

Консультация для родителей

"Адаптация ребёнка к детскому саду"

Уважаемые родители! Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – он идет в детский сад. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать больше об особенностях этого сложного периода. При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация — от лат. «приспособляю» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

При **легкой адаптации** поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время **адаптации средней тяжести** сон и аппетит восстанавливаются через 20—40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода.

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Причины тяжелой адаптации к условиям детского сада.

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Но для того, чтобы адаптация прошла без лишних потрясений, мы все должны постараться максимально избавить малышей от травмирующих их факторов.

Что же для этого нужно?

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к детскому саду?

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик»

2. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

7. Дайте ребенку с собой любимую игрушку, книжку, словом, кусочек дома, рядом с которым он будет чувствовать себя более комфортно, спокойно и безопасно.

8. Расспросите малыша, что он делал сегодня, во что и с кем играл, с кем подружился, не было ли ему скучно, грустно. Ребенку трудно рассказывать о своих чувствах и переживаниях, ему намного легче говорить как о переживаниях любимой игрушки. С помощью такой игры вы можете узнать очень многое о том, что на самом деле чувствует ваш малыш в новой атмосфере.

9. Планируйте свое время так, чтобы в первые 2—4 недели посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. Не оставляйте малыша надолго в его первые дни пребывания. Не опаздывайте, забирайте малыша во столько, во сколько обещали. В противном случае, ребенок не сможет сосредоточиться, заниматься чем-либо, т.к. будет беспокоиться. Если все дети разошлись по домам, а ваш остался один, он обязательно почувствует себя забытым.

10. Не следует рассказывать ребенку о том, что интересного случилось пока он был в д/с. Иначе малыш может решить, что самое интересное происходит без него.

11. Дома необходимо создать спокойную обстановку, чтобы ребенок мог передохнуть, приходя из д/с. Ведь там много расходуется много энергии как эмоциональной, так и физической,

переполненный впечатлениями, новыми сведениями, ребенок к вечеру устает. Пусть после ужина он займется тихими играми, побудет один, успокоится.

12. Любые гости, даже, если это ваши друзья, будут для него помехой, потому что ребенок устал от общества чужих людей. А, если вы посвятите малышу немного времени, ему будет хорошо, он так соскучился по родителям.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища — очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото). Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще. Условия уверенности и спокойствия ребенка — это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима. В уголке для родителей висит листок режима дня ребенка. Нужно приучать малыша к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОУ.

И в заключении хочется пожелать вам успехов в воспитании ваших малышей. Любите их безусловной любовью, просто за то, что они у вас есть.

Удачи вам!

Консультация для родителей

Защитить ребенка от гриппа и ОРВИ: что зависит от родителей?



Полностью оградить ребенка от инфекций, уберечь его от гриппа и простудных заболеваний в осенне-весенний период не под силу ни одному родителю. Однако мы можем сделать все от нас зависящее, чтобы снизить вероятность заболеваний наших детей.

Средства защиты: от витаминов до прививок

Защищать ребенка от простудных заболеваний народными средствами или синтетическими препаратами либо надеяться исключительно на защитные силы маленького организма - каждый родитель определяет сам. Однако стоит помнить, что далеко не все они обладают одинаково сильным действием. Так что же мы выберем?

* Синтетические витамины

Да, врачи советуют употреблять поливитамины. Увлекаться синтетическими витаминами не следует, их принимают по схеме: месяц приема - три месяца перерыва, а не постоянно. Также с осторожностью к выбору подобных препаратов следует подойти мамам детей-аллергиков.

* Прививки

Да. Всемирная организация здравоохранения рекомендует прививки от гриппа как способ защиты от этого заболевания. В первую очередь прививки от гриппа рекомендованы часто болеющим деткам. После вакцинации они смогут переносить различные простудные заболевания легче. Впрочем, неверно было бы утверждать, что прививка способна полностью защитить от гриппа и подобных ему вирусов. Однако привитый ребенок имеет меньше шансов встретиться лицом к лицу с гриппом, чем тот, кому прививку не сделали. Иммуитет в организме вырабатывается примерно в

течение месяца после введения вакцины, поэтому у тех, кто не успел привиться, осталось немного времени для проведения вакцинации. Срок действия прививки от гриппа - год. Считается, что приблизительно через шесть месяцев ее действие начинает постепенно ослабевать.

* **Закаливание**

Нет. Закаливание как профилактическое средство от простудных заболеваний врачи не рекомендуют, так как холодная вода может привести к осложнениям в здоровье не привыкшего к таким процедурам ребенка. Если вы решите его закалять, начните это делать с лета, а не в период активных простуд и вирусов.

* **Оксолиновая мазь**

Скорее да. Неплохое средство, однако панацеей от вирусов не является. Использование оксолиновой мази несколько уменьшает риск заражения, создавая дополнительный защитный барьер на слизистой оболочке носоглотки.

