

Інна ЛИТВИН,
практичний психолог

Тетяна ГУРКОВСЬКА,
психолог-консультант, головний редактор журналу «Практичний психолог: Дитячий садок», Київ

Практичний психолог: Дитячий садок, №5/2014

Ключові слова:

адаптація дитини до нових умов; індивідуальні особливості адаптації; ситуація адаптування

Інколи, незважаючи на те, що педагоги і батьки відповідально поставилися до входження новачка до нових умов життєдіяльності, він усе одно плаче. Однак плакати дитина не має, адже тривале перебування в нервовому напруженні однозначно негативно позначається на її здоров'ї. Як можна розв'язати цю проблему? На що дорослим варто звернути увагу передусім?

Що допоможе дитині адаптуватися

Дитина не має плакати. Тож дорослі — батьки і педагоги — повинні подбати про те, щоб дитина приходила до дитячого садка без сліз, навіть уперше. Як цього досягти? Відповідей на це складне запитання стільки, скільки і дітей. Віднайти для кожного малюка той засіб, що полегшить його адаптацію до умов дитячого садка, які є новими для нього, не так вже й складно. Треба лише **прагнути бачити перед собою дитину з усіма її індивідуальними особливостями**, а вміння та умови, які допоможуть дорослим у цьому, з'являться обов'язково.

Безумовно, педагогічні працівники дитячого садка мають фахову освіту, відповідний досвід роботи з дітьми. Вони всіляко допомагають батькам полегшити процес адаптування кожної дитини. Однак провідна роль під час налаштування дитини до входження в нові умови життєдіяльності належить батькам. Тому основне завдання практичного психолога під час адаптації дитини до дитячого садка — **розширення досвіду батьків**, пропонування їм широкого діапазону можливостей щодо полегшення адаптації дитини до дитячого садка. Також важливо навчати батьків спостерігати за поведінкою своєї дитини й аналізувати її, відшуковуючи можливі варіанти розв'язання складних ситуацій.

Здебільшого вперше до дитячого садка діти йдуть у період раннього віку, тому важливість **урахування індивідуальних особливостей** і запобігання труднощам під час адаптації значно зростає саме з огляду на вік малюків. Період раннього віку є визначальним щодо становлення особистості дитини, її психічного і психологічного розвитку, тому є відповідальним для дорослих, особливо щодо їхніх виховних впливів.

Моменти, що допомагають дитині адаптуватися

Насамперед практичний психолог має звернути увагу батьків на моменти, які безумовно впливають на перебіг адаптації, однак є настільки буденними, що інколи про них забувають.

Ім'я дитини

Батькам варто повідомити педагогів групи, якими іменами вони зазвичай називають дитину вдома (незалежно від її повного імені). Наприклад, якщо хлопчика звати Сашко, імовірно, що в групі можуть бути ще діти з таким самим іменем. І тоді його почнуть називати на ім'я та прізвище, як-от Сашко Іванов, що для хлопчика буде несподівано, неприродно, незвичайно, адже зовсім він не Сашко Іванов, а Саня, Шурик чи Олесь, а то й Зайчик, Крихітка або Сонечко.

Здебільшого **вдома до дитини звертаються по-особливому**, всіляко скорочуючи її ім'я. Наприклад, дівчинку на ім'я Наталія називають Талою, Вероніку — Нікою або ж Вікою, Вірою тощо, а Вадима — Вадиком чи Дімою.

Звертання до дитини звичним для неї ім'ям значно полегшує її взаємодію з педагогом, якого вона сприймає зазвичай як «чужу тьотю».

Особлива іграшка

Зняти нервове напруження під час адаптації до нових умов життя дитині допоможе іграшка, принесена з дому. Батькам не варто забороняти дитині брати із собою іграшку. Для дитини вона є **певним підтвердженням того**, що тут (у групі дитячого садка) її не залишать: її привели, а потім заберуть додому. Певною мірою іграшку, принесену з дому, можна порівняти з ключами від нього. Лише слід подбати, аби іграшка не була надто яскравою, великою або незвичайною. Адже в такому разі на неї претендуватимуть також інші діти, а в результаті плакатимуть усі.

Інколи дитина замість іграшки прагне взяти із собою предмет, який «засвідчує» її дорослість, особливо якщо мотивуючи до змін, батьки акцентують увагу на тому, що до дитячого садка йдуть дорослі діти. У такій ситуації батькам варто подбати про те, щоб обраний дитиною предмет був безпечним для неї.

Батьки, готуючи сина до дитячого садка, наголошували на тому, що дорослі ходять на роботу, а діти — у дитячий садок. Тож вранці хлопчик поклав до кишені в'язку ключів, адже він «як тато».

