|  |
| --- |
| ***РЕБЕНОК ИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД***  Родители должны обязательно помогать ребенку привыкать к детскому саду. Вы должны беседовать, о том, как малыш провел свой день, что нового он узнал, что ему понравилось, а что нет. Говорите ребенку примерно так:  «Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошёл в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошёл день, а я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе. Многие мамы и папы хотели бы отправить в детский сад своего ребёнка. Тебе повезло, что ты туда ходишь».  Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребёнку, как ему повезло, что он сюда ходит. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим сыном (дочерью), - ведь его (её) приняли в детский сад.  Спрашивайте, куда он будет складывать свои вещи после прогулки, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Такими вопросами вы сможете проконтролировать, как ребёнок усвоил  последовательность режимных моментов в дошкольном учреждении. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствуют себя увереннее.  Максимально приблизьте домашний режим к распорядку жизни в детском саду.   Формируйте у ребёнка навыки самообслуживания и личной гигиены. Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И она нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Попробуйте проиграть все эти ситуации дома, например вы воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придётся говорить, просит пить.  Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет так, как он захочет. Объясните, что в группе много детей, поэтому воспитатель, например, не сможет одеть сразу всех, придётся, немного подождать.  Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.  Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. В присутствии своего ребёнка называйте этих детей по имени. Говорите дома о новых знакомых - Лене, Саше, Серёже. Поощряйте обращение ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку к новым условиям. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес сотрудников детского сада.  Разработайте вместе с малышом не сложную систему знаков прощания, и он будет легче отпускать вас.  Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться не один месяц. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.   ^ ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА  Детский сад — это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям.  Проблема адаптации детей в дошкольном учреждении занимает сейчас умы научных и практических работников. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс или приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе.  Представьте себе, что вы живете в небольшом уютном городке, где все друг друга знают, все связаны давними и прочными узами, где общие праздники и разделенное горе... И вдруг вас перевозят в большой город, в большой многоэтажный дом, где все незнакомо и непривычно. Вам говорят: «Вот ваше новое местожительство!» Вам одиноко и грустно, все вам незнакомо, одним словом, вы дезориентированы;  вы должны в одиночку отправиться в чужую страну, языка которой почти не знаете. Вы плохо представляете нравы и обычаи ее обитателей, опасаетесь, что там кормят только морковью и манной кашей и заставляют спать целый день. Вы уверены, что чужих там не слишком любят. И вообще не известно, вернетесь ли вы домой, увидите ли снова своих дорогих близких.  У взрослых такая перспектива вызвала бы, по меньшей мере, большое волнение, многие вообще отказались бы от такого сомнительного удовольствия.  ^  АДАПТАЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА  Самый оптимальный возраст для адаптации в дошкольном учреждении — 6 месяцев, пока у ребенка еще не выработался стереотип на домашние условия. А самая критическая ситуация для адаптации — это возраст от 6 месяцев до 1 года 6 месяцев. Так определено научными исследованиями.  Ребенок, переходящий в новые условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние; у него появляется торможение, возникают ориентировочные реакции (можно, нельзя), напряженное состояние, ребенок попадает под целый комплекс воздействий. Возникает синдром адаптации, т. е. скопление неизвестных воздействий, что вызывает у него страх, отрицательные эмоции. А сочетание отрицательных симптомов рассматривается в медицине как заболевание. Это состояние было описано еще в 1848 году как болезнь «тоска по дому» — так называли тогда адаптацию. Именно в том, как организм ребенка выдержит приспособление к окружающей среде, и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья и самочувствия в новых условиях.  ^ МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ АДАПТАЦИОННОГО СИНДРОМА  В подобной ситуации оказываются дети, впервые переступившие порог детского сада. Из привычного мира семьи они попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыши с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой. Возможно, что через 3—4 дня после начала посещения детского сада они могут заболеть. В данном случае подождите винить воспитателей и детский сад. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных педагогов и психологов убедительно доказали, что привыкание ребенка к новым для него условиям дошкольного учреждения, так называемый период адаптации, в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.  