

Роль семьи в поддержке эмоционально комфортного состояния ребенка в адаптационный период

Жизнь ребенка полна открытий и перемен, и одним из самых значимых этапов является период адаптации к новому окружению – будь то детский сад, школа, переезд в новый дом или появление нового члена семьи. Для нас, взрослых, это может казаться обыденным, но для малыша это колossalный стресс и вызов, требующий перестройки всех привычных систем. В этот период семья, ее поддержка и понимание играют абсолютно ключевую роль в формировании эмоционального комфорта ребенка.

Что такое адаптационный период и почему он так важен?

Адаптация – это процесс приспособления организма к новым условиям существования. В контексте ребенка это означает привыкание к новым людям, новым правилам, распорядку дня, незнакомой обстановке. Этот процесс задействует все сферы личности ребенка:

1. Эмоциональная сфера: Ребенок может испытывать тревогу, страх разлуки, грусть, раздражение, злость.
2. Социальная сфера: Необходимость учиться взаимодействовать с новыми взрослыми и сверстниками, понимать их ожидания.
3. Физиологическая сфера: Перестройка биоритмов, иммунной системы, возможно нарушение сна и аппетита.

Для того чтобы более детально и объективно судить об этом есть целый ряд показателей, характеризующих особенности поведения и проявления эмоций у ребенка, адаптирующегося к условиям пребывания в ДОУ:

1) Отрицательные эмоции - как правило, встречаются в основном у каждого ребенка, впервые проходящего адаптацию. Обычно проявления различны: от едва заметных до глубокой депрессии. Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции различной палитрой плача: от эпизодичного хныканья до непрекращающегося потока слез. Но чаще встречается приступообразный плач, свидетельствующий о том, что

негативные эмоции временами оттесняются положительными, хотя бы на время. Это проявление ориентировочной реакции – когда ребенок все же проявляет интерес к новому. Хныканье может продолжаться долго как протест против расставания с родителями.

2) Страх – обычный спутник отрицательных эмоций. Впервые оставшись в детском саду, ребенок боится всего: неизвестной обстановки, встречи с незнакомыми детьми и воспитателями, а главное, что его не забудут или не захотят взять из детского сада. Малыш боится. Очень часто взрослые невольно провоцируют это чувство. И этот сильнейший страх – источник стресса, а его приступы могут послужить спусковым механизмом стрессовых реакций.

4) Гнев. В период адаптации ребенок легко возбуждается и очень ранним, настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и порождаемая им агрессия, способны вспыхнуть в любой момент, даже, если по мнению окружающих, для этого нет ни малейшего повода. Объектом гнева могут стать и взрослые, и дети – ребенок может выражать свою агрессию вербально (крик, слезы, оскорблении, угрозы), кулаками, топанием ног и т.д.

5) Положительные эмоции – выступают противовесом всем отрицательным эмоциям. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются вовсе или немного возникают в те моменты, когда ребенок может переживать ориентировочные реакции на что-то новое. Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше и чаще проявляются положительные эмоции, возвещающие о переходе адаптационного периода из негативного в позитивный.

6) Социальные контакты. Обычно к 3 годам дети уже с удовольствием общаются с другими людьми. При этом коммуникабельность (умение знакомиться, находить «общее дело», умение поддерживать общения) являются тем положительным багажом, который поможет ребенку успешно адаптироваться в детском саду. Однако в первые дни пребывания в ДОУ у многих детей эти умения и навыки «утрачиваются» - они становятся замкнуты, необщительны, начинают избегать контактов. Временами в малышах

вспыхивает надежда на помощь взрослых – и ребенок просит позвонить маме, отвести его домой или жалуется как ему плохо. Постепенно осваивая пространство группы, привыкая к воспитателям и их помощникам, знакомясь с другими детьми, малыш «восстанавливает» свои коммуникативные навыки и это является важным шагом к завершению процесса адаптации.

7) Познавательная деятельность. Ребенок по своей природе – маленький исследователь. Но на фоне стрессовых реакций она снижается или угасает совсем. В три года познавательная деятельность в первую очередь связана с игрой. Но на первых порах пребывания в детском саду дети, оставшись без мамы, часто не интересуются игрушками и не вступают в игры. И лишь когда стресс пойдет на убыль ребенок начнет осваивать новое жизненное пространство и сможет начать играть.

