

Запобігаємо адаптаційному синдрому в дітей дошкільного віку

Навіть незначні зміни в житті дитини призводять до порушення її емоційного стану, сну, апетиту тощо, а така важлива подія, як вступ до дошкільного навчального закладу, — це справжнє випробування адаптаційних можливостей організму дитини, яке може спричинити розвиток адаптаційного синдрому.

Адаптаційний синдром — це сукупність адаптаційних реакцій дитини, що виникають як відповідь на значні за силою і тривалістю несприятливі впливи.

У розвитку адаптаційного синдрому виділяють **три стадії**:

- *тривожності* — триває від декількох годин до двох діб, включає в себе дві фази — шок і протишок (на останній відбувається мобілізація захисних реакцій організму);
- *опірності* — стійкість організму до різних впливів підвищується, що призводить або до стабілізації, або до виснаження;
- *виснаження* — захисні реакції організму ослаблені, організм і психіка стомлені.

За адаптаційного синдрому у дитини можуть спостерігатися схуднення, падіння кров'яного тиску, погіршення апетиту та сну тощо. Тому для недопущення гострих реакцій організму дитини батьки мають завчасно, за декілька місяців перед вступом до дитячого садка, вжити запобіжних заходів.

Аналізуємо симптоматичний комплекс адаптації

У якому б віці дитина вперше не прийшла б до дошкільного навчального закладу, для неї це сильне стресове переживання. На рівні фізіології в період адаптації визначають десинхронізуючий вплив підкірки на кору великих півкуль головного мозку дитини. Водночас відбувається активізація відділу вегетативної нервової системи, який відповідає за реакцію і поведінку дитини в стресових ситуаціях. Унаслідок цих фізіологічних процесів у дошкільника-новачка **спостерігають**:

- реакцію тривожного очікування;
- наростання нервового напруження;
- підвищення м'язового тону;
- спазм периферійних судин тощо.

Вирізняють дитину, яка щойно прийшла до дошкільного навчального закладу, з-поміж інших такі **зовнішні ознаки**:

- блідість або ж почервоніння шкіри;
- змінена частота дихання та пульсу;
- виражена настороженість та неспокій.

У перші дні перебування в дошкільному навчальному закладі нові діти практично не спілкуються та нечітко сприймають те, що їм кажуть. Вони зазвичай спостерігають за поведінкою інших дітей і дорослих, придивляються і прислухаються. Їхня діяльність, як правило, хаотична і непродуктивна.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Набагато легше діти - новачки сприймають невербальні сигнали — інтонацію мовця, його міміку і жести, аніж словесні інструкції.

Слід наголосити, що в період адаптації відбувається **злам звичного стереотипу життя**, в якому дитина почувалася спокійно і впевнено. Окрім того, психіку дитини травмує **розлука з матір'ю** та іншими близькими дорослими, які турбувалися про неї від народження. Особливу роль у цій вимушеній ситуації відіграє той факт, що маленька дитина не вміє мислити у часовій перспективі, тобто дитину переслідує думка: «Мама йде назавжди!». Це породжує тривогу, невпевненість, незахищеність, до яких часто додаються

почуття самотності, непотрібності.

Через ці фізіологічні та соціально-психологічні чинники під час періоду адаптації до нових умов життя дітям **характерні:**

- роздратованість;
- нестриманість;
- вередливість;
- підвищена збудливість;
- крик і плач.

Дитина намагається змінити стан речей, який її не задовольняє, і водночас перевірити, наскільки може розгніватися мати, яка не хоче її більше бачити, і дорослі, з якими її залишають, також визначити таким чином, добрі вони чи ні.

Можливий і інший варіант перебігу подій, адже для деяких дітей, навпаки, характерними є **депресивні реакції:**

- загальмованість;
- відчуженість від оточення;
- закритість від навколишнього середовища.

Зовсім незвичним для дитини є **перебування в дитячому колективі** серед 15 - 20 однолітків, це є значним навантаженням для її нервової системи. Дошкільник входить у досить складну систему стосунків, розподілу іграшок, уваги вихователя, узгодження намірів і бажань різних дітей. Важливо розуміти, що навіть підвищений рівень шуму в групі спочатку травмує психіку дитини.

Виділяють такі **причини стресових перевантажень:**

- обернене до сім'ї демографічне положення — один дорослий і багато дітей;
- досить суворі дисциплінарні правила, за невиконання яких дитину можуть насварити;
- ігнорування деяких потреб дитини;
- спілкування одразу з багатьма дорослими людьми, які є чужими і від яких дитина залежить, частина з них може не подобатися їй;
- тривале перебування у великому колективі дітей, частина з яких може бути неприємна.

