

## Адаптация ребенка к детскому саду: первый раз в детский сад

Сентябрь. Вы первый раз привели ребенка в детский сад. Волнуетесь. Переживаете. Как справится ребенок с новой ситуацией?

Что же такое «адаптация ребенка к детскому саду» и как сделать так, чтобы она прошла наиболее безболезненно для Вашего малыша?

Очевидно, где-то в подсознании у нас укоренилось: раз ребенку стукнуло два года - значит ему надо идти в детский сад. Там он лучше будет развиваться, у него появятся друзья... Да и мама должна выйти на работу. Словом, детский сад – необходимость, без него не обойтись. Он - одна из тех ступенек детства, по которым надо подниматься в срок.

В срок так в срок... И вы, как все, в два года отвели ребенка в детский сад. Вот он ходит день, второй, неделю... Только почему-то вы не рады, а скорее озабочены всем этим. Ваш малыш почти неузнаваем, словно подменили малыша. По любому поводу истерики, причем несколько часов подряд. Снова стали мокрыми штанишки. Ничего не ест и плохо спит. Да еще пуглив, как никогда. Он боится даже своей тени. Не хочет ходить в детский сад. Каждый день имеет отговорки. Упирается, когда насильно тащишь. Расстается с плачем, причитая, что его уже никто не любит, что он обещает быть хорошим, лишь бы рядом была его мама.

Да, с ребенком что-то происходит, словно он вдруг "развивается назад". У него регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. И все это только за неделю. Не волнуйтесь, это все естественно. И, конечно, в скором времени пройдет. Ваш ребенок просто адаптируется (приспосабливается) к саду. У него период адаптации к нему.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только родителям обычно видна лишь надводная часть айсберга - поведение ребенка.

Присмотритесь повнимательней к ребенку, он здоровый или все-таки больной. Кажется, не то и не другое. Ваш малыш в особом "третьем состоянии" между здоровьем и болезнью. Но постоянно находиться в "третьем состоянии" нельзя. Поэтому сегодня или завтра ваш ребенок или просто в самом деле заболеет, или снова станет сам собой. Если выраженность стресса у ребенка минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации.

Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболеет. Срыв, как правило, свидетельствует неблагоприятной или же тяжелой адаптации у малыша. Вы видите и наблюдаете у малыша проявление его протеста в виде разных невротических реакций, говорящих о довольно сильном психоэмоциональном напряжении, которое испытывает он.

Чтобы более детально и как можно объективнее судить о процессе адаптации, существуют специально разработанные показатели, которые достаточно информативно характеризуют особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организационному коллективу.

**I.** Отрицательные эмоции - как правило, важнейший компонент, встречающийся, в основном, у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому коллективу.

Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что, хоть на время, у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные эмоции. Но, к сожалению, все это лишь на время.

В палитру плача входит также и "плач за компанию", которым уже почти адаптированный к саду ребенок поддерживает "новичков", пришедших в группу.

Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

**II.** Страх - обычный спутник отрицательных эмоций. Наверяд ли вам удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь ваш малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он много боится, и страх преследует его буквально по пятам. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Очень часто мы невольно сами провоцируем его глобальный страх. И этот страх - источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.

**III.** Гнев. Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш ваш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту.

**IV.** Положительные эмоции - противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, многообещающий всем день. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как- будто "опьянен" ориентировочной реакцией на новизну. Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются положительные эмоции.

**V.** Социальные контакты. Уже в три года ваш малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка - это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводят лишь в "гордом одиночестве". Как только ваш малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль - и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у вашего ребенка.

**VI.** Познавательная деятельность - обычно верный "друг" всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В два-три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. Ваш "почемучка" словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако как только он проснется, или, в конце концов, вы все-таки "разбудите" его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

**VII.** Социальные навыки. Под прессом стресса ваш малыш обычно изменяется настолько, что может "растерять" почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми

успешно пользовался дома. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он "вспоминает" вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

**VIII.** Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре с вами употребляя лишь младенческие или облегченные слова. Встречаются одни глаголы. И предложения из многосложных стали односложными. В ответах на вопросы - "телеграфный стиль". Такая речь - итог тяжелой адаптации. При легкой - она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть.

