

ВСЕ ПРО АДАПТАЦІЮ ДИТИНИ ДО УМОВ ДИТСАДКА

УПЕРШЕ В ДИТЯЧИЙ САДОК!

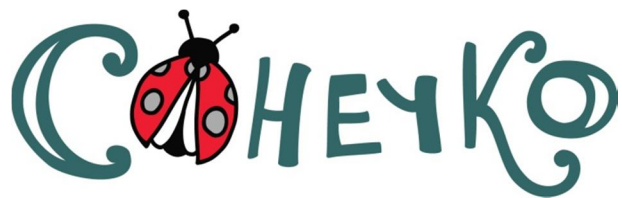
Скільки переживань, сумнівів, хвилювань пов'язано з цією фразою в кожній родині та в дитячому садку! Безсумнівно, до цієї важливої події потрібно підготуватись і бути дуже уважними до кожного малюка – адже це перший дитячий крок у «доросле» життя...

Адаптація – це період звикання дитини до дитячого садка, пов'язаний з пристосуванням дитини до нових умов, нового режиму, до вихователя та дитячого колективу, до нових форм співжиття, які є відмінними від тих, що існують в родині.

На процес адаптації дитини впливає рівень психічного та фізичного розвитку, стан здоров'я дитини, рівень загартованості організму, сформованість навичок самообслуговування, вміння спілкуватися з дорослими та однолітками, особисті якості малюка та батьків дитини, а також рівень тривожності. Дітям, які мають відхилення у цих показниках, складніше адаптуватися до нових соціальних умов. Період пристосування (адаптації) є досить складним для дитини. Оскільки, незвичність, новизна, несподіваність, велика кількість вражень та нових вимог призводять дитину до напруженого стану, нервування та стресу. Для профілактики подібних реакцій у дошкільному закладі необхідно організувати комплекс заходів медичного, психолого-педагогічного супроводу дітей в період їх підготовки і безпосередньої адаптації в дитячому садку.

Роботу з адаптації варто здійснювати у наступних напрямках:

- Підготовка дитини до вступу в дитсадок та прогнозування її адаптації
- Організації життєдіяльності дитини в період адаптації
- Контроль за станом здоров'я в період адаптації та корекція порушень, що виникають



Підготовка дитини до вступу в дитсадок

Найкращим періодом для адаптації вважається кінець серпня – початок вересня. Саме в цей час дитина природно добре загартована, має запас необхідних вітамінів, зростання інфекційних захворювань відсутнє, а заняття за навчальними програмами тільки розпочинаються. Бажано за 1 – 2 місяці до відвідування дитсадка розпочати диспансеризацію маляти. Зазвичай починає й завершує кожну диспансеризацію огляд педіатра.

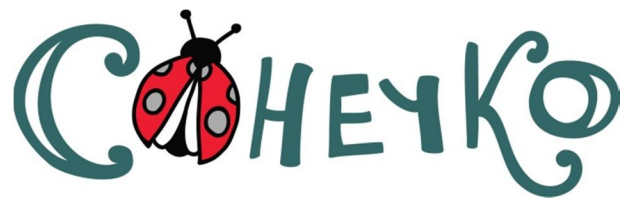
При першому відвідуванні лікар уважно огляне дитину. Залежно від віку, особливостей конституції, способу життя, стану імунної системи дитини, ризику хронічної патології педіатр визначить коло фахівців, яких потрібно відвідати, терміни профілактичних щеплень, ряд потрібних лабораторних аналізів. При повторному візиті до педіатра батьки отримають висновок про здоров'я дитини, побудоване на підставі результатів повного обстеження. Якщо є необхідність, лікар призначить лікування. Також педіатр порадить профілактичні заходи для збереження й зміцнення здоров'я. Лікар дасть рекомендації з харчування, режиму дня, фізичному вихованню (гімнастика, масаж, загартовування), які дитині. Педіатр визначить можливу тривалість періоду адаптації в дошкільній установі, підкаже, на що мамі й вихователю звернути увагу.

У дитячому садку збільшується навантаження на зоровий апарат дитини, тому що вона більше часу, ніж вдома, проводить за малюванням, ліпленням та іншими заняттями, які вимагають напруги зору. Тому дуже важливо перед дитячим садком або на початку занять показати маля окулістові. Фахівець перевірить гостроту зору дитини, виключить можливу патологію очей.

