

Как уменьшить стресс ребенка в период адаптации

Детский сад — новый период в жизни ребенка. Это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

- **Тревога, связанная со сменой обстановки**
- **Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.** (ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.)
- **Отсутствие навыков самообслуживания.**
- **Избыток впечатлений.**

СПОСОБЫ УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС РЕБЕНКА.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДООУ.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2—3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДООУ.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить — вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Задача родителей - правильно подготовить ребёнка к посещению ДОУ, всячески поддерживать, поощрять его в период адаптации.

Задача воспитателей - помочь родителям легко адаптировать детей.

Правила поведения родителей при смене воспитателя

Никогда не сравнивайте старую и новую воспитательницу, особенно при малыше. Говорите об обеих в позитивном ключе, акцентируя внимание на том, что они разные, но обе хорошие.

Обязательно интересуйтесь у воспитателя поведением своего малыша в саду под её присмотром. Что она замечает, на что обращает внимание, что советует. Вам будет проще понять, какие требования новый человек выдвигает к детям и подстроиться под них.

По дороге из детского сада домой активно расспрашивайте кроху о том, как он провёл день, что ему понравилось и что нет. Что ему запомнилось и как обращалась к нему воспитатель.

Если вас что-то встревожило, то не успокаивайте себя, а подойдите к воспитателю и обговорите ситуацию.

Привыкание к новому воспитателю длится примерно 2-3 недели. Затем он теряет звание «нового» и становится своим.

Адаптация и отрицательные эмоции

У многих молодых родителей срабатывает стереотип, что как только ребёнку исполнилось три года, его **пора отдавать в садик** для тренировки общения, а родителям вновь нужно возвращаться на работу. Но частенько родители сталкиваются с тем, что через неделю ребёнок начинает **капризничать и устраивать истерики**, не желая по утрам отправляться в садик. Он обещает маме хорошо себя вести и во всём слушаться, лишь бы его оставили дома.

Воспитатели жалуются на ребёнка, рассказывая, что он ни с кем не играет, не бегает, не веселится, не проявляет интереса к игрушкам, а целый день сидит и грустит. Каждый раз бросается к двери, когда кто-то приходит, ожидая своих родителей. Зачастую ребёнок начинает терять уже приобретённые ранее навыки самостоятельности, чаще страдает недержанием мочи, начинает хуже говорить, не ест и плохо спит. Именно так проявляется период адаптации к детскому саду.

Рассмотрим подробнее **состояние ребёнка в период адаптационного стресса**.

Первое – это *отрицательные эмоции*, которые присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Степень проявления может быть разной. Едва заметное испорченное настроение и настоящая депрессия, когда малыш воспринимает нахождение в детском саду как заточение. Подавленность ребёнка проявляется в том, что он может часами сидеть с отсутствующим видом, не желая есть или играть. Эта депрессия также характеризуется неожиданными вспышками активности и агрессии по отношению к окружающим. Всё внимание ребёнка в это время сосредоточено на ожидании родителей, на приходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику. Потом ребёнок вновь впадает в безучастное состояние.

В первое время после начала посещения детского сада, когда ребёнка отвлекают новые игрушки, он может проявлять заинтересованность и «забывать» о своём горе, но в последующие дни, когда малыш уже всё изучил, его эмоции вновь сосредотачиваются на негативных впечатлениях. Он может постоянно хныкать, либо плач может проявляться приступами. Частенько дети, находящиеся во власти отрицательных эмоций, плачем поддерживают всех расстроенных расставанием с родителями новичков. Известен также феномен плача «за компанию». Самым стойким и длительным проявлением депрессии является хныканье.

Эмоциональное состояние ребёнка в период адаптации

Второе, что постоянно испытывает ребёнок в период адаптации, – это *страх*. Нет ни одного ребёнка, который бы ни разу не испытывал его во время привыкания к детскому саду. Страх вызывает новая обстановка, воспитатели, другие дети и самое основное – предположение малыша, что родители не придут вечером, бросив его в детском саду навсегда.

Третья частая реакция при адаптации – это *злость, гнев*. Ребёнок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто подойдёт к нему. При этом поводом для злости может стать любой пустяк.

Чем легче проходит процесс адаптации, тем быстрее и чаще ребёнком начинают овладевать положительные эмоции. Радость и смех – особенно хорошие признаки того, что конец привыкания не за горами.

Четвертое – *социальные контакты*. Чем более общителен от природы ребёнок, тем более быстрой будет его адаптация. Общительность может полностью исчезнуть в первые дни посещения детского сада. Через какое-то время она постепенно вернётся, но сначала ребёнок сам начнёт проявлять инициативу в общении с другими взрослыми. Обычно это обращения к воспитателям с просьбой отвести домой. Как вариант ребёнок может просить хотя бы предоставить ему отдельную комнату без других детей, с которыми он ещё не хочет дружить и общаться. Переломный момент наступит, когда ребёнок установит контакты со сверстниками из группы. Дружба поможет привыканию быстрее завершиться.