А теперь поговорим о малыше. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период — один из самых сложных в жизни ребенка. Все охают и ахают, причитают и волнуются за него, но не более того. В один из дней приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых и в незнакомой обстановке. Попробуйте посмотреть на все происходящее глазами ребенка.  В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют два чувства: любопытство и страх. Первое время в детском саду — самое тяжелое.  Ребенку надо одновременно привыкать и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам: «Что мне здесь делать, если я захочу на горшок? Что скажут тети-воспитательницы, когда узнают, что я не ем кашу?»  Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что ребенок забывает о еде и сне. Он пугается попыток воспитателя хоть как-то успокоить его. Малыш настолько взбудоражен, что, возвращаясь домой, не в состоянии успокоиться. Не отпускает от себя мать, плохо ест. Во время сна вздрагивает. Плачет, часто просы­пается, у него может подняться температура, появиться сыпь или даже первые признаки расстройства желудка.  Страдает малыш, а вместе с ним страдают и все домашние, нелегко видеть переживания крохотного человечка. Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуются усилия всех взрослых.  Не каждый ребенок проходит длительный период привыкания. Есть трехгодовалые дети, которым начало детсадовской жизни, дается легко. В то же время каждый воспитатель может рассказать массу случаев из жизни, когда даже пятилетние дети после нескольких дней пребывания в саду плачут и цепляются за мамину юбку. Надо иметь в виду, что плач в начальный период не всегда является вы­ражением страха перед разлукой. Часто это скорее признак «порогового страха», некоторой неуверенности перед новой группой. В таком случае ребенок обычно быстро успокаивается, и родители, заглянув через пять минут в окно детского сада, видят, как их малыш мирно играет в уголке с игрушками.  В более старших группах полезно поручать «старожилам» своего рода шефство над вновь пришедшими. «Старички» наслаждаются своей ответственностью, а «новички» чувствуют себя принятыми группой. В этот непростой для ребенка период адаптации родители должны быть готовы в любой момент прийти ему на помощь.   ^ РЕБЕНОК В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ  Ребенок в период адаптации — живая модель стрессового состояния. Стресс — это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.  1-я особенность: ребенок в период адаптации находится в состоянии срыва динамического стереотипа (стереотип — система выработанных условных рефлексов). В период адаптации эта система меняется. А ведь на выработку условных рефлексов уходит много нервной энергии, любой стереотип у ребенка трудно вырабатывать. Происходит ломка старых стереотипов и формирование новых в конце адаптации. Чем дальше стоит новый стереотип от старого, тем тяжелее протекает адаптация.  2-я особенность: стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменением гормональной системы организма. На кору головного мозга действуют отрицательные эмоции, и организм на это реагирует системой защиты — изменениями в гормональной системе: гипоталамус, гипофиз, надпочечники выбрасывают в кровяное русло «гормон борьбы» норадреналин, в результате чего сосуды сужаются, сердце работает неровно, ребенок напряжен. В этот период разные дети в зависимости от биологического темперамента ведут себя по-разному: кто бурно плачет, ста­новится агрессивным, а кто сжимается и сильно страдает. И по этому состоянию людей разделяют на «хищников» и «кроликов». Стресс, безусловно, вреден, но он и необходим, по мнению психологов, так как жизнь часто бросает детей и взрослых в разные условия, и если бы организм не был приспособлен к перенесению стресса, люди бы сразу умирали. Наша задача в детском учреждении — облегчить стрессовую ситуацию, научиться правильно, воздействовать на «хищников» и «кроликов», искать способы облегчения адаптации.   3-я особенность: в период адаптации иммунная система организма, его защитные силы ослабевают. И чаще всего, пребывая в детском учреждении, на пятые-седьмые сутки ребенок заболевает.   Как же ребенок проявляет себя в период адаптации?  Изменяются первичные формы поведения: аппетит, сон, эмоциональное состояние.  Нарушается ориентировочная реакция, игровая, двигательная активность.   Ребенок в это время может отказаться даже от пищи, а компенсировать чувство голода дома, чем очень недовольны мамы, а мы не можем и не знаем, как объяснить родителям, что такое его поведение естественно. Аппетит значительно нарушается в основном в течение первых пяти дней. Нарушается и сон ребенка — он не спит не только в учреждении, но и дома в результате возбуждения нервной систе­мы. Меняется эмоциональное состояние детей. У каждого ребенка рано или поздно проявляются отрицательные эмоции. Но в большинстве случаев в эмоциональной сфере бывает бурное начало, которое затем сменяется периодом затишья. Данный период следует тщательно контролировать. Ребенок вроде бы примирился с обстановкой, но это патологическое затишье, ненормальное состояние ребенка.  