**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.

**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.