

Аллергия у детей: виды, причины, симптомы, диагностика и лечение заболевания

Виды аллергии у детей

- **Аллергия на пыль.** Если быть точными, то аллергия наблюдается не на саму пыль, а, чаще всего, на пылевых клещей – сапрофитов и продукты их жизнедеятельности. Реже – это реакция на вещества, содержащиеся в пыли – пыльцу растений, споры плесени, частички пуха, волос, дерева и т.д.
- **Аллергия на животных.** Вызывает ее не шерсть питомцев, как многие из нас считают, а протеины, содержащиеся в коже и слюне кошек, собак и других зверей. Поэтому, даже заведя кота-сфинкса, вы не можете гарантировать, что у ребенка не возникнет аллергии.
- **Пищевая аллергия.** Пожалуй, самая труднораспознаваемая аллергия у ребенка, так как в роли возбудителя может выступать практически любой продукт или добавки к нему (сахар, пряности, соль и даже пребиотики). Чаще всего наблюдается непереносимость коровьего молока и других белковых продуктов (рыбы, морепродуктов, яиц, орехов).
- **Аллергия на пыльцу.** Поллиноз – это реакция на цветение трав и деревьев. Организм воспринимает белки пыльцы как агрессивные и начинает защищаться посредством насморка, чихания, повышенного слезоотделения... Обычно поллиноз продолжается в период активного цветения, затем аллергия затихает до следующего сезона.
- **Аллергия на лекарства и другие химические вещества.** Далеко не все, что может легко перенести организм взрослого человека, так же легко переносится неокрепшим детским иммунитетом. Гораздо чаще у малышей и подростков наблюдается защитная реакция после принятия тех или иных препаратов, использования синтетических средств гигиены и косметики. Не стоит путать аллергию с побочными эффектами – после отмены лекарства она не пройдет.
- **Также можно выделить аллергию на укусы насекомых, на холод, на некоторые виды витаминов.** Но это гораздо менее распространенные типы.

Причины заболевания

От чего же возникает аллергия у детей? Передается ли она генетически или является приобретенным заболеванием?

Существует мнение, что аллергия бывает врожденной. Но это не совсем так. Если у одного из родителей наблюдается какой-либо тип аллергической реакции, то существует 30%-ная вероятность, что и у ребенка она будет выявлена. Соответственно, если оба родителя «аллергики», то малыш будет на 60% предрасположен к тому же.

Влияет на вероятность появления аллергических реакций организма и рацион будущей мамы во время беременности и кормления грудью. Женщинам в этот период не стоит употреблять «агрессивные» продукты – копчености, цитрусовые, много шоколада, орехов, экзотических фруктов.

Аллергия у грудного ребенка – также нередкое явление. Его причина – ранний отказ от грудного вскармливания или его полное отсутствие – иммунитет малыша просто не получает нужных ему защитных веществ из молока мамы. Если по тем или иным причинам нет возможности кормить ребенка материнским молоком, выбирайте гипоаллергенные смеси.

В том возрасте, когда ребенок уже начал есть твердую пищу, не злоупотребляйте все теми же сладостями, фруктами, копчеными колбасами и мясом, морепродуктами, апельсинами. Эти продукты могут привести к реакции иммунитета на слишком «активные» вещества, содержащиеся в них. Пищевая аллергия у детей обычно наблюдается у грудничков и у малышей до 2-х лет, но может сохраниться и на всю жизнь, поэтому будьте внимательны к

питанию – своему и ребенка. При проявлении первых симптомов лучше сразу обратиться к детскому аллергологу.

Симптомы

Как проявляется аллергия у детей? Определить внешние проявления этого заболевания не так трудно, как распознать его вид: во многих случаях реакция организма на различные раздражители схожа.

- **Атопический дерматит или диатез.** Проявляется в заметных высыпаниях, которые начинаются в младенчестве и часто сохраняются до взрослого возраста. Могут сочетаться с аллергическим ринитом, крапивницей.
- **Аллергический ринит или «сенная лихорадка».** Длительное воспаление слизистой носа, вызывающее насморк, чихание, затруднения дыхания. Может иметь сезонный характер. Чаще всего наблюдается при аллергии на пыльцу и бытовую пыль. В запущенном виде может привести к отеку Квинке.
- **Крапивница.** Высыпания на коже, напоминающие укусы насекомых или след от ожога крапивой. Зачастую сопровождаются сильным зудом, что может привести к расчесам. Наиболее часто встречается при пищевой и контактной аллергии.
- **Конъюнктивит.** Аллергический конъюнктивит проявляется в отечности и зуде верхнего и нижнего века, обильном слезоотделении, светобоязни, чувстве «песка» в глазах. Может встречаться как сезонное проявление аллергии на пыльцу, так и круглогодичное – при реакции, к примеру, на животных.
- **Бронхиальная астма.** Проявляется в затруднении дыхания, приступах удушья, изнуряющего кашля. Дышит ребенок с трудом, так как дыхательные пути сильно сужены. Зачастую можно даже на расстоянии услышать хрипы и свист. Если вовремя не обратиться к врачу, болезнь может перейти в тяжелую форму.

Как уже говорилось выше, при подозрении на симптомы аллергии у ребенка следует сразу обратиться к врачу. Даже если диагноз не подтвердится, лишним подобное беспокойство не будет. Всегда лучше предпринять превентивные меры, чем приводить в клинику ребенка с уже запущенной формой аллергии.

Осложнения

При отсутствии лечения или выяснения причин возникновения аллергии у ребенка могут возникнуть различные осложнения в течении болезни. При хроническом рините ребенок может жаловаться на непроходящие головные боли, что снижает внимание, память и мыслительную активность малыша. Крапивница и дерматит могут привести к сильнейшим расчесам и, как следствие, рубцам или даже заражению. При конъюнктивите и рините может возникнуть отек Квинке. Наиболее серьезными последствиями могут быть анафилактический шок или асфиксия при бронхиальной астме.

Однако не стоит думать, что осложнения могут быть преодолены самолечением или что «с возрастом все пройдет». Нужно обязательно обратиться к специалистам! Они помогут выяснить, от чего развилась аллергия, что позволит изолировать ребенка от повторного контакта с аллергеном.

Диагностика

Чтобы диагностировать аллергию и выявить провоцирующие ее вещества, необходимо обратиться за консультацией к специалисту аллергологу-иммунологу, который составит анамнез и назначит необходимые анализы. Сначала врач осматривает ребенка, уточняет особенности его питания, наличие контактов с животными – словом, узнает все факторы, которые могут вызывать негативную реакцию организма.

