

УДК159.922.73

481

Серія «Для турботливих батьків»

Заснована 2007 року

**Чуб, Наталія Валентинівна**

481 Усе про адаптацію дитини в нових обставинах /  
Наталія Чуб. — Харків : Вид. група «Основа», 2023. —  
143 [1] с. : іл. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4118-0.

Книжка для батьків містить практичні поради психолога щодо полегшення процесу адаптації дітей, які потрапили в нові життєві обставини. Зокрема, розглянуто формування в дітей навичок адаптивності у таких ситуаціях «виходу із зони комфорту»: Новий дитячий садок, нова школа, виступ перед аудиторією, розлучення батьків, народження брата/сестри, переживання втрати, нова країна, воєнна та післявоєнна адаптація.

Дорослі, які уважно прочитають цю книжку, не тільки допоможуть своїм дітям прийняти нові умови життя, але й поліпшать власні адаптивні здібності.

**УДК 159.922.73**

**ISBN 978-617-00-4118-0**

© Чуб Н. В., 2022  
© Василенко Ю. Є., художнє оформлення, 2022  
© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2023

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# ЗМІСТ

^^	НУМО ЗНАЙОМИТИСЯ! .....	5
☾	<b>САМООЦІНКА ТА АДАПТАЦІЯ – ПРЯМИЙ ЗВ'ЯЗОК</b> .....	7
☿	<b>РОЗВИТОК КОМУНІКАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ДИТИНИ</b> .....	27
☼	<b>АДАПТАЦІЯ У КОЛЕКТИВІ ОДНОЛІТКІВ</b> .....	37
✱	ДИТЯЧИЙ САДОК .....	37
♁	НОВА ШКОЛА .....	51
☾→	НОВИЙ КЛАС .....	62
✱	ПЕРШИЙ КЛАС.....	65
♁	ВИСТУП НА КОНЦЕРТІ/СВЯТІ.....	71
🏠	<b>СІМЕЙНІ ОБСТАВИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ДИТИНУ</b> .....	81
♁	РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ.....	81
†	ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ .....	89
👑	ПОЯВА БРАТА/СЕСТРИ.....	99
○	НОВИЙ БАТЬКО .....	111
♁	<b>ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ Й СОБІ В РЕАЛІЯХ, ЩО СКЛАЛИСЯ (воєнна, післявоєнна адаптація)</b> .....	117
♁	НОВА КРАЇНА .....	117
🏠	ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ .....	130
♁	НАЗАД ДО ДИТЯЧОГО САДКА/ШКОЛИ .....	137
^^	НАОСТАНОК.....	141
	<b>ДЛЯ НОТАТОК.....</b>	<b>142</b>



Ця книга написана в надзвичайно складний для автора період, коли слово «адаптація» перетворилося на щоденне випробування. Я висловлюю величезну подяку всій моїй родині, дітям — Катерині, Ігореві та Олександрі за теплу підтримку, яку вони мені надали і надають постійно. Дякую Ользі Грабар за те, що повернула мене до творчого життя, а також усім дивовижним людям з Видавничої групи «Основа» (м. Харків), які роблять свою добру книжкову справу «попри все».



# НУМО ЗНАЙОМИТИСЯ!

Мої вітання, шановні батьки й усі ті, хто любить дітей і хоче розуміти їх ще краще. Мене звати Наталія Чуб, і я — дитячий психолог. У мене троє дітей, і я не з чуток знаю, що таке дитяча адаптація. Тему цієї книги вибрано не випадково. Кожна дитина в житті адаптується до нових умов постійно. І ми, дорослі, можемо просто спостерігати за цим (іноді так і слід робити!), але іноді наша розумна допомога вкрай потрібна. Згадайте своє дитинство, підлітковий вік: періоди, коли важко було до чогось звикнути, з чимось змиритися, а в чомусь перемогти себе, упоратися зі своїми страхами, тривогами і переживаннями... Напевно, в пам'яті спливе не один, а одразу кілька епізодів.

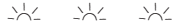


↙  
Наталія Чуб

Ми разом спробуємо зазирнути в складний світ адаптаційних механізмів. Дізнаємося, як вони працюють, чому адаптація несподівано може дати збій. І найголовніше — зможемо допомогти

(або не заважати) дитині адаптуватися. Мені хочеться поділитися з вами своїм життєвим і професійним досвідом. Важливо, щоб ми не робили все за дитину, адже наше завдання – навчити її бути гнучкою і вміти пристосовуватися до мінливих умов навколишнього середовища, соціуму. Я завжди кажу батькам, що дитину слід виховувати так, щоб завтра вона змогла вижити в цьому світі без нашої підтримки. Добре, звісно, коли вона є. Але коли ця підтримка формує з дитини безпорадного дорослого, який усе життя боїться починати щось нове, насилу налагоджує спілкування, не вміє виходити з конфліктних ситуацій, роками переживає наслідки стресових подій, ми шкодуємо, що в дитинстві не зуміли або не встигли зробити щось справді важливе.

