Как облегчить ребенку расставание с родителями в период адаптации?



Адаптация к детскому саду - непростой и ответственный этап в жизни ребенка. И от того, как он будет прожит, зависит очень многое. Расставаться с самым дорогим и любимым человеком - мамой малышу тяжело. Свое расстройство происходящим и тревогу 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. Конечно, это неудобно, занятой маме сложно найти столько времени. Но, поверьте, если адаптация малыша к саду будет тяжелой, то гораздо больше времени уйдет на справки по уходу за болеющим ребенком.

Как помочь ребенку.



Чтобы процесс привыкания прошел максимально мягко, надо:

Подготовиться к саду.

Расскажите ребенку о том, что такое детский сад: зачем туда ходят, чем там занимаются. и 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.

Излучать позитив.

Ребенок не знает, что его ждет впереди. Он не знает, как надо относится 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.

Создавать и поддерживать привычные действия.

Когда ребенок идет в детский сад, мир вокруг него стремительно меняется. Такие действия призваны подчеркнуть стабильность этого мира, уверенность ребенка в том, что все под контролем, учат его доверять взрослым. 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.

Не говорить негативную информацию.

«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...». Конечно, иногда себя сдержать трудно. Но любое ваше злое слово обернется обидой у ребенка сейчас и ответной грубостью вы ваш адрес потом. Тот, кто не умеет безусловно любить и беречь своего ребенка, обязательно получит бумерангом соответствующее отношение от подростка.

Щадить.

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.

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. Сложно подчиняться новым требованиям, сложно учится общаться с 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, получат в ответ «Нет!» в виде утренних истерик и дневных слез.

Не затягивайте прощание

Например, целуйте, обнимайте, говорите, когда придёте, машите рукой и уходите. Если ребёнок капризничает, избегайте критики, угроз и шантажа, будьте спокойны. Взрослые тоже испытывают дискомфорт от нового коллектива на работе или во время переезда. Просто мы научились контролировать свои эмоции, а дети выражают их слезами.

Слёзы при расставании могут быть очень долго — месяц или больше. Самым важным показателем будет то, как после вашего ухода ребёнок чувствует себя в группе. Хорошо, когда такие моменты отслеживает воспитатель. И если ваш ребёнок через 15 минут уже весело играет, значит процесс привыкания идет как надо.

Постарайтесь первые один-два месяца ходить в сад постоянно. Если посещать его через раз, давать ребёнку время «на отдых», то адаптация будет идти тяжелее и медленнее. Конечно, это не касается моментов, когда ребёнок заболел.

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. Но Вы этим займетесь обязательно, как только ребенок привыкнет к детскому саду.

- 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, 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 расспрашивайте о детском саде, выражайте удовольствие его поведением, поделками, настраивайте положительно на завтрашний день: «Ты пойдешь в детский сад, где сможешь кататься на горке, качаться на качели». Обязательно выполняйте свои общения, если пообещали забрать пораньше, после сна. Для объяснения, дробите процесс на составные части: покушаете, 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.

Следует особое внимание уделить самому первому, острому периоду.

Не сразу с первого дня следует оставлять ребенка надолго одного в детском садике. Режим дня малыша можно организовать следующим образом:

1 неделя: ребенок находится в садике полтора-два часа.

2 неделя: после прогулки добавить обед. Малыша не следует оставлять одного на тихий час.

3 неделя: ребенка можно оставлять на тихий час, но следует забирать раньше, одного из первых.

В первые один-два месяца снизьте нагрузку на нервную систему: сократите походы в театр, цирк, кино и гости. Обеспечьте ребёнку максимально спокойную и стабильную обстановку, сейчас у него и так уходит много сил. Думайте о том, как много хорошего вы делаете для него. Даже если вы не хотели отдавать ребёнка в сад, но жизнь изменила ваши планы. Ищите хорошие моменты. Детский сад позволяет детям стать более самостоятельными и независимыми.