Для окончательного подтверждения наличия аллергии и уточнения ее причин используются два основных метода диагностики:

- кожные аллергопробы;
- иммунологические исследования крови.

Кожные аллергопробы берутся следующим образом: аллерген вводится в кровь или наносится на небольшую царапину на внутренней стороне предплечья, далее врач отслеживает реакцию организма ребенка на данное вещество и фиксирует внешние изменения. Подобное исследование не назначается малышам до 5 лет, при инфекционных заболеваниях, тяжелых состояниях, в периоды обострения аллергии и хронических болезней, а также после приема ряда препаратов. Несомненным достоинством метода является его низкая цена.

Анализ крови выглядят как обычное взятие крови с последующим изучением ее реакции на аллергены. В сравнении с кожными пробами такой метод имеет ряд существенных преимуществ:

- легкость в проведении исследования – зачатую взять кровь у малыша значительно легче, чем заставить его терпеть нанесение врачом царапин, ожидать действия тестов;
- отсутствие риска для ребенка – нет контакта веществ с кожей, а значит, нет риска появления аллергической реакции, в том числе ее тяжелых форм;
- почти отсутствуют противопоказания по состоянию здоровья, такие как обострение заболеваний, прием таблеток;
- получение результатов о главных и дополнительных аллергенах;
- необязательно ограничивать количество проверяемых веществ – можно сделать анализ сразу на сотню всевозможных веществ.

К недостаткам можно отнести более высокую стоимость.

В целом, для массовой проверки на десятки аллергенов оптимальным выбором является исследование крови. Если вещества, вызывающие реакцию организма, приблизительно известны и круг их невелик, а у ребенка отсутствуют противопоказания – можно ограничиться кожными аллергопробами.

Стоит также помнить, что результат всех видов диагностики может оказаться ложноотрицательным – аллергия имеет свойство появляться после длительных, иногда многолетних, контактов с веществом, и в раннем возрасте исследование не будет абсолютно точным.

Лечение аллергии у детей

Как помочь ребенку при аллергии? Ответ на этот вопрос вам сможет дать только врач. Лишь после получения результатов диагностики специалист скажет, какой тип аллергена вызвал реакцию, и назначит лечение.

Самым распространенным методом избавления от аллергии остается прием антигистаминных препаратов второго поколения, таких как *Терфенадин, Кларитин, Зиртек, Кестин*. В сравнении с первым поколением, они имеют целый ряд преимуществ: меньшее количество противопоказаний, не вызывают сонливости, большая продолжительность воздействия и другие.

Гомеопатия при наличии хорошего специалиста также может быть весьма эффективным вариантом лечения: при приеме прописанных средств организм ребенка постепенно избавляется от реакции на аллерген. Этот процесс обычно весьма длительный, но незаменимый в тех случаях, когда невозможно полностью исключить аллерген из жизни ребенка.

После выявления аллергии придется пересмотреть и образ жизни, и питание ребенка: следует исключить потенциально опасные продукты, такие как цитрусовые, мед, чипсы, некоторые соки и др. При поллинозе придется также отслеживать сезоны цветения растений, чтобы заранее принять меры и начать прием препаратов. Старайтесь избегать контакта ребенка с пылью – ограничивайте прогулки в периоды цветения, выбирайте дневное время (до 17 вечера) для выхода на улицу. Ну и конечно, внимательно читайте этикетки всех продуктов и при первой возможности приучите ребенка самостоятельно следить за составом пищи. Всегда держите под рукой лекарственные средства для подавления острых приступов аллергии.

Профилактика

При наличии у ребенка предрасположенности к аллергическим реакциям следует соблюдать ряд правил:

- продолжать грудное вскармливание как можно дольше;
- минимизировать количество возможных аллергенов в рационе питания ребенка;
- сделать закрытые книжные полки и шкафы для одежды;
- чаще проводить влажную уборку, использовать очистители воздуха;
- не курить в помещении, где находится ребенок;
- ограничивать контакты малыша с животными;
- постель и одежда ребенка должны быть из неаллергенных материалов;
- использовать только специальные средства бытовой химии и порошки для стирки вещей;
- регулярно проводить противогрибковую обработку квартиры.

Аллергия у ребенка - причины и симптомы (проявления). Как правильно диагностировать и лечить различные виды аллергии у детей.



Мир вокруг ребенка полон различных веществ. Одни контактируют с его кожей и слизистыми оболочками, другие попадают внутрь с пищей и при дыхании. Если имеется предрасположенность к острым реакциям, то отдельные взаимодействия будут вызывать воспалительный процесс с различными проявлениями - о которых и пойдет речь в этой статье.

Аллергия у ребенка

Аллергия у детей — повышенная чувствительность организма (имунной системы) к воздействию эндогенных или экзогенных факторов. Отдельные врачи признают, что врожденной аллергия не бывает. Но если ближайшие родственники в детстве или позже страдали от нее, то вероятность возникновения реакций на первом году жизни очень велика. Впрочем, проявиться они могут и гораздо позже.

Виды аллергии у детей

1. Пищевая аллергия. Проблемы возникают при употреблении

отдельных продуктов питания. Проявляется в виде крапивницы, нейродермитов или экзем, проблем с желудочно-кишечным трактом.

2. Лекарственная аллергия. Это реакция на прием таблеток, инъекции, ингаляции. Симптомы — тошнота, анафилактический шок, крапивница, изменение состава крови.

3. Респираторная аллергия. Реакция на резкие запахи, пыль, цветочную пыльцу, животных, микроорганизмы. Симптоматика: слезоточивость, различной степени отеки, синусит, трахеит, ринит, ларингит.

4. Холодовая аллергия. Реакция детского организма на сильный холод. Симптомами могут быть зуд, отеки, затрудненное дыхание, покраснения кожи.

Заболевания, связанные с аллергией у детей

1. Диатез. Чаще всего бывает у грудничков при неправильном питании матери, выражается в появлении опрелостей, участков себореи на волосистой части головы, молочного струпа на щечках при покраснении кожи.

2. Поллиноз. Имеет сезонную периодичность возникновения из-за пыльцы цветущих растений. Проявляется конъюнктивитом и ринитом, бронхитом, поражением нервной системы, дерматитом.