Багато дітей страждають збільшенням аденоїдів, хронічним тонзилітом. Восени, на фоні зниження імунітету й занурення в нове середовище та дитячий колектив, хронічні захворювання носоглотки можуть розпалитися з новою силою. Із цієї причини перед відвідуванням дитячого садка бажане відвідати отоларинголога.

Також восени дітям необхідно провести санацію порожнини рота, виявити уражені карієсом зуби, а також зміни в прикусі. Лікар-стоматолог розповість, як уникнути проблем із зубами, при необхідності проведе лікування.

З лабораторних досліджень необхідно зробити загальний аналіз крові (береться з пальця). Він покаже зміст гемоглобіну, лейкоцитів (кліток крові, що захищають організм від інфекції). Наступний аналіз – дослідження сечі. На фоні зниження захисних сил організму в осінньо-зимовий період при купанні в басейні, після перенесеної ГРВІ може з'явитися або загостритися інфекція сечових шляхів, вульвовагініт у дівчат. При розладах шлунку, закрепках можна досліджувати кал дитини (копрологія): аналіз покаже, які складові їжі переварюються, а які ні. За показниками може знадобитися проведення УЗД органів черевної порожнини, консультація гастроентеролога.



Важливою складовою підготовки маляти до дитячого садка є її профілактика гострих захворювань (ГРВІ, грип та ін.). Зазвичай її проводять за 1-2 місяця до вступу в дошкільну установу. Застосовують різні засоби, спрямовані на підвищення неспецифічних захисних механізмів імунітету. Використовують і природні оздоровчі фактори – загартовування, курси різних рослинних адаптогенів, вітамінів та ін.

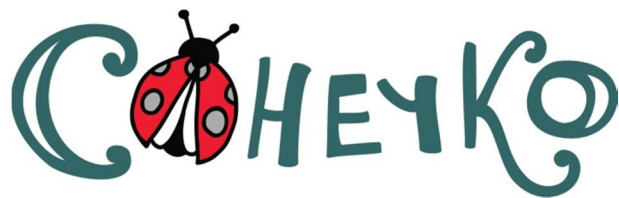
Малюк перед вступом у дитсадок повинен мати профілактичні щеплення згідно з календарем щеплень. Забороняється проведення профілактичних щеплень протягом місяця перед вступом дитини в дитячий садок. Перше профілактичне щеплення вже в дитячому садку призначається після закінчення періоду адаптації, але не раніше ніж через один місяць.

Така диспансеризація перед дитячим садком дає мамі можливість довідатися про можливе захворювання дитини й вжити необхідних заходів обережності, а маляті дозволяє, перебуваючи в дитячому колективі, уникнути частих захворювань.

Обов'язковим етапом підготовки дитини є навчання батьків щодо особливостей адаптації дитини раннього віку, показників її фізичного та психічного розвитку, рівень сформованості культурно-гігієнічних навичок тощо. Для цього в дошкільному закладі оформлено інформаційний стенд для батьків, з відомостями про те, які документи та аналізи необхідні для вступу). В нашому дошкільному закладі проводиться батьківська конференція на тему: «Особливості адаптації дитини в умовах дошкільного закладу, профілактика порушень здоров'я дитини у цей період», на цій конференції виступає психолог, медична сестра, вихователі, які надають практичні рекомендації батькам, оформлені у вигляді пам'яток «Як мамам, татам і малятам в садок дитячий готуватись!»

Батьки повинні знати про важливість поступової та завчасної підготовки дитини, а саме перехід дитини на режим дня, подібний до дитячого садка: введення в раціон харчування страв і продуктів, що використовуються в закладі. Важливо наголосити батькам про необхідність формування навичок самообслуговування: самостійний прийом їжі, користування горщиком, одягання, миття рук та вмивання.

Буде дуже добре, якщо батьки проведуть з дитиною позитивні бесіди про дитячий садок, почитають книжечки про діток в дитсадку, пограються на майданчику з іншими дітками, а вихователь дитячого садка трохи раніше до офіційного початку відвідування групи малюком, познайомиться з майбутнім вихованцем, визначить можливі труднощі і надасть рекомендації з їх корекції ще до того, як дитина почне систематично відвідувати дитячий садок.



Прогнозування адаптації здійснюється на основі факторів ризику, які впливають на перебіг адаптації та викликають ускладнення у її процесі.