Также в период адаптации к детскому саду у ребёнка может меняться мимика и взгляды, манера движений. На это тоже необходимо обращать внимание.

Пятое, что необходимо выделить в состоянии эмоций адаптирующегося ребёнка, – это *любопытство и жажда знаний*. Под воздействием стресса познавательная деятельность угасает вместе с положительными эмоциями. В возрасте трёх лет ребёнок активно познаёт мир через игру. Поэтому, оказавшись в детском саду, малыш перестает тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Возвращение познавательной активности означает постепенное «выздоровление» от стресса.

Шестое – это *социальные навыки*. Психика малыша испытывает такое давление, что в первые дни после начала посещения дошкольного учреждения он может разучиться о себе заботиться. Из-за этого ребёнок

может стать объектом насмешек со стороны других детей и вызвать недовольство воспитателей. Ребёнок может временно разучиться самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться и раздеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком, может забывать говорить «спасибо» и «пожалуйста». Когда стресс от адаптации исчезнет, малыш вспомнит все забытые навыки.

Седьмое – речь. От стресса и эмоциональных перегрузок ребёнок может забыть многие слова. В его речи начинают превалировать глаголы, существительных и прилагательных становится гораздо меньше. Малыш начинает говорить односложными предложениями, кратко, конспективно. При более лёгкой адаптации речь практически не меняется, но тяжёлое привыкание отказывает влияние на процесс говорения. И даже при лёгкой адаптации ребёнок не может в это время запоминать достаточное для его возраста количество новых слов.

Восьмое – двигательная активность. От стресса малыш становится или слишком медлительным, или слишком быстрым. Необходимо быть внимательным и не спутать активность, обусловленную врождённым темпераментом, и нездоровую активность – следствие стресса.

Девятое – сон. В первое время ребёнок совершенно не может уснуть днём. Часто он сидит на кровати и плачет. Потом с течением времени постепенно малыш начинает забываться беспокойным сном с частыми пробуждениями. Спокойный нормальный сон приходит только после закончившейся адаптации.

Последнее – аппетит. Под воздействием стресса ребёнок может почти полностью отказываться от еды в детском саду. Изредка возможна обратная ситуация: резкое усиление аппетита и обжорство. Чем больше ребёнок привык и освоился, тем больше его аппетит возвращается к обычной норме. Не пугайтесь, если в процессе адаптации ребёнок похудеет. Освоившись, он вернёт себе потерянный вес и будет в дальнейшем набирать его в процессе роста и развития.

Иногда также во время адаптационного периода у ребёнка без всяких простуд повышается температура.

Адаптация – это очень сложный и тяжёлый для детского организма и детской психики процесс. Переживаемый маленьким человеком стресс затрагивает жизнедеятельность и в той или иной мере нарушает нормальную работу всех основных систем человеческого организма. Неудивительно, что сильно страдает иммунитет, естественная защита ребёнка от болезней уменьшается, и он подвержен частым простудам. Болезни прерывают процесс адаптации ребёнка к детскому саду, и после выздоровления, к сожалению, он начинается заново.

Стресс в детском возрасте имеет разную симптоматику. У детей младшего школьного и дошкольного возраста признаки стресса могут проявляться такими состояниями: частые перепады настроения; нарушения режима сна, просыпания среди ночи, кошмары; энурез – недержание мочи; головной или абдоминальный болевой синдром; подверженность страхам, излишняя суетливость; бурная реакция на незначительные просьбы, возникновение небольших проблем или препятствий. Симптомами стресса у новорожденных могут быть частые беспричинные плачи, беспокойство по ночам, плохой аппетит. Это состояние может отражаться на успешности в школе или детском садике у детей более старшего возраста. Плач без причины — признак стресса. Когда они получают замечания от преподавателя или воспитателя, могут проявиться такие симптомы стресса: замыкание в себе, из-за которых он перестает играть с другими детьми, избегает общения с друзьями и родными. Яндекс.Директ Ищите детский сад? deti-riga.ru Новая Рига 20 км. кп Бенилюкс. Английский с носителем. Индивидуальный план развития. 6-15 месяцев 1-3 года 3-6 лет Студии В трудной ситуации могут появиться вредные привычки: обкусывание ногтей, сосание большого пальца, ковыряние в носу, закусывание или облизывание губ.

