

Через болезни к саду: медицинский аспект адаптации

Если о психологических и социальных особенностях периода адаптации подробно рассказывают в детском саду, то о ее медицинских аспектах родителям известно меньше. Поэтому сегодня я хочу остановиться подробнее на этой теме.



Слово «адаптация» в переводе с латинского означает приспособление. По большому счету, человек на протяжении всей жизни приспосабливается к чему-то новому. Но бывают периоды, требующие особого напряжения всех сил организма. Один из них – поступление ребенка в детский сад.

Посещение детского сада знаменует новый этап в жизни ребенка. Отрыв от мамы, перемена обстановки, незнакомые люди вокруг, новый маршрут от дома до сада – все это небезразлично для малыша и отражается на его состоянии и поведении. Могут временно утратиться многие недавно приобретенные полезные навыки. Ребенок часто отказывается от еды, дневного сна, хуже и меньше говорит, может перестать проситься на горшок. В этот период жизни дети чаще болеют. Все это – нормальные проявления адаптации.

Три фазы адаптации к детскому саду

В адаптации ребенка выделяют 3 основных этапа:

- острый;
- подострый;
- период компенсации.

В остром периоде, который иначе называется ориентировочным этапом адаптации, отмечаются ярко выраженные изменения поведения ребенка. Первые 2-3 недели все системы органов максимально напряжены, в организме бушует «физиологическая буря». Малыш становится капризным, возбудимым. Появляются отрицательные эмоции в общении с взрослыми и детьми, ухудшается аппетит, становится тревожным сон.

В этот период изменяются физиологические показатели частоты сердечных сокращений, артериального давления и дыхания, увеличивается количество микробов на слизистых оболочках носа, зева, полости рта. Видоизменяется состав крови (количество лейкоцитов и соотношение иммуноглобулинов в сыворотке). Ребенок может даже похудеть. Острый период адаптации у разных детей длится от 10 до 60 дней.

Подострый период, или фаза неустойчивого приспособления, характеризуется постепенной нормализацией поведенческих и физиологических реакций. Быстрее всего восстанавливается аппетит – как правило, в течение 10-15 дней. Медленнее идет нормализация речи, на это может потребоваться около 2 месяцев. Восстановление сна и эмоционального состояния ребенка происходит обычно за 1 месяц.

Период компенсации, адаптированности к новым условиям характеризуется тем, что физиологические и нервно-психические реакции детского организма достигают исходного уровня или превышают его.

Степени тяжести адаптации ребенка

Легкая адаптация ребенка к саду характеризуется незначительным снижением аппетита. Объем съедаемой пищи достигает исходной нормы обычно за 10 дней. Примерно в те же сроки восстанавливается сон. Эмоциональное состояние ребенка, его ориентировочная и речевая активность, взаимоотношения с другими детьми нормализуются через 15-20 дней. Общение с взрослыми при легкой степени адаптации практически не нарушается. Двигательная активность ребенка не снижается. Функциональные сдвиги в работе внутренних органов выражены минимально и нормализуются в течение первого месяца пребывания в детском саду. Заболеваний при этом варианте на протяжении всего адаптивного периода не отмечается.

При адаптации средней тяжести нарушения сна и аппетита нормализуются в течение 20-30 дней. Эмоциональное состояние ребенка остается неустойчивым в течение всего первого месяца пребывания в детском саду. Типична значительная задержка двигательной активности, все функциональные сдвиги в работе органов и систем выражены отчетливо, особенно в дни, предшествующие острому заболеванию. Взаимоотношения с взрослыми, как правило, не нарушены.

При тяжелой адаптации либо отмечаются ярко выраженные изменения функций органов и систем ребенка, либо сильно страдает его поведение. В первом случае малыш заболевает вскоре после первого посещения сада и продолжает болеть практически ежемесячно (более 4-12 раз на протяжении первого года). Со временем частота заболеваний снижается, и ребенок начинает стабильно посещать детский сад.

При втором варианте тяжелой адаптации ребенок ведет себя не так, как обычно. Порой его поведение граничит с неврозом. Аппетит практически исчезает, ребенок отказывается от еды. Ситуация начинает восстанавливаться не ранее, чем через 3 недели пребывания в детском

саду. Может возникать стойкое неприятие пищи или невротическая рвота при кормлении. Сон становится чутким, укороченным. Засыпает ребенок долго – 30-40 минут, при этом капризничает, плачет. Просыпается, как правило, малыш тоже со слезами. Ребенок либо стремится к уединению, не хочет играть с другими детьми, либо проявляет по отношению к ним агрессию. Также у него может отмечаться двигательная расторможенность. Ребенок начинает отставать от сверстников в речевом развитии. Его отношение к взрослым приобретает избирательный характер.

Тяжелая адаптация к ДООУ может продолжаться от 2 до 6 месяцев. Она бывает примерно у 9% детей, поступающих в детский сад.