[Предотвращаем адаптационный синдром у детей дошкольного возраста](http://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-roditelyami/45-predotvrashchaem-adaptatsionnyj-sindrom-u-detej-doshkolnogo-vozrasta)

|  |
| --- |
|  |

Важной задачей практических психологов и воспитателей является информирование и [консультирование родителей по облегчению **адаптации ребенка к условиям детского сада**](http://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-roditelyami/konsultazii-psichologa-dlya-roditeley/10-konsultatsiya-dlya-roditelej-adaptatsiya-rebenka-k-usloviyam-detskogo-sada). Рассмотрим симптомы адаптационного синдрома и подумаем, как, совместно с родителями, помешать его развитию.

Даже незначительные изменения в жизни ребенка приводят к нарушению его эмоционального состояния, сна, аппетита и т.д., а такое важное событие, как вступление в дошкольное учебное заведение - это настоящее испытание адаптационных возможностей организма ребенка, которое может привести к развитию адаптационного синдрома.

**Адаптационный синдром** - это совокупность адаптационных реакций ребенка, возникающие как ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия.

В развитии адаптационного синдрома выделяют три стадии:

1. Тревожность, которая может длиться от нескольких часов до двух суток, включает в себя две фазы - шок и послешоковая реакция (на последней происходит мобилизация защитных реакций организма);

2. Сопротивляемость - устойчивость организма к различным влияниям повышается, что приводит либо к стабилизации, либо к истощению;

3. Истощение - защитные реакции организма ослаблены, организм и психика утомлены.

Во время адаптационного синдрома у ребенка могут наблюдаться похудение, падение кровяного давления, ухудшение аппетита и сна и тому подобное. Поэтому для недопущения острых реакций организма ребенка родители должны заранее, за несколько месяцев до вступления в детский сад, принять меры.

Анализируем симптоматический комплекс адаптации

В каком бы возрасте ребенок впервые не пришел в дошкольное учебное заведение, для него это сильное стрессовое переживание. На уровне физиологии в период адаптации определяют десинхронизующее влияние подкорки на кору больших полушарий головного мозга ребенка. В то же время происходит активизация отдела вегетативной нервной системы, который отвечает за реакцию и поведение ребенка в стрессовых ситуациях. Вследствие этих физиологических процессов у дошкольника-новичка наблюдают:

- реакцию тревожного ожидания;

- нарастание нервного напряжения;

- повышение  мышечного тонуса;

- спазм периферических сосудов и тому подобное.

Выделяют у ребенка, только что пришедшего в детский сад, среди других,  и такие внешние признаки, как:

- бледность или покраснение кожи;

- изменение частоты дыхания и пульса;

- выраженная настороженность и беспокойство.

В первые дни пребывания в детском саду новые дети практически не общаются и нечетко воспринимают то, что им говорят. Они обычно наблюдают за поведением других детей и взрослых, присматриваются и прислушиваются. Их деятельность, как правило, хаотична и непродуктивна.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Гораздо легче дети-новички воспринимают невербальные сигналы - интонацию говорящего, его мимику и жесты, чем словесные инструкции.

Следует отметить, что в период адаптации происходит слом привычного стереотипа жизни, в котором ребенок чувствовал себя спокойно и уверенно. Кроме того, психику ребенка травмирует разлука с матерью и другими близкими взрослыми, которые беспокоились о нем с рождения. Особую роль в этой вынужденной ситуации играет тот факт, что маленький ребенок не умеет мыслить во временной перспективе, то есть ребенка преследует мысль: «Мама уходит навсегда!». Это порождает тревогу, неуверенность, незащищенность, к которым часто добавляются чувство одиночества, ненужности.

Во время периода адаптации к новым условиям жизни поведению детей характерны:

- повышенная возбудимость;

- раздражительность;

- несдержанность;

- капризность;

- крик и плач.

Ребенок пытается изменить положение вещей, которое его не удовлетворяет, и, одновременно, проверить, насколько может рассердиться мать, которая не хочет его больше видеть, и взрослые, с которыми его оставляют, а также определить таким образом, хорошие они или нет.

Возможен и другой вариант развития событий, ведь для некоторых детей, наоборот, характерны депрессивные реакции:

- заторможенность;

- отчужденность от окружающих;

- закрытость от окружающей среды.

Совсем необычным для ребенка является и пребывание в детском коллективе среди 15-20 сверстников, это значительная нагрузка для его нервной системы. Дошкольник входит в достаточно сложную систему отношений, распределение игрушек, внимание воспитателя, согласование намерений и желаний разных детей. Важно понимать, что даже повышенный уровень шума в группе сначала травмирует психику ребенка и только через некоторое время наступает привыкание.

**Выделяют следующие причины стрессовых перегрузок ребенка:**

- отличное от семьи демографическое положение - один взрослый и много детей;

- достаточно строгие дисциплинарные правила, за невыполнение которых ребенка могут отругать;

- игнорирование некоторых потребностей ребенка;

- общение сразу со многими взрослыми людьми, которые являются чужими и от которых ребенок зависит, часть из них может ему не нравиться;

- длительное пребывание в большом коллективе детей, часть из которых может быть неприятна.

