

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке:
<https://vk.com/donut/yavosp>

Консультация «Что делать, если ребёнок часто болеет в период адаптации»

Алёна Лакиза

Часто бывает так, что когда **ребёнок** начинает ходить в сад, он начинает **часто болеть**, хотя до этого почти никогда не **болел**. Дело в том, что у каждого **ребёнка свои**, «*специфичные*» микробы, полученные в семье. К ним у **ребёнка** уже выработался иммунитет. В саду же **ребёнок** начинает активно обмениваться бактериями с другими детьми, что и приводит к **частым болезням**. Ваш **ребёнок** может 3 дня ходить в сад, а после неделю просидеть на больничном.

Ещё одним фактором **частых болезней** является **стресс**, который понижает иммунитет. Стресс возникает из-за резкой смены обстановки, продолжительной, непривычной разлуки с мамой и папой. И чем дольше **ребёнок привыкает к саду**, чем труднее переносит разлуку с родителями, тем чаще он будет **болеть**, поэтому важно **сделать** всё для успешной и лёгкой **адаптации Вашего малыша**.

Так же случается, что когда **ребёнка** отправляют в детский сад, мама тоже выходит на работу после декрета. Не всегда это событие приносит радость, бывает так, что маме не очень нравится её работа, или она просто хотела бы лучше сидеть с малышом дома. Такое нежелание мамы выходить на работу может на бессознательном уровне подкреплять постоянные **болезни своего ребёнка**. В таком случае непосещение сада даёт выгоду и ребенку, и маме. Мама рада побыть с малышом, **ребёнок** рад находиться всегда с мамой. Во время **болезни внимания к ребёнку становится больше**, конечно, первые 2-3 дня простуды проходят тяжело, но потом минимум неделю малыш может спокойно находиться с любимой мамой, пока врач не выдаст разрешение посещать сад. И тогда ребенок на бессознательном уровне начинает понимать, что нужно **заболеть**, чтобы обеспечить себе возвращение домой.

Как помочь ребёнку легче адаптироваться к детскому саду и реже болеть?

1. Хорошим вариантом будет, **если в то время**, когда ребенок идет в детский сад, его будет иметь возможность хотя бы еще полгода не выходить на работу. В этом случае можно обеспечить ребенку постепенную **адаптацию к детскому саду**. Сначала отводить его в группу на пару часов, постепенно увеличивая время пребывания в детском саду. Плюс

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке:

<https://vk.com/donut/yavosp>

в таком случае у мамы будет время заняться домашними **делами**, а весь вечер посвятить своему **ребёнку**.

2. Нужно заранее начинать готовить **ребёнка к детскому саду**. Желательно, чтобы уже был режим дня, почаще гулять на детских площадках, чтобы малыш мог познакомиться с другими ребятами и уже умел с ними общаться. Читайте ему книг и по этой теме, рассказывайте, что будет в детском саду

3. Также нужно понимать, что **если** не водить ребенка в детский сад, боясь **частых болезней**, то такая ситуация с **болезнями** может возникнуть и с началом посещения ребенком школы.

4. Так же маме необходимо определенным образом вести себя при **болезни ребёнка**. Чтобы избежать постоянной потребности **ребёнка в болезни** (для того, чтобы побыть с любимой мамой еще 2 недели дома, нужно организовать **ребёнку такие условия**, чтобы **болеть дома было скучно**. Не проявляйте чрезмерное внимание и заботу, внимания к нему должно быть ровно столько, сколько действительно необходимо для облегчения страданий. Иначе **ребёнок** будет ощущать выгоду от своей **болезни**.

5. Укреплять иммунитет нужно обязательно. Прогулки на свежем воздухе, зарядка, занятия физической культурой, правильное питание.

6. Прогулки не нужно откладывать во время больничного, свежий воздух поможет ребенку окрепнуть после **болезни** и будет способствовать лечению кашля и насморка. Не торопитесь поскорее выходить с больничного, дождитесь полного выздоровления, но и затягивать выход в детский сад не стоит. **Если ребёнок здоров – значит**, пора идти в сад

[Источник](#)