

Учимся не болеть!



У многих детей адаптация к условиям детского сада сопровождается чередой болезней. К сожалению, заболевания в данный период являются неотъемлемой частью адаптационных

процессов, и порой бывает непросто выйти из замкнутого круга многочисленных ОРЗ и ОРВИ.

Причины

Одной из основных причин бесконечных заболеваний в период адаптации ребёнка к детскому саду считают изменение привычного образа жизни. С приходом в детский сад ребёнку приходится окунуться в мир, регулируемый определенными и непривычными для него правилами. Такой стресс сказывается на иммунной системе, так как в этом случае её защитные силы в большинстве своём уходят на адаптацию к новым и непривычным факторам существования. Соответственно, защитные силы от вирусных инфекций уменьшаются, иммунитет снижается, а склонность к заболеваниям возрастает.

Также существенной причиной многочисленных заболеваний у ребёнка в период адаптации считается появление новых видов микроорганизмов. Ребёнку приходится сосуществовать в коллективе сверстников, а его неокрепшему организму – сталкиваться с неизвестными бактериями и вирусами, которые приносят в детский сад другие воспитанники.

Проблема

Принято считать, что пока ребёнок не выработает собственный иммунитет, переболев в течение нужного количества времени нужным количеством заболеваний, вереницу болезней прервать достаточно сложно. Бывает, что каждое последующее заболевание протекает длительнее и тяжелее, чем предыдущее. Обычный насморк вначале через несколько эпизодов перетекает в бронхит или трахеит, а то и в пневмонию. Это происходит из-за истощения иммунной системы, уже истратившей

значительное количество антител на борьбу с предыдущими вирусными инфекциями. Вот и выходит, что если на начальном этапе адаптации для выздоровления ребёнка достаточно промывания носа или травяного чая, со временем для лечения заболевания, вызванного адаптационными процессами, уже назначаются антибиотики.

Возможен ли выход?

Для успешного прохождения адаптационных процессов надо свести изменения в образе жизни ребёнка к минимуму. То есть, оставить те стрессовые факторы, на которые нельзя повлиять: смена окружающей обстановки, появление рядом новых людей – сверстников и педагогов, а также отсутствие рядом родителей. Всё остальное ещё до поступления в детский сад (или сразу же после прихода) должно быть в условиях семьи максимально приближено к условиям в группе.

Прежде всего, режим дня, постарайтесь постепенно изменить его на тот, что принят в детском саду.

При сложной адаптации наиболее страдают у ребёнка сон и аппетит. Не поленитесь узнать, чем кормят детей в вашей группе. Если ребёнок будет получать в качестве десерта вместо привычных конфет фрукты, это значительно усилит ощущение психологического дискомфорта.

Ещё одна проблемная зона – дневной сон. Детям, которых укачивают на руках или усыпляют путём массажа, в искусственных условиях затемнения и т.п., тяжело привыкнуть засыпать под музыку или сказку. Одинаковые условия в семье и в группе, опять же, позволят ребёнку избежать лишних волнений.

И главное...

Помните, что ваше волнение обязательно передастся ребёнку, и справиться с этим ему будет гораздо сложнее, чем вам.

Источник: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/adaptacziya_v_detskom_sadu_u_roki_vyizhivaemosti_dlya_detej_i_ix_roditelej/

Воспитатель группы раннего возраста: Кисляницина Наталья Владимировна