

## Советы родителям

### 1. Адаптация ребенка к детскому саду

Очевидно, где-то в подсознании у нас укоренилось: раз ребенку стукнуло три года - значит, ему надо идти в детский сад. Там он лучше будет развиваться, у него появятся друзья... Да, и мама должна выйти на работу. Словом, детский сад – необходимость. Словом, без него не обойтись. Он – одна из всех ступенек детства, по которым надо подниматься в срок.

В срок так в срок... И вы, как все, в три года отвели ребенка в детский сад. Вот он ходит день, второй, неделю... Только почему-то вы не рады, а скорее озабочены всем этим. Ваш малыш почти неузнаваем, словно подменили малыша. С ним все время что-то происходит. Только не понятно, что же, что...

Стал вести себя так, будто ему еще не исполнилось три года. Почти разучился говорить. По любому поводу истерики, причем несколько часов подряд. Снова стали мокрыми штанишки. Ничего не ест и плохо спит. Да еще пуглив, как никогда. Он боится даже своей тени. И... не хочет ходить в детский сад. Расстается с плачем, причитая, что его уже никто не любит, что он обещает быть хорошим, лишь бы рядом была его мама. Причитает так, что щемит сердце. Да еще хватается за юбку и, моля, заглядывает к вам в глаза. Ваш малыш, который еще так недавно мучил вас своими бесконечными "я сам", вмешиваясь во все взрослые дела и не давая вам совсем покоя, позабыв про это, вновь мечтает об опеке и, "моля" о ней, все время просит вас о помощи. Да, да... О помощи... Вы не ошиблись. Только для чего ему она? Ведь другие дети тоже ходят в садик. Многие пришли раньше его. Вон они играют друг с другом и смеются.

Да, с ребенком что-то происходит, словно он вдруг "развивается назад". У него регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. Может быть, он просто заболел? Подхватил какую-то инфекцию, повлиявшую так сильно на него? У него и в самом деле насморк. А вчера была температура... Почему ему так не мил детский сад? Он же сам твердил, что ему скучно, он же сам хотел играть с детьми.

Не волнуйтесь, это все естественно. И конечно, в скором времени пройдет. Ваш ребенок просто адаптируется (приспосабливается) к саду. У него период адаптации к нему.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только вам обычно лишь видна надводная часть айсберга, а это поведение ребенка. А если бы вы знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то навряд ли отдали б его когда-то в этот новый детский коллектив. В нем он постоянно как под током сильного нервно-психического напряжения, не прекращающегося ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс.

Присмотритесь повнимательней к ребенку, он здоровый или все-таки больной. Кажется, не то и не другое. Если выраженность стресса у ребенка

минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации.

Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболеет. Срыв, как правило, свидетельствует о неблагоприятной или же тяжелой адаптации у малыша. Значит, адаптация бывает легкой и тяжелой. Но ведь это - крайности, а крайности соединяет промежуточный вариант. Но об этом позже. А пока... Пока вы просто видите и наблюдаете у малыша проявление его протеста в виде разных невротических реакций, говорящих о довольно сильном психоэмоциональном напряжении, которое испытывает он. Причем это напряжение в разгаре, и вы видите, как проявляется оно, главным образом, на психоэмоциональном уровне у вашего ребенка.

## **2. Причины стресса при адаптации к новому коллективу**

Давайте все-таки еще раз уточним, что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка.

В огромной степени – отрыв от матери, внезапное прекращение поступления необходимого ему для жизни витамина "М". Конечно же, малыш ваш неразрывно связан с вами и мама - это главное, что было у него, вернее, есть и будет: его озон, погода, атмосфера... Точнее - это просто "три кита", удерживающие на себе ребенка.

И вдруг, вдруг... мама предала его. Взяла и "обменяла" на работу и этим "перекрыла кислород". Его любимая, его неповторимая и самая прекрасная на свете мама нашла себе какую-то работу и бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет дела до него.