Тож що раніше ви прочитаєте цю книгу, то краще. І що молодша зараз ваша дитина, то більше у вас часу зробити те, що допоможе їй вирости стійкою і гнучкою. Подивіться довкола. Лідери – це люди з розвиненими адаптивними здібностями. Та й просто щасливі люди, які живуть радіючи, – це ті, хто вміє швидко перебудовуватися, упоратися зі своїми емоціями, самоналаштуватися. І тому вперед – читайте, отримуйте важливу інформацію і, змінюючи самих себе, допомагайте змінитися своїй улюбленій дитині.



# САМООЦІНКА ТА АДАПТАЦІЯ — ПРЯМИЙ ЗВ'ЯЗОК

Почнімо зі з'ясування, що таке **адаптація**. Начебто все зрозуміло — це потреба організму пристосуватися до нових умов, перебудувати свої звички, набути нових навичок. Спробуйте згадати, коли ви востаннє проходили адаптацію. До чого? Та до чого завгодно. До нової роботи, нового місця проживання, нової компанії, нового майстра в салоні краси. Що ви при цьому відчували? Чи комфортно вам було? Протягом якого часу ви мали досить сильний дискомфорт і неприємні відчуття? Що вплинуло на те, що вам поступово легшало?

А тепер подумайте про таке. У вашому житті практично щодня відбуваються події, до яких доводиться адаптуватися, звикати, під них підлаштовуватися. А отже, щодня протягом життя ви набували і продовжуєте набувати певного досвіду. По суті це і є досвід виживання людини в умовах мінливого навколишнього середовища. А дитина за всю свою історію

життя поки не зазнала достат-

ньої кількості проб адап-

тації, і середовище її не

зазнавало якихось

глобальних змін.

Принаймні до по-

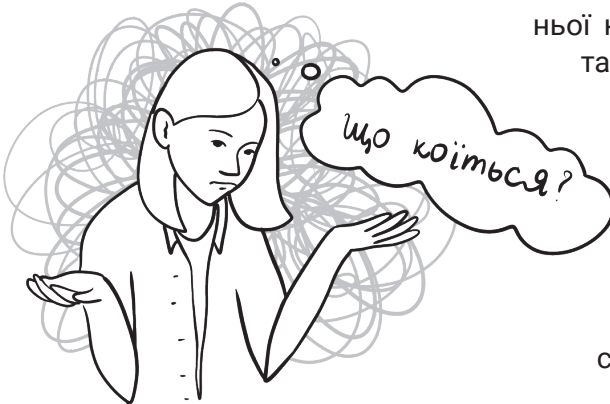
ходу в дитячий

садок її життєві

умови не потре-

бували великих зу-

силь з адаптації.



## **ДО ЧОГО ДОВОДИТЬСЯ АДАПТУВАТИСЯ ДИТИНІ?**

Процесом адаптації дитини ми називаємо входження її в нове середовище та звикання до нових умов життя: режиму, системи харчування, правил поведінки, оточуючих, нових правил і так далі. Які «точки» адаптації можуть бути в житті дитини?

- ◇ Першим випробуванням на міцність для дітей є початок відвідування дитячого садка.
- ◇ Будь-яка госпіталізація дитини також буде для неї випробуванням адаптивних здібностей.
- ◇ Зміни в складі сім'ї — наприклад, розлучення батьків, поява поряд нового дорослого або народження брата/сестри.
- ◇ Різноманітні випадки комунікації, які в дитини виникають буквально щодня, — нові знайомства з дітьми, взаємодія з дорослими.
- ◇ Вступ до школи — ще одне серйозне тренування для дитячої психіки, так само, як і будь-яка зміна класу чи школи.
- ◇ Адаптаційні механізми також запускаються і тоді, коли дитина має брати участь у спортивних змаганнях, концертах. І навіть відповідь на уроці біля дошки — це виклик для її навички пристосовуватися.

