

Рекомендации родителям по особенностям адаптации детей в условиях пребывания в санатории.

Каждый человек имеет право на отдых, будь то ребенок или взрослый. Пребывание детей в санаториях предполагает удачное сочетание оздоровительных процедур со специально организованным учебным процессом, досугом, а в период каникул детей - с разнообразным, интересным отдыхом.

И вот путевка получена, чемоданы собраны и в назначенный день и час Вы прибыли в санаторий, ребенка приняли. Казалось бы, можно вздохнуть спокойно – впереди недели отдыха, но душа родителей, зачастую, «не на месте», а в голову так и лезут вопросы: «Как он там?», «Все ли в порядке?». При поступлении ребенка в детский санаторий в его жизни сразу происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение нескольких недель, новые требования к поведению, групповое круглосуточное пребывание, т.е. постоянный контакт со сверстниками. Дети не смогут, как в обычном детском саду или школе, после занятий уйти домой и выплеснуть там свои эмоции, рассказав родителям о прошедшем дне с его радостями и тревогами, уединиться в своей комнате.

Кроме того, начинается лечебный процесс: множество оздоровительных процедур, новые помещения, таящие в себе неизвестность, а значит, и «опасность», непривычный стиль общения. Дети приезжают в санаторий из разных школ, детских садов; дети имеют разный уровень физического и психического развития, воспитания, разные привычки, обладают разными способностями. Смена коллектива и места пребывания является непривычной ситуацией, и, следовательно, наступает ожидаемый эмоциональный стресс – таким образом реагируют и взрослые, и дети практически всегда.

Детские психологи советуют родителям и близким: «Не стоит сразу остро реагировать на жалобы ребенка и его разочарование санаторной жизнью. Скорее всего, это временное явление, связанное с так называемым периодом адаптации». Мы знаем, что некоторые родители, особенно те, кто впервые

отправил ребенка в санаторий, начинают чрезмерно переживать, или, приняв поспешное решение, срываются и забирают своего ребёнка домой. Однако, поверьте, пройдет несколько дней и ребенок успокоится, привыкнет и, вероятно, в конце смены даже не захочет уезжать домой! И таких детей в каждом заезде бывает немало.

Адаптация – от латинского «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Адаптационный период, т.е. привыкание, может длиться от двух до десяти суток. Это время знакомства с санаторием, приспособления к обычаям и распорядку дня, завоевания места в новом детском коллективе и налаживания отношений с персоналом. Чем быстрее ребенок найдет себе друзей, чем чаще он будет участвовать в играх и других мероприятиях, тем быстрее и безболезненней пройдет адаптационный период. Как правило, уже на второй - третий день ребенок перестает жаловаться родителям на то, что ему скучно и/или не нравится в санатории.

Основная задача персонала - создание комфортных условий для их оздоровления и проживания детей.

Всё окружающее детей в санатории должно способствовать формированию в каждом ребёнке положительных эмоций, которые благотворно влияли бы на его здоровье. Однако, даже самый опытный врач, педагог без одобрения, поддержки и помощи родителей не справится со столь серьёзной проблемой, как адаптация ребёнка в санатории. Поэтому от родителей требуется максимальная помощь в адаптации и создании благоприятных условий для общения.

Сведения об индивидуальных особенностях ребёнка мы получаем, прежде всего, на заезде в беседе с родителями, ну а потом уже в ходе наблюдения, особенно в первые дни пребывания ребёнка в санатории. В первой беседе с родителями мы должны получить откровенную, крайне важную информацию

о степени «проблемности» ребёнка, его темпераменте, интересах, увлечениях, особенностях общения с взрослыми и сверстниками. Это так должно быть в идеале. Но, зачастую, родители скрывают правду о своём ребёнке или вовсе не интересуются его жизнью, к заполнению анкеты подходят формально, опасаясь, что после получения определенной (негативной) информации ребенка не примут в санаторий, или надеются, что скрыв проблемы, они исчезнут сами по себе. Это касается ответов на вопросы «За что вы ругаете ребёнка?», «О наличии вредных привычек». И лишь немногие, около 20% родителей, честно делятся с нами - персоналом санатория - проблемами своих детей, их тревогами, увлечениями. Мы очень это ценим, потому что в этом случае налаживание отношений между воспитателем и ребёнком начнётся с первых минут.

