

Очень распространенной бывает ситуация, когда ребенок до начала посещения им детского сада почти совсем не болел, а потом в два- три года как пошел в детский сад и началось...

Что делать родителям?

Надо признать тот факт, что 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.

Когда ребенок начинает посещать дошкольное учреждение, на почве нервного напряжения ослабевает иммунная система. Ребенку может даже нравиться ходить в садик, он спокойно отпускает маму, но все равно в саду болеет. Ведь детский сад – это нагрузка на нервную систему ребенка. Там много детей, там постоянно кипит какая-то

деятельность, пусть даже интересная, но от этого не менее утомительная. И в результате от постоянного перевозбуждения организм ребенка включает защитный механизм, и ребенок заболевает.

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 декретного отпуска. 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. Ребенок на бессознательном уровне начинает понимать, что нужно заболеть, чтобы обеспечить надежное возвращение домой.

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

- Хорошо заранее начать готовить ребенка к посещению детского сада. 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.

- Необходимо следить за атмосферой в доме и за своими словами. Очень часто родители употребляют в своей речи фразы: «Застегни куртку, а то простудишься!» «Не бегай, надышишься холодным воздухом и заболеешь!» «Не пей холодное, горло заболит!» «Если не будешь есть свой суп, то никогда не вырастешь!». Ребенок это слышит с утра до вечера.

Фразы, которые делают ребенка сильнее:

«Ты достаточно крепкий, чтобы не простудиться, и все-таки застегни-ка курточку, а? Так тебе будет намного теплее и приятнее».

«Ты простудился, однако твой организм уже вовсю борется с микробами. Ты сильный и выносливый, а с апельсиновым соком и упаковкой носовых платков ты выздоровеешь к концу недели».

«Я тобой горжусь, ты выздоровел очень быстро и не жаловался. Мне так хочется тебя похвалить и поздравить, что я решила сделать тебе подарок».

- Кроме того, 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», то есть, исключить все блага болезней. Например, «Больным деткам нельзя смотреть мультики» и т.д.

- Конечно, на здоровье ребенка сказывается его образ жизни. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, физкультура, полноценное питание, богатое витаминами, отсутствие вредных продуктов в рационе - все это укрепляет иммунитет.

- Поощряйте здоровье ребенка, а не его болезни, во время которых нужно делать только то, что необходимо: заботиться о малыше, но не превращать эту ситуацию для него в курорт. Дайте ему понять, что он крепкий и здоровый ребенок, организм которого умеет сопротивляться микробам, а сам он способен влиять на состояние своего здоровья.

Воспитатель Пустовалова Л.В.

**Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 22 «Планета
детства»**

**Советы для родителей
часто болеющих детей...**



Будьте здоровы!