Важно, чтобы родители в этот период относились к ребенку очень внимательно, заботливо, пытаясь помочь ему пережить этот сложный период в жизни, а не были назойливыми наставниками и борцами с детскими капризами.

Помогаем родителям облегчить адаптацию ребенка

[Перед тем, как идти в детский сад](http://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-roditelyami/44-polozhitelno-nastraivaem-rebenka-v-detskij-sad), родители должны спокойно и просто объяснить ребенку, что в детском саду он, как и все дети, останется без родных, а также пообещать непременно очень скоро его забрать.

Чтобы ребенку было легче ориентироваться, целесообразно разделить его пребывание в детском саду на короткие промежутки времени: «Сначала ты поиграешь игрушками, потом позанимаешься, а когда вы с детьми пойдете на прогулку, я за тобой приду».

Вечером родителям следует договориться с ребенком о том, что завтра он побудет немного сам с воспитателем. Обязательно необходимо обосновать свое отсутствие «неотложными» делами. Если при первом же напоминании ребенок напрягается, лучше пока не рисковать, подождать некоторое время.

Первый день в детском саду не может продолжаться более 1,5-2 часов. В дальнейшем время пребывания ребенка в группе следует увеличивать осторожно и постепенно, ориентируясь на поведение ребенка и обсудив это с воспитателем.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Ребенок чувствует настроение родителей и также нервничает, если нервничают и переживают они. Поэтому, родителям стоит настроиться на позитивные мысли, на то, что все будет хорошо. Ребенок, не увидев тревожных, несколько растерянных, или же и вовсе испуганных глаз родителей, и сам убедится, что все хорошо.

Первый день пребывания в детском саду должен приходиться не на начало недели, а на среду или четверг - день, ближе к выходным. Сокращенная рабочая неделя и соответственно увеличенные выходные позволят ребенку полноценно восстановить силы организма.

Не следует забывать также и о такой особенности маленьких детей, как «заражение эмоциями» - заплакал один ребенок, и почти сразу начинают плакать еще двое-пятеро уязвимых, тех, кто находится в детском саду меньше времени. Такое «заражение», конечно, негативно влияет на психофизическое состояние ребенка, а потому, прежде чем вести ребенка в детский сад, родители должны узнать, сколько новичков принимают в группу в течение недели, в какое время их приводят. Если одних новичков приводить в группу в утренние часы, то других следует принимать во второй половине дня. Если их больше чем три, то лучше вообще перенести первый день посещения детского сада на следующую неделю.

О продолжительности пребывания второго дня следует договориться с воспитателем, обсудив поведение ребенка в первый день. За первую неделю количество часов, проводимых ребенком в детском саду не должно превышать трех часов в день. Увеличивать время пребывания ребенка дошкольного возраста в новом коллективе можно только ориентируясь на  его хорошее эмоциональное состояние.

Желательно, чтобы родители детей-новичков вечером дома обязательно отпраздновали радостное событие вступления в детский сад, рассказали всем домашним, как ребенок провел там время, с какими детьми там познакомился, в какие игры играл. Следует поделиться в ближайшем окружении положительными эмоциями о пребывании ребенка в детском саду.

В дальнейшем родители должны как можно чаще советоваться с воспитателем, совместно анализировать поведение, настроение и состояние ребенка. Возможно, через некоторое время у ребенка появятся признаки усталости. В таком случае необходимо несколько дней приводить его в детский сад только на прогулку или удлинить выходные за счет хотя бы понедельника. Если пренебречь **симптомами усталости на начальном этапе адаптации**, то это может привести к развитию адаптационного синдрома, ведь нервная система ребенка имеет довольно низкую работоспособность, а, находясь в стрессовой ситуации, становится еще более уязвимой. Чтобы избежать осложнений и обеспечить **легкий адаптационный период** следует обеспечить оптимальный постепенный переход ребенка из семьи в доу, и таким образом обеспечить одну из основных потребностей маленького ребенка - потребность в постоянном окружении.

Внимание к ребенку в период адаптации

Казалось бы, сделано много, ребенок установил контакт с воспитателем, свободно ориентируется на игровой площадке, в групповой комнате и в остальных помещениях. И все равно он страдает из-за разлуки с родителями. Ребенок плаксив, просится на руки ко всем домашним, вроде проверяет, любят еще его родные или нет. В этом случае ребенку полезно спокойно, без напряжения завтракать и обедать дома. Необходимо быть очень внимательным к ребенку, обеспечить телесный контакт, поскольку тактильные ощущения: объятия, ласки и т.д., действительно успокаивают ребенка.

Кроме того, следует обеспечить ребенку облегченный режим дня: раньше укладывать спать, дольше находиться с ним в момент засыпания, предлагать любимую еду, не кормить насильно. Дети в это время теряют много энергии, а нервное напряжение сказывается на многих процессах:

- кто только начал говорить, может перейти снова на лепет и жесты в общении;

- кто недавно пошел, может вернуться к ползанию;

- ребенок уже ел самостоятельно и довольно аккуратно, а теперь просит, чтобы его кормили.

