**Адаптация в детском саду. Частые проблемы.**

Неврологические и психологические проблемы

Если заранее известно, что ребенок страдает повышенной нервной возбудимостью, скорее всего невролог заранее назначит легкие седативные лекарства: пантогам, глицин, тенотен, микстура с цитралью (эти препараты можно давать 2 раза в день, так что посещать садик они не помешают) — на весь первый месяц в садике, чтобы ребенку было легче адаптироваться.

Если до садика ребенок был спокойным, и внезапно становится беспокойным в период адаптации к детскому саду: не спит в садике, капризничает, плохо засыпает ночью — на это обязательно стоит обратить внимание. Если, в первые недели посещения садика, обнаруживаются такие симптомы, можно начать давать ребенку один из следующих препаратов:

 Глицин

Глицин — аминокислота, обладающая тормозящим, успокаивающим влиянием на нервную систему. Применяется у детей с 1 месяца. Детям от 1,5 до 3хлет рекомендуется в дозе ½ таб – 2 р/д — 1 месяц, старше 3х лет по 1 таб — 2р/д. Рекомендуется держать под языком до полного рассасывания. Если ребенок не умеет рассасывать таблетку, ее измельчают в порошок и помещают между внутренней поверхностью щеки и деснами (за щечку).

Тенотен

Тенотен детский. Применяется у детей с 3х лет. Гомеопатический препарат, содержащий сверхмалые дозы действующего вещества. Представляет собой таблетки для рассасывания, при необходимости таблетку можно растворить в 1 ч/л воды. По 1 таб 2 раза в день от 1 до 3х месяцев.

Валериана и пустырник

Валериана и пустырник. Детям до 4х лет прием экстракта и настойки валерианы и пустырника не рекомендуется.

Поэтому маленьким детям рекомендуется делать ванны: 2 флакона настойки добавить в ванну на 10литров воды. Или 2 столовые ложки измельченного корня валерианы или травы пустырника заварить 1л кипятка, кипятить 2-3 минуты, настоять в течение часа и добавить в ванну. Продолжительность ванны 15-20 минут. Ванны делать 10 дней подряд или 10 раз через день.

Ребенок может внезапно начать грызть ногти, сосать палец, могут появиться какие-то навязчивые движения — все это неврологические проблемы, показывающие, что период адаптации протекает у ребенка тяжело — следовательно, нужно обратиться за помощью к неврологу или психоневрологу.

Но кроме лечения ребенка во всех проблемах родителям придется разобраться.  Нужно найти в чем причина и попытаться решить проблему.

* + *Ребенка в садике обижают другие дети: обратить на это внимание воспитателя — поговорить с детьми и их родителями,*
  + *Ребенок боится воспитателя — поговорить с воспитателем, познакомить ребенка с ним поближе,*
  + *Ребенок боится что мама вечером не придет и оставит его в садике навсегда. Забирать ребенка пораньше, пока за другими детьми еще не пришли — пусть видит, что Вы к нему торопитесь и т.д.*

Адаптация в детском саду Гастроэнтерологические проблемы

Если ребенок страдает заболеваниями ЖКТ, (чаще всего это дискинезия желчевыводящих путей или реактивный панкреатит), изменение питания + нагрузка на нервную систему во время адаптации тоже могут спровоцировать обострение заболевания.

В этом случае нужно показать ребенка гастроэнтерологу за 1 месяц до посещения садика, и провести курс профилактического лечения заранее, потому что все желчегонные и ферментные препараты дают ребенку перед или во время еды, три раза в день. В садике это будет проблематично.

Родителям также рекомендуется первый месяц ежедневно внимательно изучать меню по утрам и предупреждать воспитателей, какие продукты сегодня не нужно давать ребенку.  Постепенно ребенок адаптируется к новой пище.

 Адаптация в детском саду Пищевая аллергия

Рекомендуется пролечить ребенка заранее, добиться стойкой ремиссии. Первые 2 недели в детском саду подавать ребенку антигистаминные препараты. Таким родителям придется внимательно читать меню каждый день, весь период посещения ребенком садика или, если продуктов — аллергенов мало, сразу договориться с воспитателями, чтобы ребенку их не давали.

Срыв пищеварения и аллергия  могут  возникнуть у ребенка впервые в период адаптации:

* *происходит смена привычного питания на стандартное  — одинаковое для всех.*
* *родители, пытаясь утешить ребенка или порадовать его начинают покупать ему сладости, которых до этого ребенок не пробовал или раньше только пробовал иногда, а теперь  стал есть ежедневно.*

Вывод: Лучше заранее  ознакомиться с меню в детском саду и попробовать дома новые для ребенка продукты и блюда, которые он теперь будет кушать в садике. И не покупать ребенку новых для него лакомств хотя бы первый месяц.

Адаптация в детском саду Непредвиденные проблемы

Проблемы с мочеиспусканием и дефекацией

Ребенок может снова начать все делать в штанишки, даже если раньше делал это на горшок.

У детей старше 3х лет в садике может возникнуть запор, даже если раньше стул был регулярным. Ребенок начинает произвольно задерживать стул.

Кстати, мокрые и грязные штаны тоже могут быть результатом неудавшейся произвольной задержки мочеиспускания и дефекации.

**Придется разобраться родителям**

* *Может оказаться, что Ваш ребенок привык к горшку, а в группе унитаз или  «дырочка в полу», он не знает как этим пользоваться — надо показать и научить.*
* *Может помочь «любимый горшок», придется уговорить воспитателей разрешить принести его из дома на время. Ребенок адаптируется к садику, а потом привыкнет к стандартному горшку или унитазу.*
* *Можно попробовать выработать у ребенка режим утренней дефекации. Особенно, если известно, что накануне стула не было. Рекомендуется вечером перед сном дать ему 200г. кефира, а утром натощак предложить 200 мл воды комнатной температуры (можно добавить туда лимонный сок) — прохладная вода стимулирует перистальтику. В течение 30 минут после этого нужно ожидать стул, т.е. посадить ребенка на горшок.*

Кормить ребенка утром дома не рекомендуется, если Вы хотите, чтобы он кушал в садике.

Нужно обязательно следить, чтобы у ребенка был регулярный стул, иначе токсины из кишечника, вместо того чтобы выводиться наружу, будут всасываться в кровь, что ослабит организм.