

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Адаптация ребенка в детском саду

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»?

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха: малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. На фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для агрессии служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать депрессивные реакции и «заторможенность» детей, как будто эмоций нет вообще.

В первые дни нахождения в детском саду ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Некоторые дети ещё долго будут плакать при расставании, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в детский сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в любимой мягкой игрушке. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. «Проиграйте» эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

Типичные ошибки родителей

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду.

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 неэффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.

Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

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 наводит малыша на мысль, что детский сад – это нехорошее место, и там находятся плохие люди. Тогда тревога у ребенка не пройдет вообще.

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

Адаптация ребенка к школе

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает эмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные

занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5–6-й неделе обучения.

Памятка для родителей:

Правило 1.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

Правило 4.

В течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет.

Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

Пробуждение ребенка.

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. «Вставай, опоздаешь». Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и преподнести его, как - то обыграть ситуацию: «Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать».

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его «лежебокой», не вступать в спор по поводу «последних минуток». Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: «Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут».

Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.

Уход в школу.

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше родителю дать ему их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

«Вот твои очки» - лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки».

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо», чем «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся». Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: «Увидимся в два часа», чем «После школы нигде не «шляйся», сразу домой».

Возвращение из школы.

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?

- Нормально.

- А что сегодня делали?

- А ничего.

Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей («им нужны мои оценки, а не я»). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции «написаны» у него на лице. («День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?»).

«Папа пришел». Пусть отдохнет, почитает газеты, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы. Пусть, когда вечером, за ужином, вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой - лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

Пора спать.

Младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.

Адаптация ребенка в новой школе

С проблемой перехода в другую школу и другой класс дети сталкиваются часто. Как же помочь ребенку справиться с напряжением, которое возникает при смене коллектива?

Неуверенность при смене школы проявляют не только малыши, но и даже взрослые люди, при смене работы или глобальном переезде в другой город/страну, согласно статистике, больше всего боятся попасть в компанию, где не слишком хорошо принимают «чужаков». Что говорить о ребенке, который должен не только идти в новую компанию, но и пытаться подружиться с ровесниками-подростками, которые при уже сложившемся коллективе и давно сформированных приятельских группах часто настроены настороженно по отношению к новичку. Поддержка родителей и друзей в такое время нужна ребенку

То, насколько легко ваш ребенок волеется в новый для него коллектив, во многом зависит от его характера, коммуникативных навыков. Дети, быстро идущие на контакт, с большей вероятностью без проблем находят новых друзей, сам процесс знакомства, завоевание доверия, узнавания может приносить им большое удовольствие. Дети же с повышенной тревожностью и мнительностью, скорее всего, будут долго привыкать к новым одноклассникам.

Педагоги и детские психологи обращают внимание родителей на то, что смена школы или класса должна происходить после каникул, когда всем детям приходится несколько адаптироваться к школьному ритму. Самому чаду будет проще привыкнуть к изменениям, свыкнуться с мыслью, что придется идти в новый класс и заново влиться в учебный процесс.

Вы лучше подготовите ребенка к переходу, если предварительно вместе приедете в школу, познакомитесь с учителями, покажете класс, возможно, вместе с классным руководителем представите ребенка одноклассникам.

Тема «переход в новую школу» должна обсуждаться в вашей семье! Нельзя избегать ее, замалчивать или относиться к этому как к чему-то обыденному. Рассказывайте сыну или дочери о плюсах перехода на новое место учебы, заинтересуйте его или ее, покажите перспективы. Постарайтесь прислушаться и к детскому мнению.

По возможности, приглашайте чаще в гости старых друзей, из предыдущего класса ребенка.

Расскажите ребенку о том, что ему нужно будет стараться быть самим собой, не заискивать перед новыми одноклассниками и не спешить делить

всех на потенциальных друзей и врагов. Подбодрите его, в красках описывая, как переживают другие ребята, которые проходят обучение в Новой Зеландии, например, и не имеют возможности поделиться своими мыслями с родителями и старыми друзьями. Предложите посмотреть на все происходящее как на приключение, путешествие практически в другую страну с узнаванием незнакомых обычаев и правил.

Научите чадо постоять за себя и пропускать мимо ушей «подколы» одноклассников, которые зачастую испытывают на себе новички. **Очень важно показать, что сами вы практически не волнуетесь по поводу адаптации ребенка, но не потому, что вам все равно, а потому что вы уверены в нем и в его успехе.**

Адаптация ребенка в приемной семье

Если вы взяли ребёнка, воспитывавшегося в учреждении, то первые дни и недели его пребывания в семье у него могут возникнуть кажущиеся странными особенности поведения.

