

## «Адаптация часто болеющих детей»

**Краткое содержание:** Адаптация ребенка к детскому саду. Ребенок часто болеет в саду. Причины частых болезней детей в детском саду. Как помочь ребенку легче адаптироваться к детскому саду и меньше болеть?

*Больничный по уходу за ребенком.*



Очень распространенной бывает ситуация, когда ребенок до начала посещения им детского сада почти совсем не болел, а потом в три года как пошел в детский сад и началось...неделя в детском саду, две недели - на больничном.

Что делать родителям? Прежде всего, надо признать тот факт, что любой детский коллектив - это источник вирусов и бактерий. Каждый ребенок является носителем своих, специфичных микробов, которые он получил у себя в семье и к которым у него выработался иммунитет. Дети в начале посещения детского сада начинают активно обмениваться микробам, поэтому часто болеют первое время.

Снижает иммунитет у детей также стресс, вызванный посещением детского сада. Чем труднее проходит привыкание ребенка к садику, чем сильнее он переживает разлуку с любимой мамой, тем чаще будет болеть.

В том, что ребенок, начавший посещать детский сад, часто болеет, может быть виноват еще один фактор. Как правило, начало посещения ребенком дошкольного учреждения совпадает с выходом мамы на работу после декрета. Если женщине не очень нравится ее работа, если ей хотелось бы лучше сидеть с ребенком дома, не работать, то она на бессознательном уровне даже будет рада тому, что ее ребенок часто болеет и не может поэтому посещать детский сад. Нежелание мамы по каким-то причинам выходить на работу может подкреплять постоянные болезни ребенка.

Болезнь ребенка дает выгоду как маме, так и ему самому. У мамы решается вопрос с работой. Сам ребенок теперь не ходит в детский сад, и кроме того, получает во время болезни повышенное мамино внимание и заботу. Тяжело только в первые два-три дня (в острый период заболевания), когда имеют место температура, боль и другие сильно выраженные признаки болезни, потом же целых две-три недели, пока врач не выпишет в детский сад, можно наслаждаться столь привычным общением с близким человеком. И тогда ребенок на бессознательном уровне начинает понимать, что нужно заболеть, чтобы обеспечить надежное возвращение домой.

Что же делать?

**Как помочь ребенку легче адаптироваться к детскому саду и меньше болеть?**

1. Во-первых, надо принимать в расчет не только то, как часто ребенок болеет, но и насколько тяжело протекают болезни. Если болезни протекают хоть и часто, но легко, без осложнений, без приема кучи лекарств, если малыш выздоравливает сам и

все лечение состоит только в обильном питье, фруктах, частом проветривании помещения, то так болеть и так выздоравливать не вредно! Но если, как пишет доктор Комаровский: "...каждый чих - повод для назначения десятка сиропчиков-таблеточек, для инъекций антибиотиков, для тщательного обследования, для консультации десятка специалистов, каждый из которых считает необходимым добавить к лечению еще парочку-другую препаратов, - такие ОРЗ однозначное и очевидное зло, и такие ОРЗ бесследно не проходят и безболезненно не перерастаются. И для такого ребенка детский сад опасен. И родители опасны. И врачи..."

2. Также родители должны понимать, что если вы не будете водить ребенка в детский сад, боясь частых болезней, то такая ситуация с болезнями может возникнуть с началом посещения ребенком школы. В школе, как вы понимаете, болеть хуже, т.к. ребенок пропускает занятия.

3. Хорошо заранее начать готовить ребенка к посещению детского сада. О том, как подготовить ребенка к детскому саду, вы можете прочитать в нашей специальной статье по ссылке.

4. Идеальный вариант, это когда ребенок идет в детский сад, а его мама при этом имеет возможность хотя бы еще полгода не выходить на работу. В этом случае можно обеспечить ребенку постепенную адаптацию к детскому саду. Т.е. сначала отводить его в группу на пару часов, постепенно увеличивая время пребывания в детском саду.

Кроме того, при таком раскладе мама будет иметь возможность днем переделать все домашние дела, и, забрав малыша из садика, все свое время посвятить ему. Ну и, естественно, вопрос с частыми больничными будет решен.

5. Маме надо изменить свое поведение во время болезни ребенка. Чтобы не сформировалась патологическая реакция потребности в заболевании, необходимо определенным образом вести себя с ребенком во время болезни. Это означает, что внимания к нему должно быть ровно столько, сколько действительно необходимо для облегчения страданий, чтобы не вызвать ощущения выгоды от болезни. Условия должны быть такими, чтобы болеть было скучно. По этой теме рекомендуем вам прочитать следующие статьи:

- [Любят ли дети болеть?](#)

- [Дни здоровья](#)

6. Конечно, на здоровье ребенка сказывается его образ жизни. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, физкультура, полноценное питание, богатое витаминами, отсутствие вредных продуктов в рационе, жизнь в экологически чистой местности...все это укрепляет иммунитет. Про это знают все родители, но не всегда все эти условия осуществимы, особенно, в условиях жизни в крупном городе. Но, по крайней мере, к этому надо стремиться.

7. И последнее... Если есть возможность, не надо торопиться с выходом ребенка в детский сад после болезни. Дождитесь, когда у него полностью пройдут сопли и кашель. В это время можно и нужно ходить с ребенком гулять, идеальный вариант - прогулки на свежем воздухе в лесу или парке, подальше от большого скопления

людей и машин. Свежий воздух поможет ребенку окрепнуть после болезни и будет способствовать лечению кашля и соплей. Затягивать с детским садом тоже не стоит. Если малыш полностью здоров, значит надо идти в детский сад.