**Что такое «несадиковый ребенок»**

[**113**](https://deti.mail.ru/child/chto-takoe-nesadikovyj-rebenok/comments/)

**Нередко мне приходится в своей практике слышать определение «несадиковый ребенок» – так говорят родители, чьи дети часто болеют, плачут, капризничают и не хотят идти в детский сад. На самом же деле, по статистике, по-настоящему «несадиковыми» является не более 5% детей, все остальные – всего лишь неадаптированные, но давайте обо всем поговорим поподробнее.**

Как уже было сказано выше, основные причины, по которым родители заносят детей в категорию «несадиковые», можно разделить на две большие группы – частые болезни и психологическая неготовность.

**Итак, первая группа – частые заболевания**

К сожалению, так бывает довольно часто. Ребенок, попадая в детский сад, в новый для себя микроклимат, сталкивается с огромным количеством микроорганизмов и, как следствие, начинает болеть. Тут все зависит от иммунитета – у кого-то защитные силы крепкие, в таком случае ситуация довольно быстро стабилизируется, а вот те, кто послабее, часто простужаются. Являются ли такие дети несадиковыми? Нет! Им просто нужно помочь адаптироваться и укрепить здоровье.

При частых простудах по возможности рекомендуется забрать ребенка на некоторое время из детского сада, полностью пролечить и дать время организму на восстановление. Можно и нужно посетить иммунолога, который проводит специальное обследование и определяет степень снижения иммунитета.

Старшая дочь ходила в сад по графику неделю ходит три болеет, это продолжалось 3 года.

Это необходимо ему для того, чтобы составить комплексный план коррекции – витамины, иммуномодуляторы, профилактические противовирусные средства. Отдельным моментом, очень важным пунктом является закаливание.

**Вторая группа – психологическая неготовность**

К сожалению, бывает так, что ребятишки идут в сад не просто без желания, а даже со слезами и [истериками](https://deti.mail.ru/family/kak-deti-nami-manipuliruyut-i-chto-s-etim-delat/). Некоторые малыши психологически страдают настолько сильно, что могут у них могут развиться нервные тики, недержание мочи или кала.

В таких случаях, разумеется, ребенку нужно помочь – обратиться к специалистам – неврологу и детскому психологу, они помогут и медикаментозно, и групповыми и индивидуальными занятиями. Со стороны родителей требуется внимание, нежность, [поддержка, забота](https://deti.mail.ru/child/30-melochej-kotorye-sdelayut-rebenka-schastlivym/) и любовь. И тогда сообща можно будет нормализовать психологическую ситуацию и отношение ребенка к детскому саду.

**Несколько слов о правильной адаптации к детскому саду**

Первое, что нужно сделать, это разузнать расписание детского сада, режим, во сколько дети завтракают, во сколько гуляют и во сколько ложатся спать. И постепенно, обязательно – заранее – перевести своего малыша на такой же [режим](https://deti.mail.ru/teenager/10-sposobov-nauchit-rebenka-prosypatsya-utrom/). Тогда к моменту похода в сад он уже будет «жить на одной волне» с другими детьми.

Я бы посоветовала сходить с ребенком на экскурсию в выбранный садик, поиграть там на детской площадке, покататься на качелях. Во время прогулки можно даже знакомиться с детьми и воспитателями. Если ребенок заведет себе друзей в такой расслабленной обстановке, ему будет гораздо легче принять новые для себя условия жизни. Даже, если приятелей он за время прогулок не найдет, по крайней мере, он привыкнет к самому месту, а ведь для малышей это имеет большое значение.

© ella / Flickr / CC-BY-2.0

И, самое главное, необходимо выделить время, чтобы ввести ребенка в детский сад постепенно. В первые несколько дней приходить на час-два, оставаться в группе вместе с малышом. Когда станет понятно, что малыш адаптировался, можно начинать оставлять его одного. Сначала на пару часов, потом до обеда, затем до дневного сна и, наконец, на целый день. Такое плавное вливание в коллектив щадит психику ребенка и смягчает изменения в его жизни.

Что касается болезней, здесь, возможно, ситуация посложнее. К сожалению, застраховаться от сопливых и кашляющих малышей в детском саду невозможно. Всегда найдутся родители, которые приводят нездоровых детей, заражающих других.

**Чтобы снизить вероятность и частоту простуд в детском саду, рекомендуется:**

– [закаливание](https://deti.mail.ru/child/7-chastyh-oshibok-pri-zakalivanii/) – этому нужно уделять время с самого рождения, каждый день, без перерывов на выходные и праздники (только при болезни мы отменяем ежедневные процедуры);

– использование профилактических противовирусных средств;

– прививки – [от гриппа](https://deti.mail.ru/child/privivat-li-rebenka-ot-grippa/) за 1,5 месяца до предполагаемой эпидемии и Пневмо 23, рекомендованная часто болеющим детям для защиты от инфекций;

– правильное, здоровое питание с упором на фрукты, овощи и кисломолочные продукты, улучшающие флору [кишечника](https://deti.mail.ru/baby/1-3/kishechnye-infekcii/), а, следовательно, и иммунитет.

© Nick Nguyen / Flickr / CC-BY-SA-2.0

Крайне важны навыки гигиены и опрятности, особенно, частое [мытье рук](https://deti.mail.ru/baby/1-3/kak-nauchit-rebenka-myt-ruki/). Объясню, почему: дело в том, что при чихании ребенок прикрывает рот рукой, поэтому на ладони оседает огромное количество различных микроорганизмов, в том числе и вирусов. Затем этот болеющий ребенок берет игрушки, хватается за ручку двери, распространяя возбудителя повсеместно. Здоровый ребенок трогает те же самые предметы, «цепляя» таким образом вирус. Что дальше? Зависит от воспитания. Приучите своего ребенка часто мыть руки и ни в коем случае не брать их в рот, и тогда он попросту «смоет» вирус в раковину. Дети, далекие от правил гигиены и опрятности, как показывает статистика, чаще болеют гриппом и другими инфекциями.

Также читайте о том, [каких врачей надо пройти перед детским садом](https://deti.mail.ru/child/kakih-vrachei-proiti-pered-detskim-sadom/).