3. Отек Квинке. Острая реакция организма на продукты питания и пищевые добавки, укусы насекомых, на прием лекарственных препаратов. Протекает в виде отека кожи, различных слизистых оболочек (дыхательных путей, кишечника).

4. Крапивница. Вызывается лекарствами, разными видами пищевых добавок и продуктов, инфекциями (глистной инвазией, вирусом), физическими факторами (солнечный свет, холод) и т.д. Узнается легко по характерным пятнам и волдырям, которые часто чешутся.

5. Бронхиальная астма. Хроническое заболевание, признаки которого чаще всего проявляются в период обострения: свист при дыхании, кашель, удушье, одышка. Может иметь инфекционную, смешанную и аллергическую природу.

6. Сенная лихорадка. Проявляется ринитом, кашлем,

слезоточивостью, слезотечением в период цветения диких трав.

7. Атопический дерматит. Симптомами являются зуд, высыпания на коже различного характера.

Аллергия у грудных детей

Любой из вышеперечисленных видов аллергии может развиваться у детей-грудничков.

Факторами-провокаторами являются экзоаллергены (внешние) и эндоаллергены (внутренние). Первые — это контактные, пищевые, лекарственные, вдыхаемые факторы, а вторые — компоненты клеток различных тканей организма, измененные вирусами или бактериями.

Наиболее известные аллергены:

- продукты;
- плесень и пыль;
- перьевое, пуховое содержимое подушек или одеял;
- домашние питомцы — слюна и моча, содержащие протеины, шерсть, пух, перья);
- лекарства;
- цветущие травы, деревья, кустарники.

Срочные меры следует принимать при следующих внешних симптомах у грудничка:

- насморк, кашель;
- частое чихание;
- появление отеков;
- тошнота;
- рвота;
- диарея с последующим обезвоживанием;

- покраснения на коже;
- крапивница, сыпи;
- экземы.

Важно: эти симптомы могут быть проявлениями других заболеваний. Родителям следует обязательно консультироваться с врачом.

Пищевая аллергия у детей

Если питание малыша организовано правильно, то, вполне вероятно, с проблемой аллергических реакций он никогда не столкнется. Но чаще всего те или иные отклонения от принципов рационального питания случаются, поэтому рассматриваемый недуг в детском возрасте очень распространен.

Специалисты различают три разновидности пищевой аллергии:

- с проявлениями со стороны желудочно-кишечного тракта;
- с кожными проявлениями;
- с дыхательными проявлениями.

Симптомы пищевой аллергии у детей

1. Симптомы пищевой аллергии с проявлениями со стороны желудочно-кишечного тракта:

- беспокойное поведение, дискомфорт у ребенка;
- боли в животе;
- патологический стул (чаще разжижен, содержит слизь, иногда даже прожилки крови);
- может наблюдаться экзема (аллергический диатез).

Температура при этом может быть нормальной и даже высыпаний на коже может не быть.

2. Симптомами пищевой аллергии с кожными проявлениями являются покраснения и различные высыпания. К наиболее опасным

проявлениям относятся:

- отек Квинке — возникает на части лица, иногда на руках и коленях; если он образуется в пределах дыхательного горла, то в считанные минуты перекрывает доступ свежего воздуха в легкие, что чревато летальным исходом.

- крапивница — проявляется зудом и элементами, напоминающими волдыри после ожога крапивой, чем больше пятен, тем тяжелее реакция организма, потому возможна госпитализация крохи.

3. При пищевой аллергии после возраста 12 месяцев все чаще начинают проявлять себя дыхательные (ингаляционные) факторы-провокаторы. Внешние признаки — ринит, приступообразные нарушения дыхания.

Тревогу вызывает анафилактическая реакция. Ее провоцируют пищевые и другие аллергены (лекарства, химические вещества). Проявляется одышкой, отеком слизистых оболочек глаз и носа, крапивницей, отеком Квинке, изменением цвета кожных покровов, падением артериального давления. Бывают тошнота, понос, боли в животе. Самыми тяжелыми являются симптомы, касающиеся сердечнососудистой системы.

Лечение пищевой аллергии у детей

Лечение пищевой аллергии должно идти комплексно:

1. Полное или частичное исключение из рациона ребенка продуктов, вызывающих реакцию. Если должны убираться очень важные составляющие меню, то назначается пробная ограничительная диета сроком на 1,5-2 месяца, подбираются безопасные аналоги.

2. Назначение лекарственных препаратов, снимающих интенсивность реакции на аллергены. Чаще всего это антигистаминные средства, но конкретное лекарство назначает врач.

3. Для лечения проявлений на кожных покровах используют негормональные белые (с цинком) и темные (с дегтем) мази. Для получения быстрого положительного эффекта врач может назначить мази, содержащие глюкокортикоиды. Такие гормональные средства используют, строго соблюдая назначения врача.

4. Если есть обширные, мокнущие поражения на кожных покровах, то общие ванны ребенок принимает только с детским мылом, 1 раз в 7-10 дней. Для гигиены выполняются локальные подмывания теплой водой под краном и без мыла.

Назначаются 15-минутные лечебные ванны перед сном (с отварами лекарственных сборов). После процедуры малыша промакивают мягким полотенцем, пораженные участки кожи смазывают мазями.

5. Необходимо следить, чтобы ногти малыша не отрастали и были аккуратно пострижены. Чтобы он во время сна не повреждал кожу, некоторые врачи рекомендуют использование специальных шин.

Аллергия на молоко у детей

Тизерная сеть

В составе молока содержатся белковые молекулы, способные спровоцировать аллергическую реакцию. Перекрестной аллергии обычно не наблюдается.

Факторы, способствующие развитию аллергической реакции:

- генетическая предрасположенность;
- искусственное вскармливание;
- несоблюдение кормицей гипоаллергенной диеты, исключаящей сладкомолочную продукцию, орехи, морепродукты и т.п.

Симптомы аллергии на молоко у детей

Симптоматика этого вида аллергии довольно обширна:

- молочный струп;
- мелкоточечная сыпь;
- атопический дерматит;
- рвота и частые срыгивания после кормления;
- кишечные колики, от которых ребенок громко кричит;

- метеоризм;
- диарея, зачастую с вкраплениями слизи или крови;
- обезвоживание;
- потеря в весе или недостаточный прирост массы по отношению к нормальным показателям.

Лечение аллергии на молоко у детей

Ребенка надо перевести на полностью естественное вскармливание или использовать специальные смеси для малышей на основе гидролизатов молока. Можно готовить смеси на молоке от других животных. Еще один вариант — использование продукта растительного происхождения. Внешние симптомы, проявляющиеся на коже, лечатся так же, как описано выше.