Предмети, що становлять потенційну загрозу, як-от ключі, педагог не дозволить дитині взяти із собою в групу і попросить маму забрати їх. Такі вимоги можуть обурити малюка, що вплине на його подальшу взаємодію з педагогом, зокрема дитина може відмовитися відвідувати дитячий садок.

Улюблена річ

Допомогти дитині призвичаїтися до нових умов, крім особливої іграшки, можуть також інші речі, принесені з дому в групу дитячого садка.

Улюблена кофтинка, з якою дитина звикла засинати, або маленька подушечка чи навіть тарілочка і ложка, якими вона користується вдома, заспокоюють її, **допомагають зберегти впевненість**, а тому можуть стати дієвими помічниками щодо полегшення адаптаційного періоду.

Життєві ситуації: як варто і як не варто поводитися батькам під час адаптації дитини

Іноді виникають ситуації, коли дитина вже впродовж трьох–чотирьох тижнів відвідує дитячий садок, батьки впевнені, що підготували її до його відвідування, однак вона не перестає плакати і категорично відмовляється йти до дитячого садка. Відповідно ранковий час, коли потрібно збиратися до дитячого садка, перетворюється на проблему не лише для дитини, а й для батьків і педагогів. Тож батьки навіть починають замислюватися над тим, чи не забрати дитину з дитячого садка або ж чи не змінити дошкільний навчальний заклад. У такому разі практичний психолог **має запевнити батьків, що варто зачекати**. Забрати дитину з дитячого садка чи змінити заклад — нескладно, батьки завжди можуть це зробити. Однак вони мають пам'ятати, що зміна дитячого садка — не найліпший варіант розв'язання проблеми, адже в такому разі дитині доведеться знову пройти адаптаційний період, до того ж із самого початку.

Насамперед батькам варто спробувати **з'ясувати, чому дитина постійно плаче**. У пригоді їм стануть приклади розв'язання подібних ситуацій, подані нижче.

Ситуація 1

У дитини закріпилися негативні емоції саме з приходом у дитячий садок. Отже, маємо змінити саме це.

Аналіз: У разі виникнення окресленої ситуації, мамі, перебуваючи в групі разом зі своєю дитиною, **варто уважно поспостерігати за нею**, очікуючи, коли вона чимось зацікавиться: грою, заняттям тощо. І саме в цей момент забрати її з групи, силоміць вивести з дитячого садка (незважаючи на сльози, ремствування тощо). У такий спосіб негативні емоції дитини поступово закріпляться не з приходом у дитячий садок, а із виходом із нього. Батькам слід попередньо домовитися з педагогом про таку поведінку. Однак не варто очікувати миттєвих змін. Звісно, це лише один із варіантів розв'язання такої ситуації.

Батьки іншої дитини знають про її бажання мати акваріум із рибками «із хвостиками». Тож попередньо домовившись із педагогами, батьки придбали акваріум у групу дитячого садка. У купівлі рибки й акваріуму дитина брала безпосередню участь. А завдяки необхідності «погодувати рибку», адже батьки не забували купувати доньці корм для рибки, дитячий садок став для неї надзвичайно привабливим місцем, куди дівчинка навіть поспішала.

Можливо, дитина мріє про хом'ячка чи «мале-е-нького» кролика, папушку тощо. Поговоріть із педагогами, а раптом улюблене звірятко в групі допоможе уникнути дитячих сліз, а морквинка чи торбинка з насінням у маленькій кишеньці зарадять труднощам адаптації.

Ситуація 2

Упродовж перших чотирьох–семи днів дитина спокійно залишалася в дитячому садку, а пізніше почала плакати, і дорослі ніяк не можуть втішити її.

Аналіз: Річ у тім, що впродовж перших днів перебування в дитячому садку дитина поспостерігала за тим, що відбувається нав-коло, і з'ясувала для себе кілька моментів. Насамперед вона зауважила те, що дітей у дитячому садку багато, а дорослий лише один (на противагу ситуації в сім'ї, де вся увага дорослих спрямована на неї). Також дитина помітила, що дорослий не поспішає виконувати всі її прохання і забаганки, а до деяких із них ставиться взагалі негативно. А капризи і сльози, що спрацьовували вдома, у дитячому садку не «допомагають». Відтак поспостерігавши, що багато чого не співпадає з її очікуваннями, дитина заявляє, що дитячий садок їй не подобається!

