

Привыкать к садику трудно. Адаптация

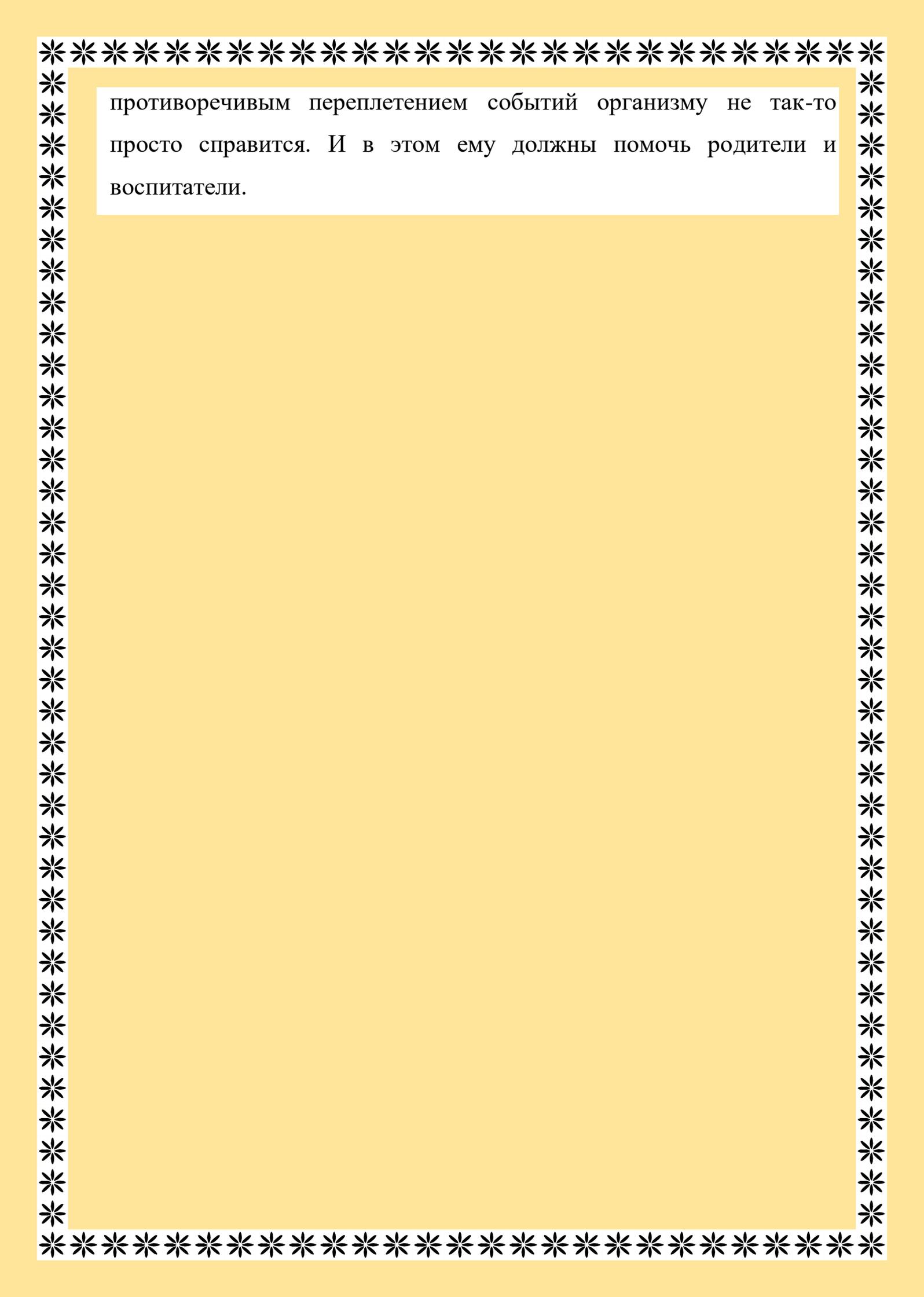
Каждому малышу, помимо общения с родителями и родственниками, нужна полноценная жизнь в коллективе сверстников. В детском саду малыш учится соизмерять эгоистическое "хочу" с общественным "надо", здесь под руководством опытных педагогов он приобретает новые полезные навыки, знакомится с правилами хорошего тона и азами эстетики. Однако и в этом хорошем деле-системе коллективного воспитания – есть свои проблемы. Одна из них – приспособление к новому коллективу.