Аллергия на солнце у детей

В одиночку солнечные лучи (ультрафиолет) аллергию провоцируют редко. Гораздо чаще фотодерматит возникает при наличии дополнительных факторов:

- прием антибиотиков и др. лекарств;
- попадание на кожу пыльцы цветущих растений;
- применение кремов с эфирными маслами (цитрусовых, тмина и т.д.);
- использование косметических средств с красителями (например, гигиенической помады с эозином);
- применение антисептиков (влажных салфеток)
- некоторые внутренние заболевания;
- остатки моющих средств;
- длительное пребывание на солнце.

Симптомы аллергии на солнце у детей

Буквально через пару часов под солнечными лучами у ребенка

проявляются симптомы фотодерматоза:

- зуд и почесывания;
- мелкие высыпания красного цвета, они чуть шелушатся, чешутся.
- возможный отек;
- волдыри, могут возникнуть на светлой, чувствительной коже (прокалывать их нельзя).

Локализуются высыпания на открытых участках тела, чаще на голове. Для уточнения диагноза и назначения по уходу за ребенком требуется посетить врача.

Лечение аллергии на солнце у детей

При фотодерматите следует свести до нуля пребывание на солнце. Загорать нельзя, пока краснота, сыпь не исчезнут. Для снятия зуда рекомендованы специальные средства, безопасные даже для месячных детей.

Для уточнения причин аллергического раздражения ребенка надо показать врачу. На малыша лучше надевать закрытую одежду, чтобы солнечные лучи не попадали на кожу.

Аллергия на укусы насекомых у детей

У ребенка с повышенной чувствительностью возможна сильная аллергическая реакция на укус насекомых, особенно перепончатокрылых:

- москита;
- пчелы;
- осы;
- шершня;
- шмеля.

Симптомы аллергии на укусы насекомых у детей

Если ребенок здоров, укус насекомого проявляется зудом, локальным

отеком и покраснением, которые исчезают в течение суток. У малыша с предрасположенностью к аллергической реакции, эти симптомы длятся до 48 и более часов, к тому же отек распространяется на участок между парой суставов.

Самая опасная ситуация — развитие анафилактической реакции:

- покраснение кожи;
- зуд, крапивница;
- отек Квинке;
- тошнота и рвота;
- боль в животе, диарея.

Если вовремя не оказать помощь, то возможен летальный исход.

Лечение аллергии на укусы насекомых у детей

Следует исключить пребывание малыша в местах, где возможна встреча с насекомыми.

Если ужалила пчела, то нужно удалить пинцетом оставшееся жало. К месту укуса следует приложить кусочек льда или полотенце, смоченное в холодной воде.

Если анафилактическая реакция у ребенка ранее наблюдалась, то дома должен быть специальный набор против яда жалящих насекомых (одноразовый шприц-тюбик с адреналином и антигистаминный препарат).

Аллергия на кошек у детей

Аллергическую реакцию вызывает не столько шерсть любимца, сколько белки в составе его слюны, мочи, эпидермиса. К тому же он приносит с улицы и другие аллергены — частицы плесени, пыльцы, пуха. При пониженном иммунитете и предрасположенности ребенок может остро отреагировать на контакт с факторами-провокаторами.

Симптомы аллергии на кошек у детей

Симптомы могут проявляться в комплексе или по отдельности:

- слезливость и покраснение глаз;
- затрудненное дыхание, возможно, с посторонним шумом;
- неожиданная вялость, сонливость, раздражение;
- покраснения и раздражения на коже после контакта с питомцем;
- частое чихание при появлении кошки;
- постоянная заложенность носа.

Лечение аллергии на кошек у детей

При возникновении симптомов следует обратиться к врачу. Аллерголог назначит лечение, которое включает прием антигистаминных, противоотечных средств, использование местных средств для снятия симптомов — капли в глаза, капли для носа и т. д.

Для профилактики надо держать животных в другой комнате, каждый день делать влажную уборку, часто проветривать комнату, мыть кошку регулярно, убрать ковры, заменив их на моющиеся покрытия.

Адаптация к детскому саду. Как помочь ребенку?

Содержание:

- [Подготовка к детскому саду](#)
- [Здравствуй, детский сад!](#)
- [Что можно сделать, чтобы облегчить этот сложный период?](#)

Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги... Время летит незаметно, и вот уже маме пора выходить на работу — а это значит, что пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть... Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4-5 лет детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.



Пожалуй, один из первых вопросов, который встает перед родителями — это вопрос о возрасте, с которого ребенку лучше начинать посещение детского сада. По мнению психологов, раньше 3,5-4 лет с садиком торопиться не стоит — в этом возрасте малыш уже больше понимает и осознает, проявляет самостоятельность, владеет речью, с ним можно договариваться. С другой стороны, в этом возрасте привычки, характер ребенка уже во многом сформированы, и ему может быть трудно, принять для себя ту коллективную систему, которую представляет из себя муниципальный детский сад. К тому же далеко не всегда у родителей есть возможность так долго находиться с ребенком в декретном отпуске. Поэтому большинство детей начинает посещать детский сад около 2 лет.

Вопрос с выбора детского сада тоже стоит часто очень остро. Перед тем, как вставать на очередь в садик, полезно будет поговорить с родителями, чьи дети посещают приглянувшийся детский сад, почитать отзывы о детских садах. Стоит пройтись по близлежащим садикам, посмотреть, как гуляют дети, поговорить с воспитателями, заведующими — ведь именно от воспитателя во многом зависит, будет ли ребенок посещать детский сад с удовольствием.

Не так важно, насколько "элитным" будет садик, как то, к какому воспитателю попадет ваш ребенок. Узнайте, по какой программе работает детский сад, в который вы планируете пойти (в садиках тоже есть разные образовательные программы, например, программа Венгера "Развитие", программы "Детство", "Радуга" и другие), хотя образовательная программа в садике имеет, на мой взгляд, скорее второстепенное значение. Также каждый садик выбирает для своей работы одно или несколько приоритетных направлений в образовании и воспитании (например, есть садики с эстетическим уклоном, оздоровительным, спортивным, развивающим, художественным, музыкальным и т.п.).