* **Защитная маска**

Скорее нет. Ими активно пользовались минувшей зимой, однако объективно надевать ее на ребенка на улице и носить целыми днями бессмысленно. Во-первых, неудобно, во-вторых - неэффективно. Впрочем, если вам необходимо в период эпидемий провести ребенка в переполненном чихающими и сморкающимися пассажирами транспорте, маска не помешает.

* **Иммуностимулирующие препараты**

Скорее да. Безусловную пользу организму могут принести препараты мягкого действия на основе трав (например, эхинацеи) либо подобные гомеопатические препараты. А вот относительно применения сильных иммуностимуляторов лучше посоветоваться с врачом. Кроме того, стоит помнить, что их, как и синтетические витамины, нельзя принимать долгое время. Как правило, профилактический курс приема мягких иммуностимулирующих препаратов составляет 3-4 недели.

* **Шиповник**

Да. В плодах шиповника содержится витамин С, который оказывает полезное действие на организм и может поддержать иммунитет в период эпидемий гриппа и ОРВИ. При отсутствии аллергии его можно давать ребенку с 1 года.

* **Чеснок**

Да. Доказано, что чеснок обладает противопростудными свойствами, хоть и не стоит воспринимать его как лекарство. Дольки чеснока не следует засовывать ребенку в нос. А вот добавлять чеснок в пищу, хотя бы на ужин, надо ежедневно - польза от этого будет определена.

* **Полоскание горла для профилактики**

Нет. Эта процедура не сможет защитить от простуд.

* **Аскорбинка**

Скорее нет. Дети любят аскорбиновую кислоту и могут есть ее пачками, однако на самом деле лучше употреблять поливитамины, чтобы полезные вещества поступали в организм дозированно и сбалансированно.

* **Барсучий жир, горчичники и прочие аналогичные народные средства**

Нет. С точки зрения современной медицины это «бабушкины» методы предотвращения болезней и лечения. Нынешние врачи предостерегают мам от использования жиров, банок, горчичников. Подобные средства, предупреждают они, не в состоянии помочь защититься от сезонных болезней, а в то время, когда у ребенка повышенная температура, и вовсе могут нанести вред. То же самое касается любых физиопроцедур.

* **Небулайзеры**

Нет. Модные нынче небулайзеры являются ингаляторами исключительно лечебного действия и не должны использоваться для профилактики.

* Изолирование от внешнего мира

Скорее нет. Лишь тем, кто «не вылезет» из простуд и имеет тяжелые осложнения от заболеваний, в период острой заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендовано надомное обучение и полное ограничение круга общения. Остальным достаточно выполнять простые правила предосторожности.

Если вокруг болеют...

Оградить ребенка от инфекций легче всего, изолировав его. Другими словами, если в группе детского сада, куда ходит ваш малыш, больше половины детей уже находится на больничном, а в коридорах часто слышны покашливания и чихания, лучше ребенка оставить на несколько дней дома, если есть такая возможность. Если ее нет, то не стоит гнущаться использовать оксолиновую мазь и легкие иммуностимулирующие препараты на основе трав. Необходимо следить, чтобы ребенок был одет по погоде, не переохлаждать и не перегревать его, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на иммунитет.

Когда ребенок заболел...

Правило первое - не паниковать. Детки, особенно дошкольники, часто болеют. После шести лет большинство мальчиков и девочек уже имеют достаточно крепкий иммунитет, позволяющий им реже болеть в школе. Если ребенок заболел, одно из главных правил, о котором нередко забывают родители, - как можно чаще проветривать помещение, где находится малыш, обеспечивая таким образом приток свежего воздуха в комнату. Помочь организму ребенка справиться с небольшим насморком мама может сама, промывая носик своему чаду. А вот когда речь идет о высокой температуре или кашле, все гораздо сложнее.

При появлении у ребенка кашля не стоит спешить заниматься самолечением при помощи какого-либо сиропа от кашля. Дело в том, что разные сиропы выполняют совершенно различные функции: помогают отхаркивать мокроту, или разжижают ее, или расширяют бронхи. Некоторые из сиропов нельзя использовать при сухом кашле, другие, напротив, в таком состоянии рекомендованы.

С осторожностью стоит подходить к использованию средств, рекомендованных к приему «при первых признаках простуды и гриппа». Их можно применить однократно, исходя из возраста ребенка, в том случае, если малышу плохо, у него ломит тело, а данный препарат может облегчить его состояние на некоторое время. Но увлекаться этими средствами не стоит: слишком велика возможность «смазать» картину заболевания, невольно помешав таким образом доктору назначить адекватное лечение.

**Подготовил информация для сайта зам.зав. по ВМР МБДОУ «Детский сад № 141»
Орлова М.В. т.45-51-25**