

СОВЕТЫ ВРАЧА

Кончатся летние отпуска. Мамам надо идти на работу, а детям – в детский сад. Первый месяц после летнего перерыва для всех детей, а особенно для вновь поступивших в дошкольное учреждение, будет трудным – им предстоит непростая адаптация к новым условиям.

АДАПТАЦИЯ – процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия. Целью этого процесса является адекватное реагирование на колебания различных факторов внешней среды. Человеку свойственна высокая адаптивная способность, но она не является врождённой, а формируется постепенно. Правильное воспитание увеличивает способность детского организма целесообразно реагировать на изменения окружающих условий. Основы биологической адаптации закладываются ещё во внутриутробном периоде, а социальная адаптация начинается с рождения ребёнка. Благоприятные бытовые условия, соблюдение режима питания и сна, спокойные взаимоотношения членов семьи, гигиенические навыки – чистота, свежий прохладный воздух в помещении – всё это и многое другое не только полезны для здоровья, но и являются основой для нормальной адаптации ребёнка при поступлении его в детский сад.

У одних этот процесс протекает достаточно быстро и легко, у других длительно и трудно, что зависит от многих факторов, в том числе от типа нервной системы, возраста, состояния здоровья, уровня развития, а также от условий воспитания в семье.

Можно говорить как о благоприятной (нормальной, физиологической), так и о неблагоприятной (патологической) адаптации. Р.В. Тонкова-Ямпольская и Т.Я. Черток различают три степени адаптации ребёнка к дошкольному учреждению: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую. (По терминологии Ю.А. Макаренко – хорошую, удовлетворительную и плохую.)

При лёгкой адаптации наблюдается временное ухудшение эмоционального состояния. Малыш плохо спит, теряет аппетит, капризничает, отказывается от игр. Однако все эти явления проходят в течение месяца, иногда и раньше – за 2-3 недели.

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние, аппетит и сон нормализуются медленнее. Кроме того, в первый месяц после поступления многие дети заболевают ОРВИ, которая длится не более 7-10 дней и проходит без осложнений.

При тяжёлой адаптации у детей отмечаются стойкие нарушения поведения: они прячутся в укромный уголок и сидят в раздевальной комнате, зовут маму, много плачут, плохо спят, отказываются от еды. В первые дни они бурно реагируют на уход родителей, проявляют агрессию к сверстникам, потом становятся вялыми и пассивными. Такие дети, как правило, заболевают ОРВИ в первые 10 дней после поступления в дошкольное учреждение, болеют повторно и с осложнениями. Период адаптации задерживается до 2-3 месяцев, иногда дольше. Часть детей с тяжёлой адаптацией не болеет, но, несмотря на это, у них длительно отмечается неадекватное поведение, некоторые даже перестают говорить.

Дети с тяжёлой адаптацией нуждаются в повторных консультациях педиатра, невропатолога, психолога. В таких случаях специалисты могут порекомендовать родителям повременить с поступлением ребёнка в дошкольное учреждение, пока он не окрепнет, а его нервная система не станет более зрелой.

В период адаптации многие дети теряют вес, особенно малыши ясельной группы и дети с тяжёлой адаптацией.

Для облегчения адаптации следует заблаговременно готовить детей к поступлению в дошкольное учреждение. В подготовке участвует детская поликлиника, детский сад и семья. Особое внимание требуется тем детям, которые поступают впервые.

Поликлиника должна провести диспансеризацию ребёнка и при выявлении отклонений в состоянии здоровья назначить лечение. При наличии показаний проводятся коррекция зрения, санация носоглотки и зубов, противоглистная терапия и т.д.

Направляя ребёнка в дошкольное учреждение, участковый педиатр оформляет выписку из истории развития и передаёт ее в ясли-сад. В выписке должны быть подробно отражены данные анамнеза, указаны перенесённые ребёнком заболевания, сделанные ребёнку профилактические прививки или основания для отвода от них. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического и нервно-психологического развития ребёнка, даются рекомендации по дальнейшему ведению его в дошкольном учреждении.

Ребёнок, перенесший какое-либо острое заболевание, не может быть допущен в дошкольное учреждение раньше чем через две недели после выздоровления.

Родители должны рассказывать малышу о детском саде, о том, что он уже большой и ему нужны друзья, с которыми он будет играть в интересные игры, что в детском саду его научат рисовать, петь, слушать

музыку. Нельзя запугивать ребёнка: не будешь слушаться маму – отведу в детский сад. Примерно за неделю до первого посещения дошкольного учреждения следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие.