Важливо, щоб батьки в цей період ставилися до дитини дуже уважно, турботливо, намагаючись допомогти їй пережити цей складний період в житті, а не були настирливими наставниками та борцями з дитячими вередуваннями.

Допомагаємо батькам полегшити адаптацію дитини

Перед тим, як іти до дошкільного навчального закладу, батьки мають спокійно і просто пояснити дитині, що в дитячому садку вона, як і всі діти, залишиться без рідних, а також пообіцяти неодмінно і дуже скоро її забрати.

Щоб дитині було легше орієнтуватися, доцільно поділити її перебування в дитячому садку на короткі проміжки часу: «Спочатку ти пограєш іграшками, потім позаймаєшся, а коли ви з дітками підете на прогулянку, я за тобою прийду» або щось.

Адаптація – це процес пристосування організму до умов навколишнього середовища, що змінюються

Звечора батькам слід домовитися з дитиною про те, що завтра вона побуде трохи сама із вихователем. Обов'язково необхідно обґрунтувати свою відсутність «невідкладними» справами. Якщо за першого ж нагадування дитина напружується, ліпше поки не ризикувати, почекати деякий час.

Перший день в дитячому садку не має тривати більше як **1,5-2 години**. Надалі час перебування дитини в групі слід збільшувати обережно і дуже поступово, орієнтуючись на поведінку дитини і обговоривши її з вихователем.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Дитина відчуває настрій батьків і також нервується, якщо нервують і переживають вони. А тому, батькам варто налаштуватися на позитивні думки, на те, що все буде гаразд. Дитина, не побачивши тривожних, дещо розгублених, або ж і зовсім переляканих очей батьків, і сама впевниться, що все добре.

Перший день перебування в дитячому садку має припадати не на початок тижня, а на середу або четвер — день, ближчий до вихідних. Скорочений робочий тиждень і відповідно збільшені вихідні дадуть змогу дитині повноцінно поновити сили організму.

Не слід забувати також і про таку особливість маленьких дітей, як «зараження емоціями» — заплакала одна дитина, і майже одразу заплачуть ще двоє - п'ятеро найвразливіших, тих, хто перебуває в дошкільному навчальному закладі найменше часу. Таке «зараження», звісно, негативно впливає на психофізичний стан дитини, а тому перш ніж вести дитину в дитячий садок батьки мають дізнатися, скільки новачків приймають в групу протягом тижня, в який час їх приводитимуть. Якщо одних новачків приводитимуть в групу в ранкові години, то інших слід приймати в другу половину дня. Якщо їх більше ніж троє, то ліпше взагалі перенести перший день відвідування дитячого садка на наступний тиждень.

Про тривалість перебування другого дня слід домовитися, з вихователем, обговоривши поведінку дитини в перший день. Упродовж першого тижня кількість годин, які проводить дитина в дошкільному навчальному закладі **не має перевищувати трьох годин на день**. Збільшувати час перебування дитини дошкільного віку в новому колективі можна лише за її хорошого емоційного стану.

Бажано, щоб батьки дітей - новачків ввечері вдома обов'язково відсвяткувати радісну подію вступу до дошкільного навчального закладу, розказали всім домашнім, як дитина провела час у дитячому садку, з якими дітками там познайомилася, в які ігри грала. Слід подарувати дитині та найближчому оточенню **позитивні емоції** від її перебування в дитячому садку.

Фізіологічна адаптація – це реакція функціональних систем організму, яка найбільш повно відповідає змінам умов перебування

Надалі батьки мають якомога частіше радитися з вихователем, спільно аналізувати поведінку, настрій і стан дитини. Можливо, за якийсь час у дитини з'являться ознаки втоми. У такому разі необхідно декілька днів приводити її в дитячий садок лише на прогулянку або подовжити вихідні за рахунок хоча б понеділка. Якщо знехтувати симптомами втоми на початковому етапі адаптації, то це може призвести до розвитку адаптаційного синдрому, адже нервова система дитини має доволі низьку працездатність, а, перебуваючи в стресовій ситуації, стає ще вразливішою. Аби уникнути ускладнень і забезпечити легкий перебіг адаптації, слід забезпечити **оптимальний поступовий перехід** дитини із родини в дошкільний навчальний заклад, і таким чином забезпечити одну з основних потреб маленької дитини — потребу в сталому оточенні.