Во время адаптационного периода родителям необходимо создать условия для спокойного отдыха ребенка дома.

Снижаем риск заболевания ребенка-новичка

Большинство детей действительно начинают болеть в период адаптации. Это связано с функциональной незрелостью организма маленького ребенка, поэтому ему нужна особая забота и попечение взрослых.

Эмоциональный шок, который переживает ребенок, резко снижает защитные силы организма. Однако действительными причинами такого болезненного состояния редко выступает непосредственное инфицирование или ошибки и упущение персонала детского сада. Часто болеть начинают именно те дети, которые не могут привыкнуть к изменениям в своей жизни, приспособиться к новым условиям, переживают сильный стресс из-за посещения детского сада. Именно стрессовая ситуация в период адаптации значительно ослабляет иммунную систему ребенка.

Следует отметить, что **заболевания в период адаптации**, в редких случаях действительно являются результатом инфицирования, в основном психосоматические, то есть они являются защитной реакцией на психологический дискомфорт, переживания ребенка. Нервная система ребенка претерпевает большие нагрузки, поэтому организм ребенка прибегает к «психосоматической  защите»:

- повышение температуры;

- затрудненное дыхание;

- рвота;

- кишечно-желудочные расстройства;

- сыпь на коже.

Заболев, ребенок возвращается в привычную домашнюю обстановку, в которой он хорошо адаптирован. Такой «уход в болезнь» от стрессовой ситуации продолжаться до тех пор, пока ребенок окончательно не **приспособится к условиям детского сада**, не почувствует себя в безопасных и привычных для него условиях. Предотвратить этот «уход» можно путем снижения интенсивности нагрузки, то есть, сократив время пребывания ребенка в дошкольном учебном заведении или создав облегченные условия.

Изменения в эмоциональном состоянии, кроме резкого повышения заболеваемости, приводят также к нарушениям сна, резкого уменьшения веса, что у ребенка обычно приводит к ухудшению физического здоровья. И вместе со снижением речевой активности и игровой деятельности составляют **симптоматический комплекс адаптации** - показатели, по которым оценивают продолжительность адаптационного периода и его сложность.

Характерной реакцией ребенка в период адаптации является ощущение озноба, которое объясняют возрастными особенностями периферического кровообращения в ситуации стресса. У ребенка мерзнут ножки, ручки. Поэтому стоит позаботиться, чтобы в первые недели он обязательно носил теплые носки и кофточку. Так можно снизить вероятность простудных заболеваний. Также ребенок может легко заболеть из-за несоответствия температурных режимов дома и в детском саду.

В группе ребенок контактирует со многими детьми и взрослыми. Кто-то кашляет, у кого-то начинается насморк и тому подобное. Аэробная среда, конечно, отличная от той, к которой привык ребенок в домашних условиях. Учитывая это, в группе обязательно проводят одностороннее проветривание в присутствии детей, и сквозное - при их отсутствии в группе.

Стоит заметить, что даже легкое покраснение зева, небольшой насморк у ребенка являются противопоказаниями для посещения им группы, 3-4 дня его следует подержать дома. Как правило, все дети, которые впервые пришли в детский сад, на 5-7-й день заболевают острой респираторной инфекцией. Поэтому уместным будет перерыв в посещении доу с 4-го до 9-10-го дня.

Обеспечиваем физиологический комфорт ребенка

Обеспечение надлежащего физического и физиологического состояния ребенка достигают соответствием между двумя режимами: домашним и режимом детского сада. Домашний режим является ритмом жизни ребенка. Поэтому, прежде чем вести его в детский сад, следует приблизить домашний режим к тому режиму, по которому живет и возрастная группа в детском саду, в которую пойдет ребенок. Это уменьшит его физиологический дискомфорт во время пребывания там. Иначе возникнут проблемы:

- ребенку предлагают есть, когда он не голоден, потом через некоторое время у него появляется чувство голода, ребенок начинает капризничать, плакать;

- или хотеть спать и засыпает за обедом, а перед этим, на прогулке, плакал, потому что хотел есть.

Иногда совпадение ощущений голода и усталости может стать двойным источником гнева и раздражения ребенка. Агрессивная реакция в этом случае  - фактически реакция противостояния ситуации, которая не устраивает.

Однако ругать ребенка за его капризы, раздражительность, агрессию нельзя. Это не его вина. Физиологический дискомфорт приводит к эмоциональным срывам и нервному перенапряжению, что, в свою очередь, вызывает психосоматические заболевания.

Если режим, по которому ребенок живет дома, и тот, по которому живет детская группа в детском саду, кардинально отличные по времени и последовательности режимных моментов, то родителям есть над чем поработать. В этом случае родителям ребенка не помешает консультация с педиатром или медицинским работником детского сада.

Заметим, что придерживаться установленного режима необходимо постоянно: и в выходные и праздничные дни, и после окончания периода адаптации.

Итак, в **период адаптации к условиям дошкольного учебного заведения** и родители ребенка, и работники детского сада должны обеспечить ребенку психологический и физиологический комфорт, стараться уменьшать нагрузку на хрупкую детскую нервную систему, максимально облегчить переход ребенка в новое социальное пространство.