Если есть выбор — желательно, чтобы садик находился недалеко от дома, если дорога в садик будет слишком длинной, то это, как и необходимость раннего подъема, будет утомлять ребенка. Если у вашего малыша имеются какие-то особенности в здоровье или развитии, лучше, чтобы он попал в специализированный садик (логопедический, ортопедический, детский сад для часто болеющих детей, детский сад для детей с нарушениями зрения, слуха). В таких садиках обычно малокомплектные группы, с детьми помимо воспитателя занимаются профильные специалисты, проводятся лечебные и профилактические процедуры, специальные занятия. Единственный минус — в них обычно не принимают детей раньше 3-4 лет.

Подготовка к детскому саду

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика.

Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.

Учите ребенка знакомиться — сначала вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнет брать с вас пример. Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек — пусть это будет даже самая обычная игра в мяч — главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело. Запишитесь, если у вас есть такая возможность, в детский клуб или центр развития. Узнайте, есть ли в вашем садике группа кратковременного пребывания. Обычно в такие группы набирают детей до 2 лет, и они приходят туда 2-3 раза в неделю на 2-3 часа вместе с мамой. Идеальный вариант — если в такой группе с ребенком будет заниматься воспитатель, который в дальнейшем будет вести ясельную группу.

Познакомьтесь с режимом дня того детского садика, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша. Этот режим примерно одинаков для всех детских садов и может отличаться где-то на полчаса. Обычно в 8.30 в садиках дети завтракают, с 9 до 10 утра с ними проводятся занятия, затем примерно до 11.30 дети гуляют, около 12 часов обед, в 12.30-13.00 — сон до 15.00-15.30. После пробуждения детей ждет полдник, затем они опять выходят на прогулку (в теплое время года) или играют в группе. Ужин начинается около 4 часов.

Неработающей маме, конечно, дома довольно сложно организовать точно такой же режим, но приученному к нему ребенку будет действительно гораздо легче привыкать к саду. Особенно тяжело приходится крохам во время сна, если дома их днем не укладывали спать. Поэтому очень важно, чтобы с 13 до 15 малыш привыкал находиться в кровати. Если он не может заснуть — приучайте его просто спокойно лежать. Чаще всего в садиках воспитатели не уделяют персональное внимание "неспящим" детям (то есть их все равно заставляют тихо лежать). Если ваш кроха отказывается лежать в кроватке, то время, в течение которого вам придется забирать своего малыша до сна, может сильно затянуться.

Учите малыша играть! К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками (постучать, покидать, поломать). Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей. Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры (куклы, домики, больница и т.д.), они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.

Играйте с ребенком в "детский сад", рассказывайте ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут "детками", которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать. Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него — больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.

Попросите у заведующей садиком, в который вы записались, разрешения прийти поиграть на площадку во время прогулки (лучше во второй половине дня, когда за детьми начинают приходить родители). Пусть малыш посмотрит, как дети гуляют, как с ними занимается воспитатель.

Читайте и рассказывайте ребенку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать. Пусть даже сначала кроху будет хватать лишь на пару минут. Старайтесь постепенно увеличивать время чтения, развивая у малыша произвольное внимание.

Играйте в игры на подражание — "попрыгаем, как зайчики", "полетаем, как воробушки", "походим, как мишки". Умение повторять действия взрослых пригодятся ребенку и на физкультурных, и на музыкальных занятиях, во время подвижных игр с воспитателем.

Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенно. Если вы знаете, что в скором времени ребенок начнет посещать детский сад, снимите с него памперс (пусть даже на первых порах вам придется носить с собой запасную одежду и постоянно вытирать лужи). Приучайте малыша к горшку (унитазу) — обычно в ясельках есть и то, и другое. Нужно, чтобы он, по крайней мере, спокойно относился к высаживанию.

Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Объясните, что нельзя играть за столом, есть во время просмотра телевизора. Что уж греха таить — многим мамам гораздо проще включить ребенку мультики и, пока он, открыв рот, их смотрит, вливать туда суп. Но если ребенок привыкнет так есть, в садике он будет ходить постоянно голодным. Конечно, на первых порах воспитатели будут его докармливать, но детей много, а время завтрака, обеда и ужина ограничено режимом.

Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку. Работая в яслях, я часто вижу, как мамы и папы, приводя детей в садик или забирая, переодевают их, хотя их малыши уже давно умеют делать это сами и на прогулку одеваются самостоятельно.

Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети (можно сказать, большинство), которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого — и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Всего вирусов ОРВИ более 200 разновидностей, и если организм вашего ребенка еще с ними не сталкивался — он, скорее всего, заболит, но тяжесть болезни будет зависеть от силы его иммунитета — у одних детей все выльется в недельный насморк, а у других — в отит, бронхит, пневмонию. Стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма.

Самый простой способ укрепить иммунитет — это не снижать его, пытаюсь держать ребенка в тепличных условиях. Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде (если на улице плюс 18°C, колготки ему уже не нужны), ходите в гости, не бойтесь давать сок из холодильника. Дома ребенок может ходить босиком и в одних трусиках, если температура в комнате около 20 градусов. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице. Если вы готовы уделять систематическое

внимание закаливанию ребенка — начинайте постепенно приучать его к обливаниям холодной водой, запишитесь с ним в бассейн.

Советы по уходу за детской кожей под подгузником: очищение, уход, профилактика раздражений и опрелостей

При появлении малыша молодые родители зачастую не знают, как часто нужно менять подгузник новорожденному и какие дополнительные средства нужно использовать для ухода за нежной детской...

Здравствуй, детский сад!

Если вы все делали правильно, то к началу посещения садика малыш уже будет знать, что такое детский сад, зачем он будет туда ходить. И хотя воспитатели и говорят, что для садика ребенку уметь ничего не нужно (всему научим), все-таки ребенку будет лучше, если он уже будет уметь самостоятельно пользоваться ложкой и горшком, принимать активное участие в одевании, мытье рук. Будет готов к общению со сверстниками (хотя бы на уровне: поздороваться, попросить игрушку), не будет стесняться обращаться за помощью к воспитателю и будет положительно настроен на посещение детского сада.

На мой взгляд, приводить ребенка в садик лучше летом (конец июля — август или в самом начале учебного года), наихудший — конец осени, зима, начало весны — на этот период приходится наибольшая заболеваемость гриппом и ОРВИ. Муниципальные садики, как и другие образовательные учреждения, занятия проводят с сентября по май, поэтому желательно, чтобы до начала учебного года ребенок уже привык к садика, тогда он сможет принимать активное участие в занятиях вместе с другими детьми.