Дело в том, что почти во всех детских сиротских учреждениях, в связи с особенностями их организации, к детям применяется поточный метод воспитания, подавляющий индивидуальность ребёнка и вырабатывающий привычку к жёстким нормам и правилам. Другой фактор -это практически полное отсутствие в таких учреждениях мужчин и соответственно опыта общения детей с ними. Резкое изменение распорядка, расширение круга контактов, отрыв от привычной обстановки может спровоцировать беспокойство, расстройство сна, аппетита, появление моторных расстройств и неадекватные реакции на ваши действия и слова.

Помните:

У ребёнка был жёсткий режим, старайтесь его не сразу и не сильно менять. Выясните, какой был режим для ЭТОГО ребёнка в ЭТОМ учреждении. Какие реакции проявлял он при изменении режима, или какие тенденции в нарушении его проявлял. Если ему нравилось засыпать позже остальных, то пусть у вас дома режим сместится в эту сторону, но не сильно.

Выясните предпочтения в еде, чем он питался, не настаивайте, если ребёнок будет отказываться от каких-то ценнейших на ваш взгляд продуктов, например, рыбы, фруктов, зелени. Не беспокойтесь, со временем он всё это будет есть сам.

Не стоит вываливать на него горы новых игрушек, не обязательно они вызовут у него бурю восторга, маленького ребёнка непривычные игрушки могут и напугать. Если возможно, попросите в учреждении игрушку, к которой он больше всего привык. Постарайтесь воссоздать в доме какие-то элементы, знакомые ему по учреждению и создающие у него ощущение знакомого и приятного.

Не перегружайте ребёнка эмоциональными впечатлениями. Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми. Гости и родственники вполне могут подождать неделю, пока ребёнок немного адаптируется и почувствует себя в доме увереннее.

Устраните новые для ребёнка резкие и громкие звуки, сильные запахи. Если у вас есть домашние животные, будьте особенно аккуратны и постарайтесь, чтобы знакомство произошло плавно и в доброжелательном ключе, при хорошем настроении всех участников процесса.

Если что-то ребёнку особенно нравится в еде или удовольствиях, не старайтесь выдать это всё и в максимальных количествах. Принцип «один раз и до отвала» здесь не срабатывает, но может привести к серьёзным расстройствам или аллергическим реакциям у ребёнка. Умеренность и постепенность в это время для ребёнка гораздо важнее мер по компенсации обделённости его в чём либо.

Старайтесь не перегружать ребёнка на самом первом этапе, необходимо, чтобы ребёнок почувствовал себя в доме защищённым, а главное здесь стабильность и отсутствие избыточной новизны. Не надейтесь, что ребёнок сразу выкажет положительную эмоциональную привязанность, скорее он будет ярче проявлять беспокойство при вашем отсутствии.

Первое время старайтесь быть с ребёнком как можно чаще вместе, разговаривайте с ним, при этом поддерживайте визуальный контакт «глаза в глаза». Говорите с ним о том, что ему интересно, внимательно слушайте всё, что он рассказывает, но старайтесь резко не реагировать на страшные рассказы, нецензурные слова. Не останавливайте ребенка, если он рассказывает ужасы своей прежней жизни, играет в игры, где представляет себя жертвой. Накопившийся негатив требует выхода и не может быть забыт за один день. Проявите терпение. Лечит время, внимание и любовь.

Чтобы было проще представить, что происходит с ребёнком во время первых дней освоения нового дома, представьте себе, что вы неожиданно оказались на чужой планете, где море новых непонятных ощущений, а каждый незнакомый шорох содержит угрозу, и единственный, кто может помочь ему почувствовать себя в безопасности,- это вы.

Даже младенцы, которым всего несколько месяцев, могут испытывать трудности с адаптацией после переезда в приемную семью. Малыши замечают изменения в питании, в окружающей их цветовой гамме, в запахах, в обстановке.

В то время, как старшие дети, как правило, реагируют на изменившуюся обстановку поведением, младенцы отзываются на перемены соматически: обычно возникают проблемы со сном и с питанием.

Родителям следует обращать внимание на мимику малыша, интонации голоса, телодвижения.

Дети от 6 до 9 месяцев уже осознают, что они потеряли конкретного человека. Если ребенок был отдан в приемную семью после 9 месяцев, то он проходит те же эмоциональные стадии, что и старшие дети, и взрослые. Сначала малыш не верит, что он потерял человека, который о нем заботился, и пытается его искать, потом он приходит в ярость, которая выражается безутешным плачем, затем наступает депрессия, проявляющаяся в безразличии к игрушкам и еде, и после происходит примирение с новой ситуацией.