток и готовится ходить в детский сад.

Еще до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

Поиграйте с ребенком дома в игру "Детский сад". Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.

Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.

Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем неделю-две можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать.

3. Психологическая подготовка ребенка к детскому саду

Чтобы ребенок легче адаптировался в саду, проведите первичную подготовку:

- не отбивайте у него охоту общаться с детьми.

- если гуляете с ним во дворе - постарайтесь не вмешиваться в его общение с другими детьми (по крайней мере пока нет открытого конфликта)

- Подробности прогулки или поездки с кем-то из родителей непременно обсудите дома (попросите ребенка рассказать другому родителю о прогулке - заодно и речь потренируете).

- Опять же - не отгораживайте ребенка от реальной жизни. Развивайте его помехоустойчивость, создавайте ему время от времени своего рода безопасные трудности (например, иногда над ребенком можно подтрунивать - добродушно. И чувство юмора развивается, и реакция на обзывания в саду будет более спокойная). Во всяком случае, научите малыша не пасовать перед проблемами, не бежать сразу за помощью, но и не отвечать на обиду упреждающей агрессией.

- Научите ребенка говорить "нет", особенно тем взрослым, которые предлагают ему неприемлемые для него вещи. Приучите ребенка сообщать вам о ЛЮБОМ случае, когда кто-то его просил о чем-то "папе с мамой не говорить" - за этой просьбой может скрываться опасность. И сверстникам, которые могут его подбивать на какой-нибудь неблагоприятный поступок, тоже нужно уметь отказать. Вообще ребенка нужно учить думать. Вот тогда это будет личность, и тогда садик станет полноценным тренингом общения, подготовкой к школе и ко взрослой жизни вообще!

Развитие навыков общения с детьми

- Способствовать его контактам с детьми во дворе и дома.
- Стараться не вмешиваться в его общение с другими детьми (по крайней мере, пока нет открытого конфликта).
- Создавать ему время от времени своего рода безопасные трудности (например, иногда над ребенком можно подтрунивать - добродушно. И чувство юмора развивается, и реакция на обзывания в саду будет более спокойная). Необходимо научить малыша не пасовать перед проблемами, не бежать сразу за помощью, но и не отвечать на обиду упреждающей агрессией.

Развитие навыков общения со взрослыми

- Подробности прогулки или поездки с кем-то из родителей непременно обсуждать дома (попросить ребенка рассказать другому родителю о прогулке).
- Вводить запреты и правила, начиная с конца первого года жизни.
- Не отгораживать ребенка от реальной жизни. Развивать его устойчивость к стресс-факторам, случающимся в повседневной жизни, способствовать формированию уверенности в себе.
- Научить ребенка говорить "нет", особенно тем взрослым, которые предлагают ему неприемлемые для него вещи. Для безопасности ребенка важно научить его не идти за незнакомыми взрослыми и сообщать родителю о любом случае, когда кто-то его просит о чем-то "папе с мамой не говорить" - за этой просьбой может скрываться опасность. И сверстникам, которые могут его подбивать на какой-нибудь неблагоприятный поступок, тоже нужно уметь отказать.

4. Педагогическая подготовка ребенка к детскому саду

В три года малыш должен уметь:

- **Умываться.** С небольшой помощью взрослого мыть руки, соблюдая последовательность: взрослый помогает закатать рукава, отрегулировать струю воды,

ребёнок самостоятельно мочит руки в воде, берёт мыло, намыливает руки; взрослый показывает, как сделать много пены; ребёнок повторяет намыливающие движения, смывает мыло, закрывает кран; если кран тугой, взрослый сам окончательно закрывает его; ребенок самостоятельно вытирает руки и лицо полотенцем, взрослый обращает внимание ребенка на то, чтобы руки и лицо было сухими. По своему побуждению или по напоминанию взрослого ребенок охотно моет руки.

- **Ухаживать за внешним видом.** Радоваться чистой, красивой одежде, аккуратной причёске. Испытывать чувство брезгливости от загрязненной одежды, грязных рук, непричесанных волос; обращаться к взрослому с просьбой помочь устранить это. Радоваться, когда такие неприятные моменты устранены. По напоминанию взрослого пользоваться носовым платком, класть его в карманчик.