От успешной психологической адаптации напрямую зависит эффективность лечебного процесса: дети с удовольствием принимают групповые и индивидуальные физиотерапевтические лечебные процедуры, активно воспринимают лечебную физкультуру, массаж, водолечение. Активное участие в досуговых мероприятиях способствует созданию хорошего настроения, нормализации аппетита и сна.

Прекратить просьбы забрать ребенка домой можно различными способами: разговорами, угрозами или мотивацией. Последний путь срывает почти со всеми детьми. Пообещайте ребенку, что по окончании смены купите ему новую игрушку, сводите его в кинотеатр или зоопарк. Важно предлагать ребенку нечто желанное, не то, что, ему нужно, а то, что хочется. Обещание придется сдержать даже в том случае, если ребенку понравится в санатории и остаток смены он проведет с удовольствием!

Родители могут и должны подготовить каждого ребенка к санаторию, постараться привить ему те навыки, которые позволят скорее освоиться в группах, влиться в коллектив. Если ребенок отправляется в санаторий впервые или едет после неудачного опыта, родителям следует заранее узнать про распорядок и правила санаторной жизни (имеются на сайте) и подробно рассказать о них ребенку, чтоб он хорошо представлял себе куда едет. Нежелательно отправлять ребенка в санаторий, если он сам совсем не хочет.

Непосредственно перед заездом родителям следует еще раз поговорить с ребенком, объяснить, что они будут по нему скучать и он, конечно, тоже; что первые дни самые сложные, что главное не робеть, не бояться спрашивать и знакомиться. Убедите ребенка, что даже будучи далеко от дома он не окажется брошенным, у него все равно будет защита и опора – это персонал санатория. Очень важно, чтобы родители объяснили ребенку, что в любой ситуации он может обратиться к медперсоналу или воспитателю за помощью или советом.

Маленьким детям можно дать с собой домашнюю любимую игрушку или книжку и сказать, что уж с такими верными и понимающими друзьями ему точно не будет одиноко.

Адаптация, как было сказано, естественный процесс, и все же это вовсе не означает, что не стоит обращать внимания на жалобы и слезные просьбы ребенка забрать его из санатория. Напротив, надо расспросить ребенка о том, что именно не нравится в санатории, предложить решение этих проблем, посоветовать обратиться к воспитателю, сказать, что вы тоже скучаете, но верите, что он быстро найдет новых друзей, в общем, следует настроить ребенка на хороший отдых и лечение. Ни в коем случае не обещайте забрать ребенка из санатория, если Вы не готовы сделать это! Ребенок может жаловаться на то, что его бьют, дразнят и обижают – Вам следует обязательно связаться с воспитателем и попросить прояснить ситуацию, можно по предварительной договоренности поехать в санаторий, чтобы понять, говорит ли ребенок правду или фантазирует с целью привлечения внимания.

Если же ребенка никто не обижал, то надо объяснить ему, что подобная ложь не только некрасива, но и чревата тем, что в следующий раз, когда действительно может потребоваться помощь, ему могут не поверить.

Успешная адаптация детей в санатории является неотъемлемой частью лечебно-воспитательного процесса и представляет собой возможность

приобретения уверенности в себе и повышении самооценки, развития умения самокритично оценить недостатки своего характера; уберечься от лишних стрессов. Душевное равновесие, умение радоваться жизни и стойко переносить жизненные трудности, гармонизация домашних, семейных отношений, повышают устойчивость ребенка к различного рода заболеваниям, улучшают качество жизни семьи, и, в конечном счете, увеличивают продолжительность человеческой жизни.

Даже если первое знакомство вашего ребенка с санаторием сложилось не очень хорошо, не стоит расстраиваться. Санаторий – это маленькая школа жизни, как для детей, так и для родителей. И, вероятно, что, пройдя этот урок, в следующий раз Вы и Ваш ребенок отдохнете с куда большим удовольствием.