## **ЯКІ ЯКОСТІ ТА НАВИЧКИ ВАЖЛИВІ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ?**

Інакше кажучи, чого саме ми повинні навчити дитину, на що звернути увагу, виховуючи та навчаючи її, щоб їй було простіше адаптуватися практично в будь-яких умовах? Зрозуміло, що список може бути досить довгим, але спробуємо виокремити найголовніше:

- ◇ гнучке мислення,
- ◇ адекватна самооцінка,
- ◇ сформоване вміння комунікувати з оточенням,
- ◇ вміння приймати нові умови;
- ◇ досвід адаптації,
- ◇ контроль емоцій.

## РІЗНОВИДИ АДАПТИВНОСТІ

Психологи виділяють три типи адаптивності людини.

**Поведінкова адаптивність** — це вміння адаптуватися в будь-якій діяльності, перемикаючись з одного виду на інший. Наведімо приклад. Дитина грається іграшками або на дитячому майданчику, а мама кличе її додому обідати. Або їй треба сідати робити уроки. І слід перейти, залишивши одну діяльність, швидко включитися в іншу.

Ще один вид адаптивності — це **адаптивність когнітивна**. Вона «включається» під час розв'язання різних видів завдань. Наприклад, після уроку математики розпочинається урок англійської. Що швидше дитина готова перейти, то краще.

**Адаптивність емоційна** допомагає дитині контролювати свої емоційні реакції. Наприклад, якщо вона переживає невдачу, це може серйозно вплинути на її майбутні результати. Емоційна адаптивність допомагає набутти нового досвіду, впоратися із негативними емоціями.

Усі види адаптивності є вкрай важливими, тому слід приділяти увагу розвитку кожного з них. Це допоможе дитині бути ефективною в здобутті нових знань та в соціальних контактах.



# АДАПТАЦІЯ В КОЛЕКТИВІ ОДНОЛІТКІВ

## ДИТЯЧИЙ САДОК

### **ЧОМУ САДОК – НАЙКРАЩИЙ ТРЕНАЖЕР АДАПТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ?**

Отже, малюк ріс-ріс – поряд з мамою. Удома, на дитячому майданчику, у дитячій студії розвитку – скрізь і завжди мама була в його повному розпорядженні, багато уваги гарантувалося, а звична хатня обстановка заспокоювала і розслабляла. У деяких дітей така ситуація зберігається аж до самої школи. Просто тому, що дорослі не вбачають сенсу віддавати дитину до дитячого садка. Аргументи?

- ◇ Удома спокійніше (запитання – кому спокійніше?).
- ◇ Удома менше хворітиме.
- ◇ У садочку можуть образити.
- ◇ Удома я все можу проконтролювати (одяг, харчування, заняття).
- ◇ Удома – жодних травм!
- ◇ Усе встигне.
- ◇ У садочку вихователі завжди кричать на дітей.

- ◇ Я не працюю. Навіщо дитину кудись віддавати, якщо мама поряд?
- ◇ Інші діти ображатимуть мою дитину.

Такі аргументи наводять батьки, які вважають, що в садочку немає потреби або що починати відвідувати дитячий садок потрібно що пізніше, то краще, або взагалі не варто це робити до самої школи.

Насправді дитячий садок — це не просто місце, де можна залишити малюка і дати змогу дорослим зайнятися своїми справами. Це один із перших тренажерів адаптивних здібностей дитини, причому досить інтенсивний і якісний.

## **ЩО ТАКЕ АДАПТАЦІЯ ДО САДОЧКА?**

Із чого вона складається?

- ◇ Малюк звикає до нового розпорядку дня, який може значно відрізнятись від домашнього.
- ◇ Тепер йому доведеться вписуватись у зовсім новий простір, де все виглядає й облаштовано не так, як удома. Великі приміщення, нові звуки, безліч незвичних предметів. Усе це малюкові слід поступово досліджувати, освоюючи новий простір і звикаючи до нових обставин.
- ◇ Якщо вдома дитина мала досить обмежене коло спілкування, то тепер воно значно розширюється. Вихователі, нянечки, інші діти — взаємодія з ними стане новим досвідом для дитини.
- ◇ Удома правила, рамки та кордони встановлювали близькі. У садку це роблять виховательки та няні, тому дитині вже доводиться підлаштовуватись під інших, поки що зовсім незнайомих, дорослих і дотримуватись нових вимог.



- ◇ А ще в дитячому садку малюк з багатьма речами справлятиметься без звичної допомоги мами/тата/бабусі/няні. Адже у вихователів і нянечок немає змоги годувати кожного малюка з ложечки, кожному допомогти одягнутися.