- **Правильно вести себя за столом.** Выражать стремление есть самостоятельно, отказываться от предложения «кормить с ложечки». Держать ложку в правой руке, тщательно пережевывать пищу. Радоваться, что умеет есть самостоятельно, как старшие. По напоминанию взрослого пользоваться салфеткой. Замечать по показу воспитателя красиво сервированный стол, красочную посуду, вкусную еду. Узнавать и называть некоторые блюда (суп, борщ, каша, котлеты, салат, пюре, компот, сок, чай). По напоминанию взрослых говорить «спасибо», помогать убирать за собой тарелку, чашечку, салфетку. Дома иметь «любимую» тарелку, чашку, салфетку, с удовольствием наблюдать, как мама моет посуду, делать попытки вымыть свою чашечку, тарелку, подать бабушке хлеб, пирожок.

- **Ухаживать за вещами и игрушками.** Вместе со взрослым и по его показу складывать игрушки на место, вешать одежду, ставить обувь. Наблюдать, как взрослый стирает, гладит, чистит одежду, принимать участие в мытье игрушек, в купании кукол.

- **Одеваться.** Учиться по показу взрослого снимать и надевать одежду, расстегивать большие пуговицы спереди, шнуровать ботинки. Знать свои вещи, радоваться опрятной одежде.

- **Играть.** В игре отражать процессы умывания, одевания, еды: кормить, купать, одевать игрушки, «учить» свои любимые игрушки правильно кушать, умываться; в играх-демонстрациях с игрушками, показываемых воспитателем, помогать кукле правильно одеваться, приносить Зайчику все, что нужно для купания зайчат, и т.п.

5. Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад

СПОСОБЫ УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС РЕБЕНКА

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям.

« Рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДООУ.

« В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДООУ.

« Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

« Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить — вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

« Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

« В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

« Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

6. Что делать, когда возникают трудности в адаптации

Родителям необходимо интересоваться, как ведет себя ребенок в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. В чем ребенку надо помочь, что подкорректировать дома. В большинстве случаев педагоги готовы поделиться с родителями такой информацией. Ведь наиболее успешно адаптация проходит тогда, когда и в группе, и в семье требования будут похожими. Например, если в группе принято аккуратное поведение за едой, а дома

ребенку позволяется есть чуть ли не руками, в таком случае конфликты с педагогом и с товарищами по группе ребенку обеспечены. А вскоре может начаться "я в садик не хочу", капризы и так далее.

Если у ребенка возникли проблемы в общении с товарищами: его обижают, или наоборот, он ведет себя слишком агрессивно, или лжет, то поможет обращение к подобранной по теме конфликта сказке, ролевой игре с куклами. Например, предложить робкому ребенку побыть Волком, а агрессивному – Красной шапочкой, тем самым воспитывается способность вчувствования в переживания другого. Затем роли можно поменять, чтобы ребенок смог выработать новые стратегии поведения, с учетом опыта, который он получил при вхождении в «чужую роль».

Влияет на адаптацию и возраст поступления ребенка в ДООУ. Дети 8 месяцев настороженно относятся к незнакомым людям, что проявляется в полной мере в яслях, если малыша приводят в дошкольное учреждение именно в этом возрасте. Годовалые дети и дети трех лет переживают нормативный кризис развития, который выражается, в частности, в проявлениях негативизма в отношении близких людей. Поэтому они могут давать бурные протестные реакции, капризничать, когда мама собирает в детский сад. В этом случае, надо интересоваться у воспитателей, как чувствует себя ребенок в группе: если малыш быстро успокаивается, оставшись без мамы, а вечером не хочет уходить из сада, значит, адаптация идет благополучно и беспокоиться не о чем.

У некоторых особо чувствительных детей боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, так как стресс истощает его адаптивные ресурсы. Таких детей лучше подольше держать дома, посещая группы развития. А в садик отдавать ближе к 5 годам.

Случается, что именно мама, не способная найти свое место в жизни за границами заботы о малыше, испытывает особое удовольствие, когда малыш плачет и не хочет идти в детский сад, тем самым транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении.

