**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.

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Н. М. Аксарина, касаясь дан­ной темы, всегда приводила один и тот же пример. Садов­ник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бе­режно окапывает дерево, стараясь не повредить корневую систему, пересаживает вместе с землей. Несмотря на это, дерево болеет на новом месте, пока не приживется.

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 — живая модель стрессово­го состояния. Стресс — это реакция на борьбу с трудностя­ми, норма перехода от одних условий к другим. Стресс, по утверждению медицины, — главный фактор на пути атеро­склероза. Уже в десятилетнем возрасте фиксируются зна­чительные изменения сосудистой стенки — это все послед­ствия стрессовых состояний.

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.

**КЛИНИКА АДАПТАЦИИ**

**Как же ребенок проявляет себя в период адаптации?**

1. Изменяются первичные формы поведения: аппетит, сон, эмоциональное состояние.
2. 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**

1. Когда вы приходите в детский сад, попросите позна­комить вас с группой, куда будет ходить ребенок, с сотруд­никами, работающими там.
2. 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.

**4.** Накануне первого посещения детского сада необхо­димо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы ребенка.

1. 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 дол лены 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.
2. Рекомендуется укороченный день.
3. Ваше вежливое и приветливое обращение к сотрудни­кам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

**Для воспитателей**

**1.** Воспитатели просят разрешения побывать у ребенка дома (патронаж), знакомятся с родителями и другими чле­нами семьи, с самим ребенком, узнают следующую инфор­мацию: какие привычки сложились дома в процессе еды, засы­пания, пользования туалетом и т. п.; как называют ребенка дома; чем больше всего любит заниматься ребенок; какие особенности в поведении радуют, а какие настора­живают родителей.

2. Во время визита воспитателя к ребенку домой роди­телям даются педагогические рекомендации по адаптации ребенка к новым условиям жизни в детском учреждении. Тогда ребенок придет в детский сад более подготовленным.

Для того чтобы ребенок еще до прихода в детский сад составил о нем представление и шел туда как в уже знако­мое место, воспитатели готовят фотоальбом о жизни до­школьного учреждения.

1. Когда наступает волнующий момент и ребенок при­ходит в детский сад, знакомый воспитатель радостно встре­чает его, берет на руки и говорит: «Наконец-то ты пришел! Мы так давно тебя ждем».
2. Принимать в группу нужно по два ребенка в неделю и заполнить группу в течение 2—3 месяцев.
3. Необходимо обеспечить стабильность состава воспи­тателей на период приема и на весь период пребывания де­тей в детском саду. В период адаптации и после него ка­тегорически запрещаются переводы детей из группы в группу.
4. Важным условием для успешной адаптации являет­ся питание: разнообразное меню, прекрасные вкусовые ка­чества блюд и, главное, их красивое оформление. Если у ребенка хороший аппетит, он весел, редко болеет.
5. На период адаптации необходим щадящий режим: детям позволяют подольше поспать, пораньше лечь, воспитатели стараются быстрее одеть ребенка на прогулку и раз­деть после нее.
6. В группе следует стремиться создать условия, при­ближенные к домашним. Особенно важны тепло, уют, на­личие удобного шкафчика для одежды, отдельного поло­тенца, своей расчески, зеркала, а также мягкие ковры на полу, теплая вода в кране, уютные игровые уголки, тихое звучание музыки.
7. Необходимо помнить, что ребенок должен получать удовлетворение от общения со взрослыми и сверстниками.

10. Качество адаптации каждого ребенка с оценкой сте­пени ее тяжести обсуждается на педсоветах или медико-пе­дагогических советах.

Выработка единых требований к поведению ребенка, со­гласование воздействий на него дома и в детском са­ду — важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА АДАПТАЦИЮ**

В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:

1. 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.
2. 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.
3. 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 саду

**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.

Необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детское учреждение.

**Для родителей**

**1**.Когда вы приходите в детский сад, попросите позна­комить вас с группой, куда будет ходить ребенок, с сотруд­никами, работающими там.

**2**.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.

**4.** Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы ребенка.

**5.**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 дол лены 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.

**6.**Рекомендуется укороченный день.

**7**.Ваше вежливое и приветливое обращение к сотрудни­кам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведе­ния.

1. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в распорядок дня дома.
2. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.
3. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день,
4. Как можно раньше познакомьте ребенка с детьми и педагогами группы, в которую он в скором времени при­дет.
5. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
6. Подчеркивайте, что ваш ребенок, как прежде, дорог вам и любим.