Родители должны приучать малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию. При играх с другими детьми полезно научить его делиться игрушками, ждать своей очереди покачаться на качелях или поехать на велосипеде и т.п.

И всё же, несмотря на подготовку, первый месяц пребывания в детском саду – трудное для ребёнка время. Во-первых, он скучает по маме, испытывает тоску по дому, даже страх. Во-вторых, детский сад для него – дополнительная нагрузка: приходится рано вставать, не всегда удается заснуть днём, надо выполнять требования воспитателя, не все получается так хорошо, как у других детей. Иногда проблемой является непривычная еда и плохой аппетит. Никогда не следует кормить ребёнка насильно (это азбучная истина, но, к сожалению, такое случается). Иногда возникают трудности при посещении туалета, например, дома малыш привык пользоваться горшком, а в детском саду – унитаз, да ещё при этом присутствуют посторонние, тогда как некоторым детям с раннего возраста присуща стыдливость. В таких случаях они начинают снова мочиться в штаны или в кровать, а другие терпят изо всех сил и уже не в состоянии ни есть, ни играть. Воспитателю и его помощнику эти моменты очень важно учитывать, когда в группу поступают новые дети.

В первый день маме трудно оставить малыша, особенно когда он плачет. Это естественно. Однако расставание не следует затягивать, так как ребёнок видит, что мама расстроена и начинает себя жалеть. Мама должна скрыть свое волнение, пообещать вернуться и, ободрив малыша, побыстрее уйти. Обычно ребёнок отвлекается на новые впечатления и успокаивается. Тем не менее он, как правило, не в состоянии сразу выдержать пребывание в незнакомой обстановке в течение всего дня, поэтому в первую неделю (или две), необходимо брать ребёнка раньше, постепенно увеличивая продолжительность его пребывания в детском саду: сначала можно оставить до обеда, в последующие дни забирать перед дневным сном, затем – сразу после сна и т.д.

Родителям следует знать, что ребёнок устает от новых для него условий и требований, большого коллектива детей и незнакомых взрослых. Поэтому дома он нуждается в тишине и спокойном, ласковом отношении. В период адаптации не надо ходить с ребёнком в гости и принимать их у себя дома. Не рекомендуется посещение театра и других шумных мест. Желательно поменьше пользоваться телевизором, создать

ребёнку условия для дополнительного сна. Игры предпочтительны тихие, невозбуждающие.

В период адаптации отмечается высокая заболеваемость *ОРВИ*. Этому способствует не только увеличение количества контактов с новой микробной флорой, но и напряжённое психоэмоциональное состояние детей. Доказано, что стресс значительно снижает иммунитет, а переход из привычного семейного быта в новые условия и разлука с родными являются для малыша стрессом.

Заболеваемость *ОРВИ* и тяжесть адаптации взаимосвязаны. Что же нужно делать, чтобы разорвать этот порочный круг? С чего начать?

Прежде всего с семьи. Ещё в период подготовки ребёнка к поступлению в детский сад следует объяснить родителям, что наличие у взрослых членов семьи хронических очагов инфекции способствует обсеменению детского организма вредными микробами, поэтому им самим нужно пройти лечение. Чтобы ребёнок не заразился дома, надо соблюдать обычные меры — изоляцию больного члена семьи, проветривание и влажную уборку помещения и т.д.

Курение в квартире, где проживает малыш, очень вредно отражается на его здоровье, главным образом на состоянии лёгких («пассивное курение»). Многие взрослые об этом даже не подозревают. Заболеваемость ребёнка в период адаптации и ее характер в целом можно заранее прогнозировать. Исследования, проведённые в Институте педиатрии РАМН, показывают, какие факторы влияют на адаптацию детей 1,5-2 лет. Благоприятных результатов можно ожидать, если мать перед наступлением беременности не имеет хронических заболеваний, беременность и роды у нее протекали нормально, ребёнок получал грудное вскармливание не менее 9 месяцев, в семье соблюдался режим, способствующий воспитанию спокойного, но активного малыша, а прибавка в весе у него была достаточной и регулярной.

Неблагоприятные результаты можно прогнозировать, если мать во время беременности был токсикоз или угроза выкидыша, если ребёнка рано перевели на искусственное вскармливание и прибавка в весе в течение первого года жизни была неустойчивой. Адаптация к яслям бывает тяжёлой также у детей со сниженной оценкой нервно-психического развития, общим двигательным беспокойством, плохим сном и раздражительностью.