У детей, у которых не были сформированы прежде теплые близкие контакты с родителями, адаптация наоборот происходит легко. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, в первые полгода жизни), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Однако опасность здесь состоит в том, что первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытывать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания, ему будет трудно устанавливать отношения близкие, семейные, интимные.

Необходимо учитывать также темперамент ребенка. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим и холерическим темпераментом. Холерики, особенно мальчики, нелегко переносят недостаток активности и движения в детском саду, где идеалом порой оказывается казарменный порядок и где не в меру принципиальные воспитатели делают бесчисленные замечания. Но труднее всего приходится медлительным детям. Флегматичные дети не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка и начинает его еще больше подстегивать, то эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным

Если адаптационный период затягивается, и имеют место трудности адаптации, проявляющиеся в вегетативных изменениях: плохой сон и аппетит, сниженное

настроение, слезы (не просто капризы), постоянные болезни, то следует бить тревогу. Прежде всего, надо выслушать ребенка. Однако маленькие дети не всегда могут сформулировать свои мысли и чувства, но могут выразить их в процессе рисования, лепки, игры с куклами. Поговорите с воспитателями, с медсестрой, обратитесь к психологу.

Итак, причины плохой адаптации могут быть разные: во-первых, есть дети, которые нуждаются в особых условиях, во-вторых, причина может лежать в поведении воспитателя, не способного принять ребенка и помочь ему, в-третьих, трудности могут возникнуть из-за поведения родителей, когда ребенок испытывает внутреннюю тревогу из-за разногласий и неблагоприятной атмосферы в семье.

Если настроение ребенка вызывает опасение, следует расспросить его о тех возможных проблемах, которые были в саду. Понятно, что вовсе не обязательно "собирать компромат" на работников садика, но если ребенок на что-то пожаловался – то на это стоит обратить внимание. Естественно, дети излагают свою точку зрения на происходящее не всегда объективно; иногда откровенно могут оклеветать воспитателя (ну вот не хочется ходить в садик, потому что там пропадает его избалованность и исключительность, и он делает все, чтобы мама его оттуда забрала); случается, что дети просто фантазируют. Поэтому всегда стоит выяснить подробности у воспитателей (не сразу обвинять, а именно выяснить).

Приходя за ребенком, мама присматривается не только к тому, с кем и как играет ребенок, но и как общается с детьми педагог. Можно несколько раз прийти за ребенком "в неурочное время" - и если порой из-за двери слышен крик педагога, причем не раз и не два, и к тому же это подкрепляется неоднократными обоснованными жалобами ребенка, тогда следует сделать соответствующий вывод.

Известно, что легче адаптируются дети общительных, контактных родителей, которые в детстве сами не испытывали проблем с детским садом. Подтверждается и обратная картина: если оба родителя не отличаются общительностью, ребенок не особенно тянется к сверстникам и предпочитает играть один.

В случае, если адаптация ребенка проходит тяжело и затягивается, надо подумать, возможно, лучше подождать с детским садом общего типа до 4-5 лет или отдать малыша в игровую группу, где детей немного и есть специалисты, помогающие малышам адаптироваться. При этом не стоит выбирать группу, где, "в порядке ускорения" учат малышей иностранному языку и чтению в ущерб играм, общению, эмоциональному развитию. В сложных случаях родители могут и должны обращаться к психологам и психоневрологам, которые работают как в детских садах, так и медико-психолого-педагогических центрах системы образования.

7. Что провоцирует стресс у ребенка?

1. В огромной степени - отрыв от матери, внезапное прекращение поступления необходимого ему для жизни витамина "М". Конечно же, малыш ваш неразрывно связан с вами и мама - это главное, что было у него, вернее, есть и будет: его озон, погода, атмосфера... Точнее - это просто "три кита", удерживающие на себе ребенка.

И вдруг, вдруг... мама предала его. Взяла и "обменяла" на работу и этим "перекрыла кислород". Его любимая, его неповторимая и самая прекрасная на свете мама нашла себе какую-то работу и бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет дела до него. А если даже есть, так только для того, чтоб лишний раз над ним немного посмеяться, что он все делает совсем не так, как делают другие. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.