8) Социальные навыки. Под влиянием стресса ребенок может измениться настолько, что «растеряет» почти все ранее усвоенные навыки самообслуживания. Это не должно вызывать насмешек или недовольства взрослых – педагогов, родителей. По мере адаптации к условиям организованного коллектива происходит постепенное восстановление «утраченного» и, за одно, усвоение нового – замечено, что в коллективе дети обучаются быстрее. Поэтому взрослым необходимо набрать терпения и помочь ребенку пережить это трудное для него время.

9) Особенности речи. У некоторых малышей на фоне переживаемого стресса изменяется и речь. Словарный запас резко уменьшается: «исчезают» прилагательные, часть существительных, употребляются младенческие слова-обозначения. Предложения из многосложных превращаются в односложные. Такая речь – итог тяжелого протекания адаптации. При легкой адаптации – она или не изменяется совсем, или описанные изменения незначительны. Однако, в любом случае, пополнение активного словарного запаса затруднено.

10) Двигательная активность. Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Но при этом нельзя путать его активность,

измененную в связи с переживаемым стрессом, с активностью, присущей темпераменту ребенка. Для того чтобы помочь ребенку справиться с перевозбуждением дома можно использовать спокойные игры, расслабляющий массаж, водные процедуры.

11) Сон. Ярким показателем здоровья или нездоровья ребенка является спокойный сон. К сожалению, сон в это период жизни ребенка изменяется – есть трудности с засыпанием и пробуждением, сон беспокойный (ребенок мечется по постели, крутится), часто поверхностный, может прерываться всхлипыванием, бормотанием, поисками мамы и т.д. Малыш может отказываться от сна, особенно в детском саду. Такие негативные проявления также постепенно сокращаются и исчезают совсем по мере адаптации.

12) Аппетит. Обычно, чем тяжелее протекает адаптация, тем хуже аппетит у ребенка. Реже бывает, когда свои неудовлетворенные потребности дети пытаются «заесть». Нормализация повышенного или пониженного аппетита, сигнализируют о том, что отрицательные проявления адаптационного процесса снижаются и что все другие перечисленные выше показатели в скором времени тоже нормализуются.

Ребенок растет, развивается и снижение веса не должно быть. Снижение веса ведет к повышению утомляемости, что сказывается на общем состоянии здоровья ребенка. Однако на фоне стресса ребенок может похудеть, но адаптировавшись, он не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет поправляться.

13) Болезни. Во время адаптационного процесса у ребенка может 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. Стресс, переживаемый ребенком, сопровождается рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивает все его уровни – от обмена веществ до поведенческих проявлений. Стресс разрушает защитные барьеры, изменяет протекание ряда важных физиологических

реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья: страдает реактивность, снижается сопротивляемость организма. Добавляется влияние перекрестных инфекций (В любой группе детей обязательно есть и группа вирусов, к каждому из которых их носитель устойчив, а другой ребенок — нет. Для того чтобы в ослабленном организме эта инфекция начала развиваться достаточно нескольких дней.) Как следствие срыв адаптации — все начинается заново. Т.о. запускается механизм разлука — страх — стресс — срыв — болезнь. И так может продолжаться до бесконечности...

Для того чтобы остановить этот «бег по кругу» родителям необходимо:

- четко выполнять рекомендации специалистов: врачей, педагогов;
- учитывать наличие в анамнезе ребенка «факторов риска»;
- длительная предварительная подготовка и ребенка, и родителей к началу посещения детского сада;
- понимать родителями тех проблем, которые предстоит решить их ребенку;
- сотрудничать с педагогами, чтобы «цена успеха» была как можно меньше.

Почему именно семья — главный "проводник" в этот период?

Семья — это первый и самый важный мир для ребенка. Здесь формируются его базовые представления о безопасности, доверии и любви. Родители являются основными фигурами привязанности, и их реакция на изменения определяет, как ребенок будет воспринимать новый опыт.

- Дом — это гавань: В период, когда внешний мир кажется незнакомым и пугающим, дом должен оставаться островком стабильности, безопасности и безусловной любви.
- Эмоциональное зеркало: Дети очень чутко улавливают эмоциональное состояние родителей. Если родители тревожатся, сомневаются или сами переживают разлуку, ребенок моментально это чувствует и перенимает их тревогу.

- Основа для доверия: Только в семье ребенок учится доверять и открываться. Эта способность затем переносится на других взрослых и сверстников в новом окружении.