Ми можемо умовно розподілити адаптацію до садка на три періоди:

- ◇ **підготовчий**, коли батьки ще до початку відвідування садочка готують дитину до нових умов,
- ◇ **основний** адаптаційний період, коли малюк уже пішов у дитячий садок та переживає головні моменти адаптації,
- ◇ **завершальний**, коли адаптація практично завершилася і залишилися деякі незначні моменти корекції.

Чи можлива ситуація, коли дитина просто піде в дитячий садок і жодних проблем з адаптацією не виникне?

Щиро кажучи, так не буває. Можливо, хтось із дітей дуже емоційно стриманий і за його поведінкою складно визначити, що він стресує чи відчуває дискомфорт. Або дорослі емоційно не включені в дитину і просто не бачать її проблем. Але адаптаційний період є завжди – хоч би якими прекрасними були дитсадок та його співробітники і хоч би які якості мала дитина.

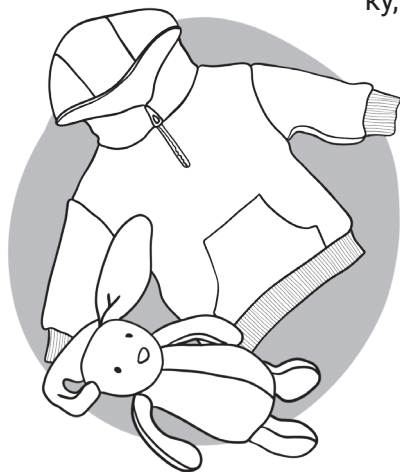
## ЯК ЗРОБИТИ ТАК, ЩОБ АДАПТАЦІЯ МИНУЛА ШВИДКО І БЕЗБОЛІСНО?

Перелічимо кілька найважливіших моментів, які допоможуть дитині.

### ЕМОЦІЙНИЙ НАСТРІЙ

Насамперед цей момент дуже важливий для батьків. Адже якщо мама і тато (найчастіше все-таки мама) занадто непокояться з приводу того, як дитина звикне до садочка, чи добре їй там буде, як складуться її взаємини з виховательками та нянечками, дітьми, то й дитина, дуже чутлива до батьківських переживань, також відчуватиме тривогу. Чи гарний садок? Чи достатньо компетентних виховательок? Наскільки хороші побутові умови? Які заняття там проводять? Що говорять про вибраний вами заклад інші батьки? Які відгуки ви читали в інтернеті? Якщо більшість відповідей на запитання вас улаштовують

і ви готові довірити дитину саме цьому садочку, заспокойтеся і не транслюйте дитині своє занепокоєння. Навпаки, говоріть про майбутній похід до садочка з радістю та наснагою.



### ЗВИЧНІ РЕЧІ

Улюблена іграшка, звична піжамка, навіть соска (якщо дитина ще маленька і поки що ним користується) — ці звичні речі допоможуть малюкові підтримати свій психологічний стан у період

адаптації. Підготуйте для неї зручний одяг та взуття. Вони мають бути комфортними для тіла, рухової активності й практичними, щоб дитина могла знімати й надягати їх самостійно. «Парадний», але незручний одяг може посилити і так стресову ситуацію.

## **ПРАВИЛЬНИЙ ПОЧАТОК**

Не варто форсувати події та одразу ж, з першого дня, залишати дитину в садочку надто надовго. Є діти, які, зацікавившись дитячим майданчиком чи іншими дітьми, легко відпускають маму і з першої хвилини «вливаються» в групу. Але таке враження може бути оманливим. Через деякий час у дитини накопичиться емоційна втома, і в певний момент вона закапризує та відмовиться залишатися в садочку чи відпускати батьків. Тому починайте поступово.

Скільки може тривати перше відвідування садочка?

1,5–2 роки – 30 хвилин–1 година

2–3 роки – 1–2 години

4–6 років – 2–3 години

## **НЕ «ЦЕНТР УСЕСВІТУ»**

Є ще одна обставина, до якої доведеться звикати дитині. Удома вона була «центром сімейного всесвіту». Причому найменшим. І отримувала максимальну кількість уваги від дорослих. Тепер же, у дитячому садку, центр змістився. Поступово дитина усвідомлює, що вона не отримує стільки ж тепла, турботи й уваги, скільки мала вдома. Вихователі поведуться значно стриманіше за батьків і розподіляють свою увагу між усіма дітьми. На звикання до такої ситуації знадобиться час.