В первый день у ребенка ярко проявляются ориентировочные реакции (что это? кто это?). И после трех дней пребывания в детском саду, когда малыш все узнает, он как бы застывает. У такого ребенка адаптация всегда протекает тяжело. В это время он боится пространства, предпочитает сидеть где-то в уголке. Начинается потеря воды в организме — ребенок чаще мочится, расстраивается стул. Малыш испытывает повышенное чувство жажды, но пить не просит, на лице его заметно страдание. Кожа становится суховатой, у рта и носа наблюдается синюшность в виде треугольника, ноги холодные, он постоянно мерзнет. Это клиника адаптации, персонал группы должен знать такие проявления и подумать, как помочь ребенку. У такого ребенка может повыситься температура, из-за нарушения терморегуляции нарушаются показатели развития: падает вес, замедляется рост. Запаздывает нервно-психическое развитие, особенно речь (говорит только дома). Происходят спазмы сосудов. Клиника адаптации имеет место у каждого ребенка, но она может быть разной по степени тяжести.  ^ МЕРЫ, ОБЛЕГЧАЮЩИЕ АДАПТАЦИЮ  Необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детское учреждение.  Для родителей  Когда вы приходите в детский сад, попросите познакомить вас с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.  В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения, любит находиться на руках у взрослого и т. п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям.   Если к моменту поступления малыша в детский сад вам не удалось отучить его от вредных привычек, предупредите об этом воспитателя.  3. Для детского сада потребуются определенные вещи.  Пусть ребенок пойдет их покупать вместе с вами. Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц. Обувь должна быть на липучках или на молнии. Научиться завязывать шнурки ребенку трудно, поэтому пусть лучше учится завязывать их дома без спешки.  Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы ребенка.  Хорошо, если в первые дни посещения ребенком детского сада мама сможет оставаться с ним в группе. В этот период она может быть «общей» мамой, играя не только со своим малышом, но и с другими детьми. Все сотрудники группы должны быть предупредительны по отношению к новичку, не обращать внимания на его вредные привычки. У ребенка должен сохраняться свободный режим. Можно привести ребенка в детский сад утром, на прогулку или перед обедом.  Рекомендуется укороченный день.  Ваше вежливое и приветливое обращение к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.   ^ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА АДАПТАЦИЮ  В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:  Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Совершенно ясно, что здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит всякие трудности, в том числе и трудности социальной адаптации. Поэтому, чтобы уберечь ребенка от заболеваний, предотвратить психическое напряжение, родители должны всячески стараться обеспечить малышу условия для развития и заботиться о его здоровье.   Возраст малыша. Труднее всего переносят разлуку с близкими взрослыми и изменение условий жизни дети до полутора лет. В более старшем возрасте (после полутора лет) эта временная разлука с матерью постепенно теряет свое стрессовое влияние.   Биологические и социальные факторы. К биологическим факторам относятся токсикозы и заболевания матери во время беременности, осложнения при родах и заболевания малыша в период новорожденности и первых трех месяцев жизни. Частые заболевания ребенка до поступления в дошкольное учреждение также оказывают влияние на степень тяжести адаптации.  Неблагоприятные влияния социального плана имеют существенное значение. Они выражаются в том, что родители не обеспечивают организацию ребенку правильного режима, соответствующего возрасту, достаточное количество дневного сна, не следят за правильной организацией бодрствования и др. Это приводит к тому, что ребенок переутомляется, задерживается его нервно-психическое развитие, формирование тех навыков и личностных качеств, которые соответствуют возрасту.  4. Уровень тренированности адаптационных возможностей. В социальном плане такая возможность не формируется сама по себе. Это качество требует определенной тренировки, которая должна усложняться с возрастом, но не должна превышать возрастных возможностей. Формирование этого важного качества должно идти параллельно с общей социализацией ребенка, с развитием его психики. Даже если ребенок не поступает в дошкольное учреждение, его все равно следует ставить в такие условия, когда ему необходимо будет менять свою форму поведения.  Все эти факторы нужно знать, чтобы облегчить адаптацию ребенка в детском учреждении.  ^ ИСХОД АДАПТАЦИИ  Адаптационный период считается законченным, если:  ребенок с аппетитом ест;  быстро засыпает, вовремя просыпается;  играет.  Длительность адаптации зависит от уровня развития ребенка:  если с ребенком систематически занимаются дома, то ребенок растет общительным и самостоятельным и период адаптации заканчивается за 10—12 дней;  если у ребенка слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, он не может обходиться без помощи взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании на сон, то период адаптации будет проходить сложнее и может растянуться на месяц или более |