Такими факторами є:

- ускладнення при пологах;
- маса тіла дитини при народженні менше 2500 гр.;
- часті інфекційні захворювання дитини;
- невідповідність домашнього і дитсадкового режимів;
- відхилення в фізичному та психічному розвитку дитини;
- відсутність навичок самообслуговування;
- конфлікти між батьками;
- зловживання батьків алкоголем;
- низький культурний і освітній рівень батьків;
- чоловіча стать дитини;
- неправильне домашнє виховання.

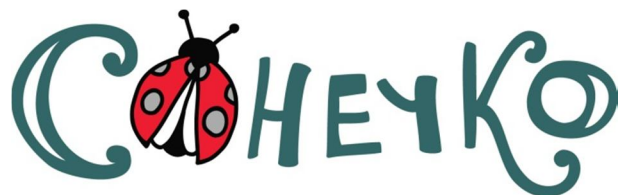
При наявності у дитини чотирьох і більше факторів ризику існує ймовірність несприятливого протікання адаптаційного періоду. Тому дітей, які мають несприятливий прогноз адаптації, потрібно взяти під контроль медичної сестри та психолога дошкільного закладу з перших днів відвідування садочка.

Організація життєдіяльності дітей в період адаптації

Перший прийом дитини в дитсадок повинен проводитись вихователем, психологом та медичною сестрою закладу. При цьому уточнюються відомості про стан здоров'я дитини, особливості виховання та поведінки (за результатами анкетування та бесід з батьками), розробляється план заходів медичного та педагогічного сприяння.

Для полегшення адаптації, необхідно поступово формувати групу новоприбулими дітьми, (бажано не більше 3 дітей за тиждень), це короткотривале перебування дитини в дитсадку, починаючи з 2-3 годин, з поступовим збільшенням на 1-2 години в день, в залежності від поведінки дитини.

Психологи рекомендують орієнтовну схему поступової адаптації: перший, другий день – перебування дитини в ДНЗ 2-3 години. Батькам необхідно прийти за дитиною на денну прогулянку, погратися разом з усіма дітками і піти додому обідати. Перебувати з дитиною в групі, годувати її там, а тим більше вклати спати не рекомендується. Дитина повинна знати, що в дитсадку цим займається вихователь. На третій-шостий день перебування дитини в садочку, дитину слід забирати після обіду, до сну. Краще



розрахувати час так, щоб прийти на закінчення обіду і почекати дитину в роздягальні. З вівторка другого тижня дитину слід забирати з садочка в полудень, і лише з третього тижня можна залишати дитину в садочку на цілий день. Запропоновану схему, безперечно, можна змінювати, в залежності від того як протікає адаптація дитини.

Потрібно пам'ятати, що процес пристосування (адаптації) до дитячого садка проходить індивідуально. Середній строк адаптації дітей раннього віку – 10-20 днів, іноді може тривати – 2-3 місяці. Виникнення у дитини стійкого «адаптаційного синдрому» свідчить про її неготовність до виходу із сім'ї.

Ступені адаптації:

Легкий – поведінка дитини нормалізується (протягом 10-15 днів) – фізіологічна, природна адаптація;

Середній (протягом 15-30 днів) – дитина худне, хворіє, але не важко, без ускладнень;

Важкий (триває від 2 місяців і більше) – патологічна адаптація.

Виходячи з цього, виокремлюють три групи дітей за характером пристосування до нових умов життя.

Перша група – ті, для кого процес адаптації легкий і безболісний. Такі діти комунікабельні, самостійні, спілкування батьків із ними доброзичливе.

Друга група – малюки, котрі адаптуються повільніше і важче. Поведінка нестала. Зацікавлення грою змінюється байдужістю, вередуванням. Малятам бракує довіри у ставленні до вихователів, інших дітей навички гри та спілкування розвинені недостатньо. Діти малоініціативні, менш самостійні, дещо можуть робити самі але здебільшого залежать від дорослого. З боку батьків простежується нестабільність у спілкуванні: доброзичливі, привітні звертання змінюються криком, погрозами або збільшенням вимог.

Третя група – діти, які важко пристосовуються до нового оточення. Вони зазвичай несамостійні, швидко втомлюються, ігрові навички не сформовані. У досвіді таких дітей – прояви авторитарності, жорстокості (чи навпаки – зайвої поступливості) з боку дорослих, що спричиняє страх, недовіру до вихователя або повне ігнорування його та інших дітей. Сон і апетит погані або зовсім відсутні. Діти часто хворіють, що ще більше уповільнює звикання до нового оточення й до нових вимог.