Однак у такій ситуації дитина не винна, адже вона звикла, що її не лише годують, а й влаштовують цілу виставу, у якій беруть участь усі дорослі, які є вдома. Усі її бажання, прохання і забаганки близькі дорослі залюбки миттєво виконують. Отже, батькам варто подбати (і ліпше заздалегідь) про те, щоб будь-який режимний процес — годування, одягання, вкладання спати тощо — не перетворювався на театральну виставу. Розповідаючи про дитячий садок, важливо не описувати його як ідеальне місце. Дорослі мають сформувати в дитини реалістичні уявлення про дитячий садок і перебування в групі однолітків.

Ситуація 3

Малюку складно розлучатися саме з мамою чи бабусею. З іншими членами родини він прощається значно легше. Отже, варто поміркувати, хто, власне, має вести малюка до дитячого садка?

Аналіз: Над запитанням, хто саме водитиме дитину в дитячий садок, батьки замислюються найменше. Зазвичай сина чи доньку в дитячий садок веде мати або ж той дорослий, який має змогу це робити, зважаючи на графік роботи. Однак варто пам'ятати про певні правила.

Дитину до дитячого садка має вести той дорослий, від якого в неї найменша емоційна залежність, тобто **дорослий, із яким їй буде легше прощатися**. У кожній конкретній ситуації в цій позиції опиняються різні родичі, і мама не є винятком. Адже мама поспішає на роботу і, зціпивши зуби, залишає дитину в групі дитячого садка. А от бабуся-пенсіонерка зазвичай надзвичайно переймається переживаннями улюбленої внучки. Вона легко піддається на сльози й плачі дитини (які в присутності мами перетворюються на зітхання), може заплакати сама й, узявши дівчинку за руку, вже від дверей групи повернутися з нею додому. Обидві йтимуть щасливі.

В іншому випадку до дитячого садка сина вів тато. Дорогою вони обговорювали зустрічні автомобілі. Після таких «серйозних» і «дорослих» розмов плакати в дитячому садку було вже зовсім «несолідно». І хлопчик прощався з батьком по-дорослому — по-чоловічому потиснувши йому руку. Водночас він не забув прошепотіти татові, щоб той забрав його якомога раніше.

А в наступному прикладі саме тато не витримав слізного «концерту» сина (у присутності мами хлопчик не плакав). І після того, як у роздягальні групи він вже перевдяг хлопчика в шорти та шкарпетки (була зима), знову одягнув його в теплий одяг і повів із собою на роботу. Наступного разу батькові не вдалося спокійно прийти із сином навіть до будівлі дитячого садка. Зайшовши на територію закладу через хвіртку, він був змушений одразу ж вийти разом із сином, який голосно ремствував, через ворота. Надалі в дитячий садок хлопчика водила лише мати.

Інколи вихователі радять батькам залишити дитину, яка плаче. Однак це обурює батьків, і на основі цього вони часто роблять передчасні висновки про жорсткість і черствість педагогів. Але

їхній досвід здебільшого допомагає правильно оцінити ситуацію: чи сльози і плач є насправді проявом переживань і емоційного напруження дитини чи це «концерт» для однієї особи.

За словами однієї мами, виконавши аналогічну рекомендацію вихователя, вона була надзвичайно здивована, що дитина затихла, щойно вона зачинила за собою двері: «Донька не лише перестала плакати, а начебто «вимкнулася».

Діти чудово розуміють, перед ким варто розігравати трагедію, а перед ким можна лише «зганьбитися». Адже вони плачуть не просто так або ж від болю, страху тощо, а почасти для когось, очікуючи на відповідну реакцію. А якщо вона відсутня, то плакати немає сенсу.

Окрім того, батькам варто пам'ятати, що дитина бачить світ їхніми очима, відповідно вона переймає також їхнє ставлення до людей чи ситуацій. Тому батькам не слід проявляти своє незадоволення вчинками педагогів чи поведінкою інших дітей у присутності своєї дитини. «Якщо мама вважає тьотю Надю поганою, чому я маю з нею залишатися» або ж «Чому я маю залишатися з тими хлопчиками, які постійно б'ються?!» — такі висновки дитина робить на основі висловлювань найрідніших людей, їхнього ставлення до тих чи тих ситуацій. А дорогою до дитячого садка батькам не варто концентруватися на вмовляннях, ліпше озирнутися навколо і побачити безліч цікавих речей, про які можна розмірковувати разом із маленьким мрійником, фантазером, філософом. Батькам варто пам'ятати: ранок їхньої дитини (її настрій, очікування, а також настрої батьків, їхня зацікавленість інтересами дитини) визначає весь її день у дитячому садку.

Насамкінець варто зауважити, що кожна дитина індивідуальна, відповідно має свої звички й уподобання, у кожній свій період адаптації. Не існує абсолютних правил, якими можна керуватися щодо усіх дітей, окрім любові, терпіння і щирості близьких дорослих.