Итак, ваш ребенок начал ходить в детский сад. Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами. Правда, в группе одни дети быстро отвлекаются и успокаиваются, другие плачут все время до прихода родителей. Некоторые при этом все время ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе, отказываясь от общения и с детьми, и со взрослыми. И это нормально — ведь привычная домашняя обстановка меняется на шумную группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений, и малыш не может понять, зачем же мама привела его сюда и ушла. Меняется и поведение детей после садика — часто родители жалуются, что их кроха стал неуправляемым, плохо засыпает, часто плачет, стал агрессивным. Это естественно в период адаптации, ребенок еще не может осознать, что с ним происходит, и таким образом реагирует на переживания и нервное напряжение. Некоторые дети могут даже "регрессировать" — они начинают хуже разговаривать, мочатся в штанишки, требуют, чтобы их снова кормили и одевали, даже если они уже прекрасно умеют делать это самостоятельно.

В это период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка — свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг. Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху — телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться. Ни в коем случае не ругайте его за то, что он снова "впал в детство", стал хуже себя вести — отнеситесь к этому с пониманием.

Как долго может протекать адаптационный период? Это зависит и от характера, и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка. Деткам — интровертам привыкать к садику сложнее, чем детям-экстравертам, дети с ослабленным здоровьем (даже если им нравится в садике) часто болеют, что тоже отрицательно сказывается на продолжительности адаптации. Считается, что адаптация к садику в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше.



Что можно сделать, чтобы облегчить этот сложный период?

Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.

Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит (не любит), какие предпочитает игры (занятия), о методах воспитания, принятых в вашей семье — обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход.

Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка. Кто-то уже через неделю остается на сон, кто-то в течение месяца ходит с плачем только до обеда.

В любом случае первые дни ребенка приводят в садик на 1,5-2 часа. Если воспитатель разрешает, можете посидеть с малышом в группе, чтобы резкое

расставание с мамой не стало для него сильным стрессом. Как один из вариантов — ребенка приводят на час — полтора на прогулку, затем он начинает оставаться в группе до обеда. Конечно, в идеале привыкание к садику должно быть постепенным, и следовать вы должны желаниям ребенка: сначала вы полгода ходите в кратковременную группу вместе с ним, затем около двух недель приводите на прогулку, затем еще две недели он приходит с утра на два часа. Потом в течение 2-3 недель малыш остается только до обеда, затем еще неделю-две вы забираете его сразу после сна.

Примерно такое же время должно занять привыкание к полднику и ужину. Хорошо, если ребенок сам проявляет инициативу остаться покушать (поспать, поиграть) вместе с ребятами, однако на практике такой режим адаптации очень редко устраивает родителей, и уже через неделю-две они просят оставлять ребенка на полный день. Но для душевного благополучия малыша с этим не стоит торопиться.

Но некоторые режимные моменты затягивать не рекомендуется. Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверенно скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Можете договориться о "прощальном ритуале", например, что обязательно помашете ему в окошко.

Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка).

Дайте ребенку с собой какую-нибудь вещь, которая будет напоминать о маме (платочек, фотографию). Можно дать ему с собой "ключ от квартиры", без которого вы не попадете домой, пока не заберете его из садика.

Если у ребенка трудности с укладыванием на сон, договоритесь с воспитателем о том, чтобы она разрешила брать с собой любимую игрушку для засыпания.



Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике ему нужно будет обязательно поздороваться с черепахой, посмотреть, как кормят рыбок, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?

Дома играйте в "детский сад", пусть игрушки возьмут на себя роли "деток" и "воспитателей", это поможет не только вам узнать, как воспринимает новое место ваш ребенок, но и поможет ему отреагировать неприятные эмоции и напряжение.

Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение — болезнь с температурой. Насморк не является поводом для отказа от похода в садик.

Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нем плохо о воспитателях.

Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

Об успешности адаптации будет свидетельствовать нормализация эмоционального состояния крохи, однако это не означает, что он будет радостно бежать в детский сад. Ребенок имеет полное право не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения.

Не стоит ждать, что ваш малоежка, адаптировавшись, начнет просить на завтрак добавки или превратится в садике в заводилу группы, если дома он предпочитает тихонько рассматривать картинки в книжках. Адаптировавшись, ребенок станет вновь "самим собой", исчезнут нетипичные для малыша поведенческие реакции (например, истеричность у спокойного ребенка или вялость, безучастие ко всему у маленького холерика), нормализуется сон, пройдут проявления возможного регресса в развитии.

Но иногда бывает так, что состояние ребенка с течением времени не нормализуется, а появляются все новые психоэмоциональные проблемы (страхи, истерики, возможно появление нервных привычек, которых раньше не было, агрессия или тревожность, пугливость). И если прошло уже несколько месяцев, а малыш по-прежнему сильно кричит, постоянно плачет в группе, не идет на контакт с детьми или воспитателем, то это все говорит о том, что адаптация проходит для него очень тяжело. В таком случае вам обязательно следует обратиться к хорошему психологу, который поможет разобраться в причинах дезадаптации.

Если вы стараетесь делать все правильно, но прошло более полугода, а ребенок так и не смог успешно адаптироваться к садiku, причина может быть не в том,

что он "не садиковский", а в том, что воспитатель просто не смог найти подход именно к вашему ребенку. Бывает достаточно поменять садик или договориться о переводе в другую группу, и малыш начинает с удовольствием посещать детский сад. Если же вы полностью уверены в квалификации вашего воспитателя, то, возможно, 2-3 года — слишком ранний возраст именно для вашего ребенка. Если у вас есть возможность еще год посидеть дома (пригласить няню, отводить к бабушке) — может быть, стоит отложить начало посещения детского сада до 4 лет.

Как адаптировать ребенка к детскому саду?

