

Дубракова Наталья Николаевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №84 «Ласточка»

г. Белгород, Белгородская область

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИОННОГО СТРЕССА У ДЕТЕЙ: ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ

Аннотация: в статье рассматривается проблема адаптации детей раннего и младшего дошкольного возраста к условиям детского сада. Отдельное внимание уделяется факторам, облегчающим адаптацию. Приводятся практические советы для родителей.

Ключевые слова: адаптация к детскому саду, эмоциональное напряжение, ранний возраст, дошкольники, родительская поддержка.

Слёзы в саду – это нормально. Слёзы при адаптации – это не признак того, что вы плохая мама или ребёнку плохо в саду. Это реакция ребёнка на изменение.

Но в ваших силах сделать так, чтобы они были короче, реже или их вообще не было.

Можно определить три вида слёз.

Слёзы при расставании.

Хорошо, если взрослый спокойно говорит: «Я вижу, что тебе грустно. я ухожу, но обязательно вернусь». Не нужно стыдить за слёзы или пытаться их срочно остановить.

Слёзы при встрече.

Это не значит, что ребёнку плохо в саду! Он целый день сдерживал свои эмоции, когда что-то не получалось, старался быть смелым и привыкал к новым правилам. Пришла мама, и можно дать волю чувствам! Такие слёзы- идеальный для них выход. И с мамой это безопасно! Она не осудит и только поддержит.

Слёзы дома после садика.

Ребёнок приходит домой и будто становится другим: плачет, злится, капризничает, цепляется за маму, требует постоянно быть рядом. Даже если в садике всё было спокойно, адаптация требует эмоциональных затрат: новые люди, шум, правила, необходимость ждать и делиться. Для ребёнка это огромная работа. Дома он наконец может расслабиться и сбросить накопившееся напряжение

Кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.

Детям физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

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.

Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. 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 сад небольшую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то, 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. «Пройграйте» 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.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? *Главное правило таково: спокойна 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 ребёнок 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 отпускает 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!

Придумайте 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.

Список литературы

1. Адаптация к детскому саду. – URL: <https://detsad379.oshkole.ru/pages/34140.html> (дата обращения: 21.09.2026).