Итак, разлука – страх – стресс – срыв адаптации – болезнь... Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время, и ваш ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую вам прогнозировали у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

Вам надо помнить, что возможность неблагоприятной адаптации у малыша обычно резко возрастает, когда в анамнезе (воспоминание о жизни) у вашего ребенка имеется ряд неблагоприятных факторов развития, обычно называемых врачами "факторами риска" (см. ниже).

Запомните, что вашему ребенку с тяжелой адаптацией, помимо вас и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист.

Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего – полмесяца. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Помимо двух полярных типов адаптации, имеется еще и промежуточный вариант, напоминающий собою перешеек, соединяющий обычно "северный" и "южный" полюс адаптации ребенка. В подобных случаях мы говорим о средней тяжести течения периода различных адаптационных изменений в детском организме.

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корригирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться вашему ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы. Доказано, что при тяжелой адаптации к детсаду ребенок плохо адаптируется и к условиям начальной школы.

Итак, теперь вы, видимо, имеете уже хотя бы самое малейшее, но представление о том, что происходит с вашим малышом во время адаптации к детсаду. Теперь вы знаете, что ваш малыш не баловень, и не упрямец, и ничего не хочет сделать вам назло. Все то, что видите вы, - это всего-навсего издержки адаптации, ее "цена" и "плата" для ребенка. От вас зависит, чтобы эта "плата" была минимальной.

### **3. Анамнестические факторы риска, осложняющие адаптацию ребенка к дошкольному учреждению:**

#### *I. До родов (антенатальные факторы).*

Токсикозы I и II половины беременности.

Острая и инфекционная заболеваемость матери в период беременности.

Обострение хронических заболеваний матери в период беременности.

Прием лекарственных препаратов матерью во время беременности.

Стрессовые ситуации у матери в период беременности (конфликты на работе, в семье, горестные переживания).

Употребление матерью алкоголя во время беременности.

Частое употребление алкоголя отцом перед беременностью матери.

Курение матери в период беременности.

#### *II. Во время родов (интранатальные факторы).*

Осложнения в родах.

#### *III. После родов (постнатальные факторы).*

Заболеваемость на первом месяце жизни.

Употребление алкоголя матерью во время вскармливания грудью.

Курение матери во время вскармливания грудью.

Пассивное курение (курение членами семьи в присутствии ребенка).

Частые ОРВИ, острые инфекционные заболевания у ребенка до 3-х лет.

Наличие хронических соматических и врожденных заболеваний (пиелонефрит, врожденный порок сердца и т. д.).

Задержка нервно-психического развития.

Несоответствие домашнего режима режиму в новом для ребенка дошкольном учреждении.

Лишение общения со сверстниками и незнакомыми людьми.

Первый или единственный ребенок в семье.

Неправильное воспитание ребенка: "кумир семьи", "кронпринц", "Золушка", "ежовые рукавицы", гиперопека, гипоопека и т. д.

Вы познакомились с различными анамнестическими факторами риска, которые в той или иной степени воздействуют на адаптацию ребенка, препятствуя нормальному течению ее.

Еще раз просмотрите их. Есть факторы, которые вам изменить сегодня не под силу. Ну, например, все то, что было связано с беременностью или с родами ребенка. Однако среди многих неблагоприятий, влияющих на адаптацию ребенка и выявленных после родов, есть группа факторов (социальных), которые возможно устранить и даже нужно. Например: пассивное курение, несоответствие домашнего режима режиму в новом для ребенка дошкольном учреждении, лишение общения со сверстниками и незнакомыми людьми, конфликтные взаимоотношения в семье, неправильное воспитание ребенка и т. д. Если вам хочется, чтобы ваш ребенок адаптировался к саду быстрее и легче, чем он должен адаптироваться по прогнозу, как можно раньше устраните все, что устранимо из этого набора неблагоприятий различных факторов анамнеза ребенка.