

# Адаптация

## Памятка для родителей

Очевидно, где-то в подсознании у нас укоренилось: раз ребенку стукнуло три года - значит, ему надо идти в детский сад. Там он лучше будет развиваться, у него появятся друзья... Да, и мама должна выйти на работу. Словом, детский сад - необходимость. Словом, без него не обойтись. Он - одна из всех ступенек детства, по которым надо подниматься в срок.

В срок так в срок... И вы, как все, в три года отвели ребенка в детский сад. Вот он ходит день, второй, неделю... Только почему-то вы не рады, а скорее озабочены всем этим. Ваш малыш почти неузнаваем, словно подменили малыша. С ним все время что-то происходит. Только не понятно, что же, что...

Стал вести себя так, будто ему еще не исполнилось три года. Почти разучился говорить. По любому поводу истерики, причем несколько часов подряд. Снова стали мокрыми штанишки. Ничего не ест и плохо спит. Да еще пуглив, как никогда. Он боится даже своей тени. И... не хочет ходить в детский сад. Каждый день имеет отговорки. Упирается, когда насильно тащишь. Расстается с плачем, причитая, что его уже никто не любит, что он обещает быть хорошим, лишь бы рядом была его мама. Причитает так, что щемит сердце. Да еще хватается за юбку и, моля, заглядывает к вам в глаза. Ваш малыш, который еще так недавно мучил вас своими бесконечными "я сам", вмешиваясь во все взрослые дела и не давая вам совсем покоя, позабыв про это, вновь мечтает об опеке и, "моля" о ней, все время просит вас о помощи. Да, да... О помощи... Вы не ошиблись. Только для чего ему она? Ведь другие дети тоже ходят в садик. Многие пришли раньше его. Вон они играют друг с другом и смеются лишь над малышом.

Ну а он? Он до сих пор ни с кем не дружит, да и не желает подружиться. Воспитательницы жалуются на него. Целый день сидит один, не разговаривая даже с ними, весь нахохленный, как будто воробей, впившись взглядом во входную дверь. Только скрипнет дверь, и он уже к ней мчится с такой скоростью, как будто кто-то гонится за ним. Постоит, увидит, что пришла не мама, и опять садится, снова ждет. В первый день его хоть как-то можно было отвлечь новыми игрушками, но теперь не действует и это. Он швыряет их, как будто они ему не нужны.

Да, с ребенком что-то происходит, словно он вдруг "развивается назад". У него регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. И все это только за неделю. Что же будет, если он еще походит в садик: превратится вновь в новорожденного? А дальше? Сколько можно "развиваться вспять"? Он в конце концов не сказочный герой...

Всем понятно то, что это нереально. Может быть, он просто заболел? Подхватил какую-то инфекцию, повлиявшую так сильно на него? У него и в самом деле насморк. А вчера была температура... Почему ему так не мил детский сад? Он же сам твердил, что ему скучно, он же сам хотел играть с детьми. Значит, он лишь только притворялся. Ведь в конце концов не подменили же малыша!

"Подменили"... "Подменили" жизнь и обстоятельства. Он такой, каким он должен быть. Не волнуйтесь, это все естественно. И конечно, в скором времени пройдет.

Ваш ребенок просто адаптируется (приспосабливается) к саду. У него период адаптации к нему.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только вам обычно лишь видна надводная часть айсберга, а это поведение ребенка. Но и поведение приводит вас в смятение. А если бы вы знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то навряд ли отдали б его когда-то в этот новый детский коллектив. В нем он постоянно как под током сильного нервно-психического напряжения, не прекращающегося ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс.

Если бы вам удалось сравнить одним и тем же методом исследования всю силу стресса, ощущаемую малышом в период адаптации к организованному коллективу, с силой стресса космонавта, отправляющегося в полет, результаты б вас ошеломили. Они были бы просто идентичны. Представляете... у малыша и космонавта... Адаптация к обычному организованному коллективу и неординарный космический полет... Да, конечно, очень трудно в это вам поверить. Пусть не верится, но это факт. Факт, который хоть немного объясняет, почему ребенок "развивается назад".

Присмотритесь повнимательней к ребенку, он здоровый или все-таки больной. Кажется, не то и не другое. Но ведь это просто нереально. Как же нереально, если есть. Ваш малыш в особом "третьем состоянии" между здоровьем и болезнью. Что-то сходное испытывали вы, когда были беременны. Но постоянно находиться в "третьем состоянии" нельзя. Поэтому сегодня или завтра ваш ребенок или просто в самом деле заболит, или снова станет сам собой. Если выраженность стресса у ребенка минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации.

Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболит. Срыв, как правило, свидетель неблагоприятной или же тяжелой адаптации у малыша. Значит, адаптация бывает легкой и тяжелой. Но ведь это - крайности, а крайности соединяет промежуточный вариант. Но об этом позже. А пока... Пока вы просто видите и наблюдаете у малыша проявление его протеста в виде разных невротических реакций, говорящих о довольно сильном психоэмоциональном напряжении, которое испытывает он. Причем это напряжение в разгаре, и вы видите, как проявляется оно, главным образом, на психоэмоциональном уровне у вашего ребенка.

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.

А пока... Пока страдает реактивность, снижается сопротивляемость ребенка и нет больше панциря, который охранял бы малыша от всех болезней. При нем лишь надо кашлянуть... Короче, от любого дуновения любого ветерка ребенок заболит, произойдет срыв адаптации, а после срыва ему придется адаптироваться заново. И вновь появятся все вышеперечисленные отклонения в обычном поведении ребенка. Но так же может быть до бесконечности...

Давайте все-таки еще раз уточним, что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка.

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.

К тому же вспомните еще о кризисе трех лет, который может наслоиться 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.

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".

Запомните, что вашему ребенку с тяжелой адаптацией, помимо вас и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист.

### **Типы адаптации**

Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего - полмесяца. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Помимо двух полярных типов адаптации, имеется еще и промежуточный вариант, напоминающий собою перешеек, соединяющий обычно "северный" и "южный" полюс адаптации ребенка. В подобных случаях мы говорим о средней тяжести течения периода различных адаптационных изменений в детском организме.

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корригирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться вашему ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы. Доказано, что при тяжелой адаптации к детсаду ребенок плохо адаптируется и к условиям начальной школы.

### **Не делайте ошибок**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае.**

- **Нельзя наказывать или сердиться на малыша** за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", - тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держаться слово". Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

- **Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад - это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

- **Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро,** если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

### Памятка для мам

#### **Помощь нужна еще и маме!**

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" остается один очень важный человек - мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад - это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже "рвется" сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

#### **Чтобы помочь себе, нужно:**

- **быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье.** Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

- **поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.** Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком - с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач - это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому, не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

- **воспользоваться помощью.** Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди,

внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.

- **заручиться поддержкой.** Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ной-хай" есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что **многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации**, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на "нет". Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

### **Спокойное утро**

Больше всего родитель и ребенок расстраивается при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? **Главное правило таково: спокойная мама-спокоен малыш.** Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается. И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду - раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. **Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик.** Видя, что зайчик "так хочет в сад", малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением. **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода. **Обязательно скажите, что вы придете,** и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! **У вас должен быть свой ритуал прощания** (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. **Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.**

### **Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад**

Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Щадить его ослабленную нервную систему.

Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить

походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.