Родители спрашивают

Что такое откат в адаптации, почему он случается и что делать родителям?

Давайте вместе разберемся

Детский сад — это новое для ребенка пространство. Когда ребенок туда только приходит, он испытывает стресс, но при этом его многое привлекает, а новые впечатления поддерживают интерес, мотивацию возвращаться туда снова. Но через какое-то время он привыкает и выясняет: тут есть не только интересные вещи, но и те, что настораживают. И снова начинает испытывать стресс. Причем если раньше ребенка могли отвлечь новые впечатления, то теперь это не получается, ведь все вокруг уже стало привычным.

Кроме того, осенняя погода, на улице холодно, промозгло, наступает сезон постоянных соплей и ОРВИ. В этом случае поход в детский сад вызывает отторжение еще и по причине дискомфорта: кому захочется рано вставать и куда-то идти по темноте и сырости?

Если ребенок устал, если он больше не справляется с психологической нагрузкой, важно не дать ему выгореть полностью и по возможности устроить передышку — например, внеплановый выходной. Скорее всего, это непросто будет организовать с точки зрения логистики. Но если такая возможность есть — здорово. Это поддержит ребенка.

Нередко воспитатели выступают против таких прогулов: говорят, что это, наоборот, может все испортить, ребенок выйдет из колеи, начнет капризничать и требовать остаться дома еще больше. Но на самом деле, если вы заранее обговорите с ребенком правила (остаемся дома не по желанию и настроению, а заранее обговорив день и формат прогула, объяснив, что это, например, может быть не чаще раза в неделю и так далее), вы застрахуете себя от манипуляций. Ребенок будет понимать, что и такие послабления случаются не спонтанно, что и тут нужно соблюдать правила, что для внепланового выходного нужно все-таки пару дней сходить в детский сад. И тогда это даст ему дополнительную опору, может быть, даже мотивацию.

Не факт, что после внепланового выходного ребенок с радостью побежит в сад

Но такой перерыв даст его нервной системе перезагрузиться. Сломать же его могут, наоборот, накопившаяся усталость и отсутствие отдыха. В этом случае отрицательное отношение к садику и связанные с ним негативные паттерны поведения могут закрепиться. И тогда истерики и капризы по утрам станут своего рода ритуалом, который будет помогать ребенку сбросить напряжение.

Адаптация к детскому саду — процесс длительный, но не нужно его бояться. Человек на протяжении всей своей жизни постоянно подстраивается под новые обстоятельства, новое окружение, новый график. Главное тут — научиться вовремя замечать, что ресурсы истощаются, и находить источники, которые бы их подпитали.

И еще. Если ребенок переживает из-за сада, не ругайте его. Наоборот, проговаривайте его чувства, но предлагайте выход («Я понимаю, что тебе не хочется вставать, выходить из дома, куда-то идти. Как думаешь, у всех сегодня такое же настроение? А почему воспитательница веселая? Может, у нее есть какой-то секрет? Давай подумаем: какой?»).

Ребенку важно знать — вы понимаете его, сопереживаете, но при этом вы не беспомощны, вы не плачете вместе с ним, а знаете, как найти позитивный выход из ситуации. Но важно, чтобы это сочувствие было настоящим, искренним.

Ритуалы прощания перед прощанием с мамой, папой могут помочь ребенку, подчеркнут стабильность этого мира, придадут уверенности в том, что всё под контролем, что взрослым можно доверять.

Утренний ритуал прощания с мамой (папой) должен включать три важных пункта:

Неизменность

Выражать вашу любовь и привязанность друг к другу

Должен быть приятным для ребенка, успокаивающим

Ритуал прощания может быть разным, у каждого свой, а значит может отличаться и по длительности. Вы, родители, лучше знаете своего ребенка, особенности его нервной системы и темперамента. Поэтому попрощаетесь вы за 1-2 минуты или будете делать это всю дорогу к саду - решать вам!

Вот несколько вариантов ритуалов прощания:

"Поцелуй в карманчик". Мама (папа) прячет ребенку в карман (рюкзак) свой поцелуй из ладошки, чтобы малыш мог достать его, когда заскучает по родителям.

Можно придумывать вместе короткую сказку по дороге в детский сад. Главным героем может стать любое существо или предмет, которое вы увидели при выходе из дома: сосед, детская горка, собачка, машина, др.

Вы можете придумать свой собственный, уникальный ритуал прощания, который поможет ребенку пережить разлуку с родителями.

Естественно, каждая ситуация уникальна и требует индивидуального подхода. От подводных камней не защищен никто, но минимизировать отрицательные эмоции в силах каждого из нас. Если вы заметили, что с вашим ребенком происходят какие-либо изменения, не бойтесь обращаться к работникам детского сада. Воспитатели и психологи заинтересованы в том, чтобы их воспитанникам было легко и комфортно, а родители были уверены и спокойны.