Поступление в детский сад – драматическое событие в жизни ребенка, определенное испытание для его психики, а иногда и для здоровья. Ребенок тяжело переживает даже временную разлуку с родителями, с домом, привычным для него укладом жизни. Это вполне оправданно и объяснимо.

В первые годы жизни малыш беспомощен, беззащитен и почти всегда требует присутствия взрослых. А на пороге детского сада ребенок не только расстается с родителями, но и встречается с массой непонятных и потому устрашающих явлений. Он оказывается в гулкой и пестрой сутолоке чужой комнаты, среди чужих детей, с чужой тетей. Да и порядки здесь совсем другие: надо соблюдать режим спать днем, есть "противную" кашу. На все это дети раннего возраста отвечают реакцией биологической осторожности или протеста: становятся вялыми, робкими, плачут, капризничают, упрямятся, не хотят выходить из дома, а у двери детского сада в страхе цепляются за мать. Иногда в поведении ребенка даже

проявляются черты, свойственные детям более раннего возраста: примитивной становится речь, возобновляется интерес к забытым игрушкам, временно утрачиваются некоторые навыки. У детей, приученных к опрятности, может появиться ночное недержание мочи. Иногда наблюдаются неврогенные нарушения: срыгивание, рвота, "беспричинное" повышение температуры и т. п. У одних может нарушиться сон, у других может ухудшиться аппетит. Разумеется, все эти проявления не встречаются у одного ребенка сразу. В подавляющем большинстве случаев эти "симптомы" отражаются на поведении малыша в течение короткого промежутка времени. Но каким бы кратким не был период адаптации, для ребенка он далеко не безобиден. Эмоциональные стрессоры запускают гормональных реакций, конечным результатом которых оказывается снижение защитных реакций организма и повышение вероятности острых респираторных инфекций. "Нужно признаться, – замечает по этому поводу известный педиатр Б. Спок, – что в детском саду дети простужаются чаще, чем дома. Но это не причина, чтобы не пускать ребенка в детский сад. Крепкий, здоровый ребенок не пострадает от нескольких лишних простуд, если они протекают легко". А если заболевание протекает тяжело? А если ребенок ослаблен? Исследователями Отдела здоровья ребенка НИИ педиатром АМН СССР установлено, что к числу главных причин осложнения адаптации при поступлении в детский сад относятся эмоциональные стрессы. При помощи оригинальной методики сотрудники отдела произвели количественную оценку выраженности основных эмоций и уровня эмоционального стресса и

сопоставили эти данные с рядом физиологических, биохимических и иммунологических процессов и -что очень важно-с заболеваемостью в период адаптации. Некоторые дети(немногочисленная группа) освоилась сразу и чувствовали себя в детском саду как дома. У других отмечалось снижение настроения. Но по прошествии 3-4 дней дети приобщались к жизни коллектива, были веселы, деятельны, много играли. Была группа детей с явной эмоциональной неустойчивостью: их состояние имело динамику от "хорошо" к "так себе" и в заключение к "очень хорошо". Помимо этих групп, которые и по поведению, и по заболеваемости можно отнести к благополучным, была выделена группа трудно адаптирующихся детей. Эти дети стабильно показывали плохое эмоциональное состояние. Казалось бы, какая связь между эмоциональными и респираторными заболеваниями. Но в том-то и заключается своеобразие детского организма, что за фасадом ребячьих капризов и протестов в нем происходят сложные перестройки, захватывающие деятельность всех важнейших систем жизнеобеспечения. В легких случаях все ограничивается незначительным снижением настроения, но по мере усиления эмоционального стресса в процесс адаптации вовлекается вся сфера обслуживания организма. Это свидетельствует, что психологическая защита оказалась несостоятельной и организму приходится изыскивать какие-то дополнительные резервы. Риск заболеваемости усиливается снижением аппетита и уменьшением веса, что влечет за собой дефицит белков, необходимых, в частности, для производства антител. С таким сложным и в чем-то

A decorative border of black asterisks surrounds the page. The asterisks are arranged in a grid pattern, with some missing at the corners to form a frame.

противоречивым переплетением событий организму не так-то просто справиться. И в этом ему должны помочь родители и воспитатели.