**IX.** Двигательная активность. Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

**X.** Сон. Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как "ванька-встанька". По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон навряд ли можно назвать сном. Он беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

**XI.** Аппетит. Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже ваш малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест не меньше, чем Гаргантюа, пытаясь своим "волчьим" аппетитом хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. На фоне стресса ваш ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

Итак, вы уже, наверно, поняли, что адаптация ребенка к новым для него условиям среды - тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все его уровни, и, возможно, приводящий к стрессу.

Что же провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка?

В огромной степени - отрыв от матери, внезапное прекращение поступления необходимого ему для жизни витамина "М". Чтобы в этой новой обстановке продержаться, ребенку необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.

Итак, разлука - страх - стресс - срыв адаптации - болезнь... Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время и ваш ребенок приспособливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую вам прогнозировали у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не

отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего - полмесяца. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Помимо двух полярных типов адаптации, имеется еще и промежуточный вариант - адаптация средней тяжести. При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

Что еще может осложнить адаптацию ребенка к дошкольному учреждению?

- Анамнестические факторы риска, осложняющие адаптацию ребенка к дошкольному учреждению:

**I. До родов (антенатальные факторы). Токсикозы I и II половины беременности.**

Острая и инфекционная заболеваемость матери в период беременности. Обострение хронических заболеваний матери в период беременности. Прием лекарственных препаратов матерью во время беременности. Стрессовые ситуации у матери в период беременности (конфликты на работе, в семье, горестные переживания). Профессиональные вредности матери в период беременности. Употребление матерью алкоголя во время беременности. Частое употребление алкоголя отцом перед беременностью матери. Курение матери в период беременности.

**II. Во время родов (интранатальные факторы). Осложнения в родах.**

Наличие асфиксии разной степени тяжести. Родовая травма.

Хирургические вмешательства во время родов. Несовместимость по резус-фактору у матери и ребенка.

**III. После родов (постнатальные факторы). Недоношенность или переношенность ребенка. Крупная масса тела (вес больше 4 кг). Заболеваемость на первом месяце жизни.**

Употребление алкоголя матерью во время вскармливания грудью. Курение матери во время вскармливания грудью. Пассивное курение (курение членами семьи в присутствии ребенка). Искусственное вскармливание ребенка. Фоновые заболевания у ребенка (рахит, диатез, гипотрофия, паратрофия, анемия). Частые ОРВИ, острые инфекционные заболевания у ребенка до 3-х лет. Наличие хронических соматических и врожденных заболеваний (пиелонефрит, врожденный порок сердца и т. д.). Задержка нервно-психического развития. Неудовлетворительные материально-бытовые условия жизни. Отсутствие закаливающих мероприятий. Несоответствие домашнего режима режиму в новом для ребенка дошкольном учреждении. Лишение общения со сверстниками и незнакомыми людьми. Конфликтные

взаимоотношения в семье. Отсутствие отца или матери в семье ребенка. Первый или единственный ребенок в семье.

Неправильное воспитание ребенка: "кумир семьи", "кронпринц", "Золушка", "ежовые рукавицы", гиперопека, гипоопека и т. д. Есть факторы, которые вам изменить сегодня не под силу. Ну, например, все то, что было связано с беременностью или с родами ребенка. Однако среди многих неблагоприятных, влияющих на адаптацию ребенка и выявленных после родов, есть группа факторов (социальных), которые возможно устранить и даже нужно. Ну, например, пассивное курение, отсутствие закаливающих мероприятий, несоответствие домашнего режима режиму в новом для ребенка дошкольном учреждении, лишение общения со сверстниками и незнакомыми людьми, конфликтные взаимоотношения в семье, неправильное воспитание ребенка и т. д. Если вам хочется, чтобы ваш ребенок адаптировался к саду быстрее и легче, чем он должен адаптироваться по прогнозу, как можно раньше устраните все, что устранимо из этого набора неблагоприятных факторов анамнеза ребенка.

Как же надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад?

- Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.
- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
- Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.
- Устранить устраняемые анамнестические факторы риска, связанные с условиями социальной среды.
- Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.
- Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
- Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
- Повысить роль закаливающих мероприятий.
- Оформить в детский сад по месту жительства.
- Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.
- Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
- "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
- Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.
- Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?

- o Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- o Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- o Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- o Щадить его ослабленную нервную систему.
- o Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- o Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- o Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- o Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- o Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
- o При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.
- o При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.