Практические шаги по созданию эмоционального комфорта:

1. Подготовка – залог успеха:

- Рассказывайте позитивно: Говорите о предстоящих изменениях как о приключении, о том, как там интересно, сколько новых друзей появится. Избегайте фраз типа "Если будешь плохо себя вести, пойдешь в садик!"
- Читайте книги, смотрите мультфильмы: Существует множество историй о первых днях в детском саду или школе, которые помогут ребенку подготовиться эмоционально.
- Знакомство с новым местом: По возможности, заранее посетите детский сад или школу вместе с ребенком. Покажите ему раздевалку, группу, площадку. Познакомьте с воспитателями/учителями.
- Репетиция режима: За несколько недель до начала измените режим дня ребенка, приблизив его к новому (время подъема, приема пищи, дневного сна).
- Отработка навыков: Позвольте ребенку самому одеваться, кушать ложкой, ходить в туалет. Чувство "Я могу сам!" придает уверенности.

2. Эмоциональная поддержка:

- Принимайте все чувства: Нормально, если ребенок плачет, злится, грустит. Не говорите "Не плачь, ничего страшного". Вместо этого скажите: "Я понимаю, тебе грустно, что я ухожу. Это нормально. Я скоро вернусь."
- Называйте чувства: "Ты, кажется, злишься?", "Тебе страшно?". Это помогает ребенку учиться понимать и обозначать свои эмоции.
- Объятия и прикосновения: Физический контакт невероятно важен. Обнимайте, целуйте, держите за руку. Это дает чувство безопасности и любви.
- Специальный предмет: Разрешите взять с собой любимую игрушку или "мамин платочек" – что-то, что будет напоминать о доме и давать утешение.

3. Создание предсказуемости и ритуалов:

- Четкий распорядок дня: В адаптационный период домашний режим должен быть максимально стабильным и предсказуемым.
- Ритуал прощания: Придумайте свой уникальный ритуал прощания (например, "воздушный поцелуй", "пять обнимашек", "погладить по голове и сказать 'люблю'"). Он должен быть коротким, но емким и всегда одинаковым. После ритуала – уходите без затягивания.
- Ритуал встречи: При встрече после разлуки уделите ребенку максимум внимания. Сначала объятия, потом вопросы.
- Обещание вернуться: Всегда четко говорите, когда вы вернетесь ("Я приду после полдника", "Я приду, когда вы погуляете"). И обязательно выполняйте это обещание!

4. Активное слушание и открытое общение:

- Не расспрашивайте с пристрастием: Вместо "Что ты ел? Что вы делали? С кем играл?", попробуйте начать с: "Расскажи мне самое интересное, что было сегодня", "Что тебе понравилось/не понравилось?".
- Позвольте ребенку выговориться: Слушайте внимательно, не перебивайте, не давайте оценок.
- Игра в "детский сад/школу": Иногда дети проигрывают свои тревоги и впечатления в ролевых играх. Присоединитесь к игре, наблюдайте, задавайте вопросы.

5. Домашняя атмосфера – "тихая гавань":

- Уберите лишний стресс: В период адаптации постарайтесь минимизировать другие стрессовые факторы дома (ссоры, громкие звуки, поздние гости).
- Время для объятий: После возвращения из детского сада или школы уделите ребенку 15-20 минут безраздельного внимания – поиграйте, почитайте, просто посидите обнявшись.
- Совместная деятельность: Занимайтесь тем, что приносит ребенку удовольствие: лепите, рисуйте, гуляйте.

6. Терпение и реалистичные ожидания:

- Адаптация – это процесс: Она может занять от нескольких недель до нескольких месяцев. Не требуйте от ребенка мгновенного привыкания.
- Возможен регресс: Нормально, если ребенок временно возвращается к более ранним моделям поведения (сосет палец, просится на ручки, может начать писаться). Это временное явление, требующее вашего понимания, а не критики.
 - Не сравнивайте: Каждый ребенок уникален. Не сравнивайте своего малыша с другими детьми.

7. Забота о себе для родителей:

- Вы – пример: Если вы сами тревожитесь, устаете или раздражены, это обязательно передастся ребенку.
- Ищите поддержку: Делитесь своими переживаниями с партнером, друзьями, воспитателями.
- Отдыхайте: Найдите время для себя, чтобы восстановить силы. Спокойные и уверенные родители – залог спокойствия ребенка.

Адаптационный период – это проверка на прочность для всей семьи, но прежде всего для ребенка. Ваша любовь, терпение, понимание и продуманные действия станут тем фундаментом, на котором ваш малыш построит свою уверенность, научится справляться с трудностями и успешно интегрируется в новый мир. Помните, что вы – его главная опора и поддержка на этом важном пути. Сделайте этот путь для него как можно более мягким и комфортным.