Здавалося б, зроблено багато, дитина встановила контакт з вихователем, вільно орієнтується на територіях майданчику, групової кімнати та допоміжних приміщень. І все одно вона страждає через розлуку з батьками, незвичну обстановку тощо. Дитина плаксива, проситься на руки всім домашнім, начебто перевіряє чи люблять ще її рідні. У цьому випадку дитині корисно спокійно, без напруження снідати та обідати вдома.

Необхідно бути надзвичайно уважними до дитини та лагідними, оскільки **тактильні відчуття**: обійми, пестощі тощо — дійсно заспокоюють дитину.

Окрім того, варто забезпечити дитині **полегшений режим дня**: раніше вкласти спати, довше перебувати з нею в момент засинання, пропонувати улюблену їжу, не годувати силоміць. Діти в цей час утрачають багато енергії, а нервові напруження позначається на багатьох процесах: хто тільки - но почав говорити, може перейти знову на лепет і жестове спілкування; хто нещодавно пішов, може повернутися до повзання; дитина вже їла самостійно і доволі акуратно, а тепер просить, щоб її годували.

Упродовж адаптаційного періоду батькам необхідно створити **умови для спокійного відпочинку** вдома. У цей час не варто водити дитину в гості в галасливі компанії, адже це пов'язано з пізнім поверненням додому, а також приймати у себе багато друзів. Дитина в цей період переобтяжена враженнями, тому не варто перевантажувати її нервову систему.

Ведучи дитину до дошкільного навчального закладу, **не слід наполегливо вмовляти її**. Ліпше нагадати про найяскравіші враження від дитячого садка і спокійно пояснити, що вам потрібно працювати і що ви заберете її з прогулянки. Виконувати обіцянки потрібно неухильно, інакше можна підірвати довіру дитини. Під час зустрічі батьки мають розмовляти з дитиною спокійно, **подякувати вихователю** за цікаво проведений час.

Дорослі можуть допомогти дитині впоратися з почуттям тривожності в дитячому садку. Свою турботу і любов можна подарувати дитині в символічній формі. Відчуті підтримку батьків, навіть якщо їх немає поруч, дитині допоможуть «послання» від тата або мами, які завжди будуть з нею. Це можуть бути малюночки, листівочки, подаруночки тощо, все, що буде містити в собі частинку любові батьків. Проте слід дбати **про безпеку** і не обирати надто маленькі предмети, які дитина може проковтнути абощо.

Соціальна адаптація – це постійний процес активного пристосування дитини до умов соціального середовища, а також результати цього процесу

Для полегшення перебігу процесу адаптації необхідно створити таку обстановку, щоб у дитини виникло **відчуття неперервного зв'язку** між життям в дитячому садку і вдома. Якщо дорослі бажають дізнатися, як саме дитина проводить час в дитячому садку, ліпше **ставити точні і конкретні запитання**: «Що ти намалював?», «Яку ти пісеньку співав?», «У яку гру ви гралися разом з Марією Олександрівною?» тощо. Однак не варто запитувати: «Що ти сьогодні їв?», тому що пам'ять дитини — це його враження, а їсти — звична одноманітна справа, тому це і не запам'ятовується. Відчувши таку батьківську зацікавленість її життям в дитячому садку, дитина зрозуміє, що це життя є близьким і зрозумілим для його батьків, і захоче, щоб вони теж взяли участь у ньому.

Визначивши справи, заняття і розваги, які найбільше подобаються дитині в дитячому садку, слід ініціювати їх проведення вдома.

Знижуємо ризик захворювання дитини - новачка

Більшість дітей дійсно починають хворіти в період адаптації. Це пов'язано з функціональною незрілістю організму маленької дитини, а тому їй потрібна особлива турбота і піклування дорослих. **Емоційний шок**, який переживає дитина, різко знижує захисні сили організму. Проте дійсними причинами такого хворобливого стану рідко виступає безпосереднє інфікування або недогляд персоналу дошкільного навчального закладу. Часто хворіти починають саме ті діти, які не можуть звикнути до змін у своєму житті, пристосуватися до нових умов, переживають **сильний стрес** через відвідування

дитячого садка. Саме стресова ситуація у період адаптації значно послаблює імунну систему дитини.