Итак, разлука - страх - стресс - срыв адаптации - болезнь... Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время и ваш ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую вам прогнозировали у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

2. К тому же вспомните еще о кризисе трех лет, который может наложиться на период адаптации ребенка. Вам надо знать, и вы уже, по-видимому, знаете, что в это время ваш малыш впервые ощутил себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А мы, другие, этого не видим или, по крайней мере, не желаем видеть, нам проще, чтобы было все, как раньше. Поэтому малыш весь на пределе, отстаивая перед нами свою личность, и психика его становится ранимее, чем прежде, к воздействию различных обстоятельств окружающей среды.

И вот как раз вы, именно в то время, когда ребенок ваш, как никогда, нуждается в вас, в вашем понимании его, а главное - поддержке, когда вам надо и необходимо щадить его ослабленную нервную систему, как будто бы специально, дополнительно к психической нагрузке кризиса трех лет, невольно взваливаете на плечи малыша еще один тяжелый груз - груз адаптации к детсаду, не понимая, что все это "надорвет" его. И часть детей и в самом деле "надрывается", о чем свидетельствуют видимые изменения в обычном поведении ребенка.

3. Вам надо помнить, что возможность неблагоприятной адаптации у малыша обычно резко возрастает, когда в анамнезе (воспоминание о жизни) у вашего ребенка имеется ряд неблагоприятных факторов развития, обычно называемых врачами "факторами риска" (см. ниже).

Анамнестические факторы риска, осложняющие адаптацию ребенка к дошкольному учреждению:

I. До родов (антенатальные факторы).

Токсикозы I и II половины беременности.

Острая и инфекционная заболеваемость матери в период беременности.

Обострение хронических заболеваний матери в период беременности.

Прием лекарственных препаратов матерью во время беременности.

Стрессовые ситуации у матери в период беременности (конфликты на работе, в семье, горестные переживания).

Профессиональные вредности матери в период беременности.

Употребление матерью алкоголя во время беременности.

Частое употребление алкоголя отцом перед беременностью матери.

Курение матери в период беременности.

II. Во время родов (интранатальные факторы).

Осложнения в родах.

Наличие асфиксии разной степени тяжести. Родовая травма.

Хирургические вмешательства во время родов. Несовместимость по резус-фактору у матери и ребенка.

III. После родов (постнатальные факторы).

Недоношенность или переносимость ребенка.

Крупная масса тела (вес больше 4 кг).

Заболеваемость на первом месяце жизни.

Употребление алкоголя матерью во время вскармливания грудью.

Курение матери во время вскармливания грудью.

Пассивное курение (курение членами семьи в присутствии ребенка).

Искусственное вскармливание ребенка.

Фоновые заболевания у ребенка (рахит, диатез, гипотрофия, паратрофия, анемия).

Частые ОРВИ, острые инфекционные заболевания у ребенка до 3-х лет.

Наличие хронических соматических и врожденных заболеваний (пиелонефрит, врожденный порок сердца и т. д.).

Задержка нервно-психического развития.

Неудовлетворительные материально-бытовые условия жизни.

Отсутствие закаливающих мероприятий.

Несоответствие домашнего режима режиму в новом для ребенка дошкольном учреждении.

Лишение общения со сверстниками и незнакомыми людьми.

Конфликтные взаимоотношения в семье.

Отсутствие отца или матери в семье ребенка.

Первый или единственный ребенок в семье.

Неправильное воспитание ребенка: "кумир семьи", "кронпринц", "Золушка", "ежовые рукавицы", гиперопека, гипоопека и т. д.

Еще раз просмотрите их. Есть факторы, которые вам изменить сегодня не под силу. Ну, например, все то, что было связано с беременностью или с родами ребенка. Однако среди многих неблагоприятий, влияющих на адаптацию ребенка и выявленных после родов, есть группа факторов (социальных), которые возможно устранить и даже нужно. Ну, например: пассивное курение, отсутствие закаливающих мероприятий, несоответствие домашнего режима режиму в новом для ребенка дошкольном учреждении, лишение общения со сверстниками и незнакомыми людьми, конфликтные взаимоотношения в семье, неправильное воспитание ребенка и т. д. Если вам хочется, чтобы ваш ребенок адаптировался к саду быстрее и легче, чем он должен адаптироваться по прогнозу, как можно раньше устраните все, что устранимо из этого набора неблагоприятий различных факторов анамнеза ребенка.

8. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растерянны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша — это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость — нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, — это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Еще одна ошибка родителей — пребывание в состоянии беспокойности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли мамы и папы. Прежде всего им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют беспокойность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, — это верный знак того, что он освоился.

9. Эмоциональный портрет ребенка, адаптирующегося к детскому саду

I. Отрицательные эмоции

Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Он есть и в то же время его нет. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя, похожий на глухонемого или на пришельца с неизвестной нам планеты. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы. О сне вообще не стоит говорить... И вдруг, вдруг исчезает вся окаменелость, и он безумно мечется по группе, напоминая "белку в колесе". Как вихрь вырывается из рук нянь или воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по несколько раз в день.

Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что, хоть на время, у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны.

Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

II. Страх - обычный спутник отрицательных эмоций, их "сослуживец", "компаньон" и "друг". Навряд ли вам удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь ваш малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он много боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой... Малыш боится... Очень часто мы невольно сами провоцируем его глобальный страх. И этот страх - источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.

III. Гнев: Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш ваш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту.

IV. Положительные эмоции - противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, много обещающий всем день. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто "опьянен" ориентировочной реакцией на "прелесть новизны". Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные "лекарства", вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

V. Социальные контакты. Уже в три года ваш малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка - это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводят лишь в "гордом одиночестве". На смену этой "гордой бесконтактности" приходит "компромиссная контактность", означающая то, что ваш ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт со взрослыми людьми.

Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения с людьми, особенно со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватая ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Малыш готов пойти на компромисс с заведующей или няней, он даже молит медсестру... пусть не домой, но только чтобы увели его из группы, чтобы забрали поскорей от этих не умеющих вести себя детей. Нет, он не хочет и не может дружить с ними. Они назойливы, невыносимы и "жалят" посильнее роя пчел. Насколько проще было дома, когда он проводил все дни один.

Как только ваш малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль - и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у вашего ребенка.

VI. Познавательная деятельность - обычно верный "друг" всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. Ваш "почемучка" словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако как только он проснется, или, в конце концов, вы все-таки "разбудите" его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

VII. Социальные навыки. Под прессом стресса ваш малыш обычно изменяется настолько, что может "растерять" почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что ваш малыш совсем не подготовлен к саду. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как младенца. Он "не умеет" одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Ну, словом, маленький дикарь. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он "вспоминает" вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

VIII. Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре с вами лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни глаголы. И предложения из многосложных стали односложными. В ответах на вопросы - "телеграфный стиль". Такая речь - итог тяжелой адаптации. При легкой - она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

IX. Двигательная активность. Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

X. Сон. Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как "ванька-встанька". Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон навряд ли можно назвать сном. Он беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. Порою кажется, что малыша преследуют кошмары. Как будто бы он смотрит сон свой в телевизоре, где ясно видит, что с ним происходит. Однако фильм имеет только страшное начало, конец малыш боится посмотреть. И чтобы его действительно не видеть, в испуге,

плача, прерывает сон. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

XI. Аппетит. Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже ваш малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест не меньше, чем Гаргантюа, пытаясь своим "волчьим" аппетитом хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует всем нам о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного нами выше эмоционального портрета.

На фоне стресса ваш ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться. Вам надо также знать, что у ребенка во время адаптационного процесса внезапно, без каких-то видимых причин, возможно кратковременное повышение температуры. Обычно в этих случаях врач говорит об "адаптационных свечах". Такие "свечи" лишний раз подчеркивают тяжесть адаптационного периода.

Итак, по-видимому, вы уже, наверно, поняли, что адаптация ребенка к новым для него условиям среды - тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все уровни его. Теперь вы знаете, что происходит у ребенка с поведением, причины изменения его. Вам стало ясно, что всему виновник стресс. Стресс, превращающий на время малыша в другого человека, стресс, разрушающий его защитные барьеры, стресс, извращающий ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья. Вы видите, что стресс похож на пламя, сжигающее все нещадно на пути. И если не найти "огнетушитель" и не залить бушующее пламя, оно "сожжет" весь организм ребенка, и вам уже придется лечить нанесенные ему "ожоги" всю жизнь.