Возможные проблемы и их решение

В любой семье рано или поздно приходит время отдать ребёнка в детское учреждение. Причины бывают самыми разными. Чаще всего маме просто пора выходить на работу, так как подходит к концу отпуск по уходу за ребёнком. Темперамент и привычка к дому у всех деток разные, поэтому переносят они новое для себя окружение так же по-разному: кто-то легко привыкает и идет на контакт с воспитателями и другими детьми, а для других этот процесс проходит болезненно. Вопросу о том, как адаптировать ребенка к детскому саду, будет посвящена эта статья. Почему родители отдают маленьких детей в садик. В некоторых семьях ребёнка отдают в детский садик раньше трёхлетнего возраста. Это может быть сделано по нескольким причинам: ребёнок сам так рвётся в сад, что буквально заставляет родителей его туда отвести; маме проще справиться с адаптационным периодом и помочь в этом ребёнку, ведь ей ещё несколько месяцев не придётся выходить на службу, а значит, она сможет забирать своего кроху пораньше; семья стеснена в средствах, и еда в детском саду намного разнообразнее и калорийнее домашней, и многое другое. Какой бы ни была причина отдать своего ребёнка в данное государственное учреждение в каждом конкретном случае, родители должны учитывать особенности адаптации ребенка к детскому саду, к новым для малыша условиям. У одних детей это получается лучше, у других - хуже, но в конечном итоге 99% малышей успешно проходят адаптацию к переменам в жизни. Чем полезен детский сад для малышей. До того момента, как начнется школьный возраст, родители являются фактически единственным авторитетом для ребенка. Но важно помнить, что с трехлетнего возраста ребенок должен начать общаться со сверстниками, развивать общительность и коммуникабельность. Детский сад в полном объеме справляется с этой задачей, предоставляя массу возможностей. Главной проблемой становится вопрос о том, как лучше адаптировать ребенка к детскому саду. Плюсы детского сообщества: В коллективе сверстников малышу гораздо проще освоить и понять навыки самообслуживания: самостоятельно научиться надевать одежду, производить за собой уборку вещей и игрушек, освоить соблюдение правил личной гигиены. Благодаря пребыванию в детском саду у детей формируются навыки общения, малыши приучаются считаться с общими интересами и работать во взаимодействии с другими детками. Успешная адаптация ребенка в детском саду особенно важна для развития этих навыков у детей, единственных в семье. Установка из младенчества «я – мое» переходит в понимание «наше — общее». Дети начинают охотно помогать другим, делиться игрушками. Дети получают различную информацию и опыт, что способствует быстрому развитию речи, логического мышления, музыкальных способностей и художественных склонностей. Адаптация ребенка к детскому саду: советы родителям. Каждая мама, которая намерена в скором времени отвести своего ребёнка в детский садик, должна заблаговременно продумать процесс помощи ребёнку в адаптационный период. Есть несколько советов психологов и

педагогов по данному поводу: Не стоит устраивать сюрприз для ребёнка из посещения детского сада. Нужно постараться заранее объяснить малышу, куда он идёт, зачем, что он будет там делать и так далее. Желательно узнать примерную программу развития детей, принятую в саду, и начать знакомить ребёнка с её ключевыми моментами. Это важно для решения проблемы того, как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду. Все объяснения должны быть максимально простыми, с позитивным настроем, чтобы заинтересовать ребёнка садом. Если жилье находится рядом с детским садом, нужно чаще гулять на его территории. Неплохо заблаговременно познакомиться с воспитателями, набирающими группу, и познакомить с ними кроху. Причём чем лучше ребёнок узнает воспитателя до того, как он останется с ним без мамы, тем ему будет проще в дальнейшем. Советы по здоровью. Прежде всего, следует подготовить иммунную систему ребёнка к скорой встрече с новыми вирусами. Скорее всего, кроха всё равно будет какое-то время болеть. Когда семья поедет отдыхать летом, лучше отдать предпочтение той климатической зоне, которая имеется на территории постоянного проживания, чтобы не переживать акклиматизацию. Если же запланирована поездка на море, отпуск должен быть рассчитан таким образом, чтобы ребёнок находился на побережье целый месяц (а не семь дней, как чаще всего происходит). Важно знать, как адаптировать ребенка к детскому саду по здоровью, так как иммунная система крохи работает на полную мощность, приспособляясь к изменениям, и вместо оздоровления в первые пять дней происходит ухудшение состояния. Поэтому, если по финансовым или каким-либо другим причинам нет возможности обеспечить ребёнку тридцать дней пребывания на море, лучше отказаться от его посещения совсем (по крайней мере, в тот год, когда малыш начнёт посещать детский сад). Как облегчить задачу воспитателям Не нужно думать, что только для родителей является большой проблемой адаптация детей к детскому саду. Для воспитателей это также является сложным процессом, а родители могут помочь им и своим детям. Нужно помнить о следующем: Не стоит думать, что воспитатели обязаны научить ребёнка всем необходимым ему навыкам сами. Это ребёнок своих родителей, и чем больше самостоятельных навыков ему будут ими привиты дома, тем легче и быстрее пройдёт приспособление к новой среде. Следует начать соблюдать дома режим дня, принятый в детском саду, хотя бы за два месяца до начала его посещения, чтобы малыш успел привыкнуть к определённой упорядоченной системе действий, а также к тому, в каком порядке эти действия должны выполняться. Это легко поможет решить проблему того, как адаптировать ребенка к детскому саду. Нужно стараться как можно раньше начать развивать своего ребёнка в социальном плане: прививать ему навыки говорить правильно, уметь задавать вопросы и отвечать на них. Для этого полезно посещать клубы раннего развития детей. Длительность периода адаптации Многих родителей интересует вопрос, сколько длится адаптация ребенка к детскому саду. Однозначного ответа на него нет, так как многое зависит не только от взрослых, но и от характера малыша, а также его окружения и периода подготовки к первому дню похода в детское учреждение. Так,