Слід наголосити, що захворювання періоду адаптації, навіть у рідких випадках дійсного інфікування, все одно психосоматичні, тобто вони є **захисною реакцією** на психологічний дискомфорт, що переживає дитина. Нервова система дитини зазнає великих навантажень, тому організм дитини вдається до «**психосоматичного захисту**»:

- підвищення температури;
- утруднене дихання;
- блювання;
- » кишково-шлункові розлади;
- висипи на шкірі.

Захворівши, дитина повертається у звичну домашню обстановку, до якої вона добре адаптована. Такий «відхід у хворобу» від стресогенної ситуації триватиме доти, доки дитина остаточно не пристосується до умов дошкільного навчального закладу, не відчує себе у безпечних і звичних для неї умовах. Запобігти цьому «відходу» можна шляхом **зниження інтенсивності навантаження**, тобто скоротивши час перебування дитини у дошкільному навчальному закладі або створивши полегшені умови.

Зміни в емоційному стані, крім різкого підвищення захворюваності, призводять також до порушень сну, різкого зменшення ваги, що у дитини зазвичай призводить до погіршення фізичного здоров'я. І разом із зниженням мовної активності та ігрової діяльності становлять симптомокомплекс адаптації — показники, за якими оцінюють тривалість адаптаційного періоду та його складність.

Характерною реакцією дитини в період адаптації є **відчуття ознобу**, що пояснюють віковими особливостями периферійного кровообігу в ситуації стресу. У дитини мерзнуть ніжки, ручки. Тому варто потурбуватися, щоб в перші тижні вона мала теплі шкарпетки та кофтинку. Так можна знизити імовірність застудних захворювань. Також дитина може легко захворіти через **невідповідність температурних режимів** удома та в дитячому садку.

У групі дитина контактує з багатьма дітьми і дорослими. Хтось кашляє, у когось починається нежить тощо. Аеробне середовище, звісно, відмінне від того, до якого звикла дитина в домашніх умовах. З огляду на це, в групі обов'язково проводять **однобічне провітрювання** за присутності дітей, і наскрізне — за їх відсутності в групі.

Варто зауважити, що навіть легке почервоніння зіву, невеличкий нежить у дитини є протипоказаннями для відвідування нею групи, 3 - 4 дні її слід потримати вдома. Як правило, всі діти, які вперше прийшли до дитячого садка, на 5 - 7-й день захворюють на гостру респіраторну інфекцію. Тому доречною буде перерва у відвідуванні дошкільного навчального закладу з 4 - го до 9 - 10-го дня.

Забезпечуємо фізіологічний комфорт дитини

Забезпечення належного фізичного і фізіологічного стану дитини досягають відповідністю між двома режимами: домашнім і режимом дитячого садка. Домашній режим є ритмом життя дитини. Тому, перш ніж вести її до дошкільного навчального закладу, слід наблизити домашній режим до режиму, за яким живе та вікова група у дитячому садку, у яку піде дитина. Це зменшить її фізіологічний дискомфорт під час перебування там. Інакше виникнуть проблеми: дитині пропонують їсти, коли вона не голодна, потім за деякий час в неї з'являється відчуття голоду, дитина починає вередувати, плакати; або ж дитина засинає за обідом, а перед цим, на прогулянці,

плакала, бо хотіла їсти.

Інколи **збіг відчуттів голоду і втоми** може стати подвійним джерелом гніву і роздратування дитини. Агресивна реакція у цьому разі є фактично реакцією протисто-яння ситуації, яка не влаштовує. Однак сварити дитину за її вередування, роздратованість, агресію не можна. Це не її провина. Фізіологічний дискомфорт призводить до емоційних зривів і нервового перенавантаження, що, у свою чергу, спричиняє **психосоматичні захворювання**.

Психологічна адаптація – це процес формування здатності пристосування до вимог та критеріїв суспільства та засвоєння дитиною відповідних норм і цінностей

Якщо режим, за яким дитина живе вдома, і той, за яким живе дитяча група в дитячому садку, кардинально відмінні за часом та послідовністю режимних моментів, то батькам є над чим попрацювати. У цьому разі батькам дитини не завадить консультація з педіатром або медичним працівником дошкільного навчального закладу. Зауважимо, що дотримуватися встановленого режиму необхідно постійно: і у вихідні й святкові дні, і після закінчення періоду адаптації.

Отже, в період адаптації до умов дошкільного навчального закладу і батьки дитини, і працівники дитячого садка мають забезпечити дитині психологічний та фізіологічний комфорт, намагатися зменшувати навантаження на тендітну дитячу нервову систему, максимально полегшити перехід дитини в новий соціальний простір.