



ПОЧЕМУ РЕБЕНОК БОЛЕЕТ В ДЕТСКОМ САДУ

Педагог-психолог
Обозная Татьяна Юрьевна

Почему ребенок болеет в детском саду и как сократить заболеваемость.

Общие рекомендации для родителей.

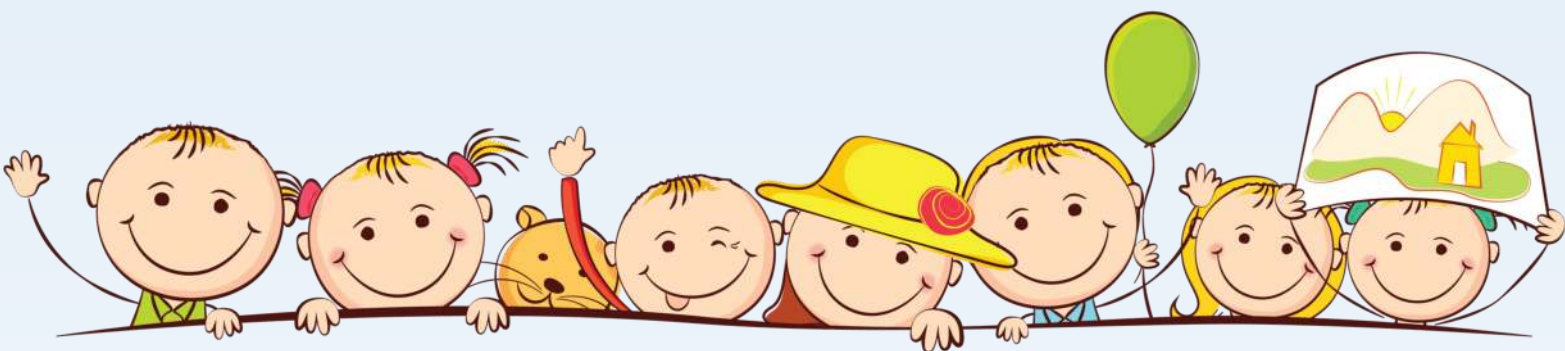
Когда отдавать ребенка в детский сад и что надо делать, чтобы уменьшить адаптационный стресс?

Каким бы хорошим ни был детский сад, но около 85% детей в период адаптации болеют чаще, чем обычно. Это абсолютно нормально. Так проявляется адаптационный стресс.

Чтобы максимально уменьшить его, родителям рекомендуется:

1. Отдавать ребёнка в детский сад в тёплое время года, если есть такая возможность.
2. Не оставлять ребенка сразу на целый день, а увеличивать время пребывания в саду постепенно. Для каждого ребенка время увеличения пребывания в саду индивидуальное.
3. Познакомить ребёнка с детским садом до того, как ребёнок туда пойдёт (экскурсия в сад, в группу, познакомиться с воспитателем, прогулка на территории детского сада)
4. Оставлять ребёнка с другими членами семьи, без мамы, постепенно увеличивая это время.
5. Посещать детские площадки, развивающие центры и тд
6. Не создавать ребёнку тепличные условия: обязательно должны быть ежедневные прогулки, проветривания, посещения общественных мест (конечно, не в период какой - либо эпидемии)
7. Вводить в меню ребёнка блюда из рациона детсада.
8. Максимально соблюдать режим детского сада дома.
9. Родителям стоит подготовить ребенка к детскому саду заранее, а именно: привить хотя бы минимальные навыки самообслуживания (научить самостоятельно или с небольшой помощью взрослого одеваться и раздеваться, ходить на горшок или унитаз или во время сообщать о своих физиопотребностях, держать в руках ложку, пользоваться носовым платком, полотенцем).

Вы должны понимать, что научив этому ребёнка дома, он не будет испытывать дополнительные неудобства в стрессовой для него ситуации.



Почему ребёнок не болел или очень редко болел до сада, а как пошёл в сад одна болезнь за другой?

Потому что у малыша новый образ жизни, новое окружение, новый режим. Ребёнок чувствует на себе этот новый режим, образ жизни и его организм находится в состоянии стресса. Психоэмоциональное состояние сказывается на физическом здоровье и, следовательно, на иммунной системе – снижается восприимчивость организма к вирусам и бактериям. А в детском саду, в новом окружении, ребенок сталкивается с новыми для его организма видами вирусов и бактерий. Контактируя с другими детьми, у которых свои микробы и бактерии, происходит обмен и, как следствие, заражение.

Также существуют немаловажные пункты:

- не соблюдение режима в группе
- нарушение режима дня
- не соблюдение графика проветривания помещений
- наличие больных детей в группе. Многие родители приводят в группу приболевших детей, мотивируя это тем, что больничный не дают и оставить не с кем. Идёт активное заражение - сезонные вспышки заболеваний. Среди малышей это распространяется очень быстро, поскольку дети долгое время находятся в общем небольшом закрытом помещении.

Как правильно: отправить ребенка в садик сразу после выздоровления или на какое-то время оставить дома, но тем самым растянуть и без того сложную адаптацию?

Если ребенок перенес бронхит или пневмонию, он вялый, анализ крови не очень хороший, то нужно обязательно продлить домашний режим до полного выздоровления.

Если вы видите, что малыш хорошо ест, спит, у него позитивный настрой - вперёд в сад.

Может ли срабатывать психосоматика, плохое настроение влиять на частые заболевания?

Конечно! Это очень важный фактор!

Психосоматика практически всегда сопровождает часто болеющих детей. На новом месте ребёнок чувствует психологический дискомфорт: Ø незнакомая обстановка Ø один без мамы Ø боязнь, что мама не придёт за ним Ø плачь других детей. Следствие всего этого сопли и кашель □ мама оставила дома □ дома все привычно, все родное □ организм все это запомнил! И при следующей такой ситуации это опять повторяется! Кашель □ дом □ мама Ребёнок ещё не понимает этого, но это запомнил его организм, комфортные условия! Я заболею и мама меня оставит дома!

Как помочь малышу в домашних условиях, можно ли как-то ускорить и облегчить выздоровление?

К сожалению, волшебной таблетки нет. Не советуем заниматься самолечением и давать противовирусные препараты. Только по показаниям врача.

- Соблюдайте дома температурный режим, не более 22 градусов, сон при 18, если жарко - при открытых окнах, но без сквозняка.
- Влажная уборка, частные проветривания.
- Очень хорошо помогает увлажнитель воздуха.

Можно ли вести ребенка в детский сад с насморком?

Насморк бывает разный: аллергический, остаточный, физиологический и зелёный.

Детки раннего возраста наиболее подвержены насморку из-за высокой проницаемости слизистой носа. Вы должны сами понимать, что если ваш ребёнок чувствует себя удовлетворительно и это не начало болезни, насморк не помеха. Будьте внимательны к своим деткам, к их жизни, чувствам, мыслям, настроению и самочувствию.

Будьте здоровы вы и ваши дети!