например, существуют специальные клубы адаптации, куда можно отдать малыша, прежде чем отправляться с ним в детский сад. Может так сложиться, что клуб раннего развития детей, расположенный ближе всего к дому, посещает только один ребёнок похожего возраста. Для начала он подходит, но по истечении месяца заведение придётся сменить. Идеально подойдёт группа со средней посещаемостью 5-7 детей возраста ребёнка, где родителей допускают только на первые 1-3 занятия, а дальше занимаются с детьми самостоятельно. Неплохо будет, если ведётся видеонаблюдение, и родители, находясь в комнате ожидания, контролируют процесс обучения своего чада. Это привьёт ребёнку навык слушаться новых взрослых, общаться со сверстниками и мягко подготовит иммунитет к встрече с новой микрофлорой. В лучшем случае адаптация детей раннего возраста к детскому саду происходит на протяжении месяца, иногда срок достигает трех-четырех месяцев, а некоторым деткам хватает и пары недель. Изменения в поведении Для каждой мамы её ребёнок является самым хорошим, самым любимым и самым послушным. Он не кричит и не капризничает дома, выполняет все просьбы и помогает маме, ложится спать вовремя и играет самостоятельно. Но вот ребёнок пошёл в детский садик, и всё изменилось до неузнаваемости: малыш стал кричать, или, наоборот, затих совсем, перестал помогать, самостоятельно одеваться или раздеваться, забыл навык пользования горшком, возможно, он даже стал бить маму, кусаться и бить посуду... Список возможных изменений можно продолжать до бесконечности. Это всё является признаком происходящей адаптации ребёнка к новой среде. Бить тревогу не стоит, всё это естественно и прогнозируемо. Что делать, если поведение изменилось Вне зависимости от того, сколько длится адаптация ребенка к детскому саду, родители в скором времени начинают замечать изменения в поведении малыша. И здесь могут пригодиться следующие советы: Первое, что советуют психологи – набраться терпения. Первое время (от двух недель до трёх месяцев) дети плачут, меняют манеру поведения, становятся агрессивными. Они протестуют против слома привычной комфортной безопасной среды обитания. Не оставлять ребёнка в детском саду одного внезапно. Маленького человечка легко увлечь чем-то новым, и он охотно пойдёт в группу без слёз и криков, заинтересовавшись новой игрушкой. Но если мама на радостях от такого поведения уйдёт, не попрощавшись, малыш может на следующий день закатить истерику при одном упоминании о садике. Он не понимает, куда исчезла мама в предыдущий день, проблема адаптации ребенка к детскому саду в этом случае может усугубиться. Возможно, кроха прилипнет к родителям и морально, и физически, а отпускать будет только с рёвом. Это нормальная реакция на слишком резкую перемену жизни. Не стоит сразу же оставлять ребёнка на целый день. Лучше сначала - на час-два, затем до обеда. Со второй недели уже можно оставить его на весь день. Подготовительные игры В трёхлетнем возрасте чаще всего дети ещё не понимают объяснений, нотаций и окриков. У них всё обучение происходит через игру, и эту особенность можно использовать себе на благо и подумать, как быстро адаптировать ребенка к детскому саду. С определённой регулярностью с ребёнком стоит проводить

ролевою игрою «мышка-малышка посещает детский сад» (вместо мышки может быть взята любая игрушка, которую кроха любит больше всего). Цель данной игры – вызвать у малыша ощущение безопасности, комфорта и интереса к саду. Самое главное – если нет времени играть, лучше не начинать это сегодня, ведь каждая новая игра в мышку-малышку обязательно должна заканчиваться приходом мамы, объятием, поцелуем и уходом домой. Это важно помнить и понимать, как правильно адаптировать ребенка к детскому саду. Лучше пропустить какие-то режимные моменты (мытьё рук, прогулку), чем остановить игру до вечернего прихода мамы. Можно предложить своему ребёнку самому рассказать мышке-малышке, как хорошо в садике, почему он туда ходит. Пусть малыш станет для мышонка старшим братом/сестрой и будет защищать его. Родителям в это время нужно очень внимательно слушать, что ребенок станет говорить. Чаще всего, уговаривая игрушку, дети описывают свои проблемы и переживания, а поняв своего ребёнка, можно лучше ему помочь пережить трудности адаптации. Как легче адаптировать ребенка к детскому саду Помочь проблеме адаптации можно следующим образом: Разрешать ребёнку забирать домашнюю игрушку с собой на следующий день (если это не запрещено в саду), он покажет ей свой шкафчик, кроватку, стульчик. Пусть сажает любимца рядом с собой на занятиях, ведь в данном случае это не просто игрушка, а частичка дома, заменитель мамы. Посещение детского дошкольного учреждения – огромный стресс для крохи, даже если он не показывает этого внешне. Он не может расслабиться при воспитателях, боится сделать что-то не так. По этой причине, придя домой, ребёнок может капризничать – он «скидывает» накопившееся за день напряжение. Справиться с этим можно при помощи повышения физической активности малыша, игр. Идя забирать ребёнка, можно взять с собой футбольный мяч или попросить друзей, у которых есть собака, пойти вместе с вами. Ребёнок будет просто счастлив поиграть в подвижные игры с родителями или побегать собачкой на свежем воздухе. Тем самым он сбросит стресс, устанет и легко ляжет спать. Зачем нужен сон Чтобы ответить на вопрос, как адаптировать ребенка к детскому саду, следует знать о важности достаточного времени для сна. Чем больше ребёнок спит, тем лучше. Первое время он может просыпаться среди ночи, плакать, вскрикивать, кидаться к маме в страхе, что она его в следующий раз не заберёт. В первые две недели детям часто это снится, особенно если не найден контакт с воспитателями. Следует набраться терпения – это пройдёт. Во время сна организм отдыхает и восстанавливает эмоциональные и физические силы, поэтому это время очень важно. Поведение родителей Так как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду должны в первую очередь сами родители, то от их поведения и зависит очень многое в этот сложный период. Зачастую они сами виноваты в затянувшейся адаптации ребёнка. Если они ругают садик или воспитателя при малыше, пугают его садом, если плохое поведение обсуждают со всеми родственниками, а хорошее не показывают никому, то ребёнку будет вдвойне тяжело. Он нуждается в поддержке, а не в порицании, и считает такое поведение мамы предательством. О слезах лучше забыть совсем и просто не обращать на

них внимания, отвлекая игрой. В присутствии крохи необходимо хвалить садик, воспитателей, других работников. Делать акцент на том, как хорошо малыш приспосабливается, какие (пускай небольшие) успехи он имеет на сегодняшний день, чего сможет добиться через месяц, неделю, к концу года. Это поможет решить проблему, как быстро адаптировать ребенка к детскому саду. Нужно придумать свой особенный ритуал прощания и встречи с малышом, обсудить с ним детали и приучать их соблюдать. Тогда у ребёнка выработается привычка прощаться без слёз, ложиться спать самостоятельно, отпрашиваться у воспитателя, когда за ним пришли. Заключение Залог успешной адаптации ребёнка – спокойствие и уверенность родителей в положительном конечном результате. Ребёнок «считывает» информацию и сам становится спокойнее. Поэтому если мама не может смотреть на детские слёзы, более того, всё время их подсознательно ожидает, пускай первый месяц-два ребёнка отводит папа или другой, более спокойно настроенный член семьи. - Читайте подробнее на FB.ru: <http://fb.ru/article/211849/kak-adaptirovat-rebenka-k-detskomu-sadu-vozmojnyie-problemyi-i-ih-reshenie>