

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 206»
350916, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Прикубанский внутригородской округ, станица Елизаветинская, ул.Красная,34, 350051, Краснодарский край, городской округ город Краснодар, город Краснодар, улица им. Фёдора Елисеева, дом 7.
ОГРН 1022301818450 ИНН 2311045921 КПП 231101001
Тел/факс: 229 12 61. Электронный адрес: detsad206@kubannet.ru. Сайт: ds206.centerstart.ru



Консультация для родителей
«Как предотвратить адаптационный синдром
у детей дошкольного возраста»

Подготовил педагог-психолог
Е.А.Титова

Июль 2024 год

Важной задачей практических психологов и воспитателей является информирование и консультирование родителей по облегчению **адаптации ребенка к условиям детского сада**. 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. Сопrotивляемость - 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 десинхронизирующее влияние подкормки 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, 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.