Стресс оказывает как физическое, так и психическое влияние на организм. Характеристика состояний детей под воздействием стресса: Нарастает уровень психоэмоционального напряжения, он становится бодрым, перевозбужденным, детская психика перестает быть ему подконтрольной. Появляется беспокойство, переходящее в состояние нервного срыва. Психоэмоциональное перенапряжение приводит к бессоннице. Ухудшается память, нарушается способность концентрировать внимание на одном виде деятельности. Блокировка работы эндокринной и вегетативной нервной системы. Надпочечники вырабатывают много гормональных веществ (кортизол, адреналин). Негативное влияние на головной мозг. Быстрая усталость, мышечная система напряжена, что приводит к возникновению болевых синдромов. Стрессы в четыре раза повышают возможность возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний. Рецидивы заболеваний внутренних органов. Ухудшается самоконтроль, поведение приобретает импульсивный характер. Такое состояние можно ошибочно принять за гиперактивный синдром или нехватку внимания. Кусание ногтей — проявление стресса. Профилактические меры Профилактика стресса у подростков, так же как и у детей дошкольного и младшего возраста должна заключаться в адаптации несформировавшегося организма к разным факторам окружающей среды. Бороться со стрессом можно с помощью разных методов профилактики. Режим сна В зависимости от возраста дети должны спать определенное количество времени. По советам врачей и детям и подросткам необходимо ложиться спать в одно и то же время. Оптимальный вариант: он с 22:00 до 8:00. Головные боли при хроническом стрессе Рекомендации по гигиене сна: Нельзя укладываться ко сну очень рано, это может сбить суточные жизненные ритмы. Важно, чтоб дети

засыпали с позитивными мыслями и хорошим настроением. Теплый душ поможет быстрее уснуть. Вести контроль за количеством съеденной вечером еды. Исключить из рациона жирную пищу, сладости, можно приготовить нежирные виды рыбы или мяса, растительную пищу, творог. Исключить компьютерные игры, т. к. они активизируют работу нервной системы, и ребенок находится в перевозбужденном состоянии. Следует заняться спокойными тихими играми, чтением книг непосредственно перед сном. Умственная нагрузка вечером должна быть сведена к минимуму. Физическая нагрузка

Повысить выносливость ребенка и научить его преодолевать стрессовые напряжения поможет регулярная физическая активность. Все танцы и активные упражнения должны быть закончены за три часа до укладывания ко сну, или раньше. Самым оптимальным временем для физических упражнений является утро и день. Виды физической нагрузки, которые предотвращают возникновение стрессов: спортивная ходьба; езда на велосипеде; лыжный спорт; фитнес; аквааэробика; спортивные танцы; плавание; большой теннис; борьба. Подростковый стресс можно снять йогой, пилатесом, стрейчингом. Такие упражнения необходимо делать не больше одного или двух раз в неделю, что позволит укрепить опорно-двигательный аппарат.

Видео Также рекомендуется проводить с детьми интервальные тренировки от 30 до 40 минут. Такой вид физической нагрузки поможет активизировать работу иммунной системы и предотвратить развитие стресса.

Особенности питания Употребление некачественной пищи негативно воздействует на организм и снижает его устойчивость к стрессовым ситуациям. Необходимо подобрать правильное питание: сбалансированное, богатое минеральными веществами и витаминами. Магний регулирует выработку и распределение энергии, контролирует работу нервной системы. В ходе незначительной стрессовой ситуации в детском организме возникает дефицит магния. Увеличить количество можно с помощью таких продуктов: зеленые овощные культуры; фрукты; гречка; злаки; крупы; бурый рис; бананы. В процессе приготовления пищи использовать морскую соль. В качестве профилактики также назначается препарат «Магне В6». Перед тем как давать его ребенку, необходимо проконсультироваться с врачом и сдать анализы на определение уровня магния в крови.

Снятие стресса Чтобы помочь ребенку справиться со стрессом, необходимо особое общение с ним.

Дошкольники Стресс у детей дошкольного возраста может возникать по разным причинам: присмотр за малышом посторонних людей (няня, друзья родителей); поход в дошкольное заведение; посещение кружков. Чтобы снять стресс после посещения детского садика, необходимо дать время малышу рассказать, что его тревожит. Не надо на него давить. Хорошим временем для этого может стать время перед сном. Воспитателю важно успокоить ребенка, попытаться переключить его внимание, если он капризничает в садике.

Пребывание ребенка в детском садике — это разлука с родителями. Для малыша это может стать доказательством его собственной ненужности или предательства. Боязнь потерять родителей, страх перед неизвестностью дальнейшего пребывания в садике провоцирует у малыша сильный стресс. Поэтому адаптация к новым условиям может быть трудной и длительной. Очень трудно адаптируются в садике дети, которые часто болеют. Поэтому рекомендуется таких детей не отрывать от семьи как можно дольше. В возрасте около трех лет ребенок уже чувствует себя личностью и пытается доказать это окружающим. Это своеобразный кризис развития, который повышает чувствительность малыша, что может еще больше усугубить адаптацию в садике.