# Почему так часто болеют дети, начинающие ходить в детский сад?

Мама, обратившаяся к психологу, долго боялась отправлять ребенка в детский сад. Рассказы всех подружек и бабушек имели примерно один рефрен: до детского сада ребенок был здоров. А после начала посещения заведения: три дня в детском саду - три недели дома на больничном. Но обстоятельства жизни вынудили и ее отдать ребенка в детский сад. Несмотря на то что ребенку было почти 3 года, все произошло именно так, как рассказывали более старшие подруги. Мать решила, что посещение детского сада всегда ведет к заболеванию ребенка.

Да, в детских садах дети болеют чаще, чем дома. Но в этом не всегда виноваты детские сады.

Комментарий: у каждого ребенка имеется определенный набор бактерий, который он получает в своей семье, где все родственники обмениваются ими, как улыбками и словами. Однако люди болеют от таких инфекций только тогда, когда ослабевает их иммунная защита. А ее активность напрямую, особенно у детей, зависит от эмоционального состояния. И здесь не поможет "Актимель" или любой другой продукт, рекламируемый в СМИ.

Рассмотрим ситуацию посещения детского сада с точки зрения мамы. Она 2 или 3 года была дома неотлучно с ребенком. Ей очень хочется вновь очутиться среди большого количества людей, начать общаться со сверстниками, забыть на время проблемы кухни и проявить себя с профессиональной стороны. Она мечтает о том, что ребенок пойдет в детский сад, а у нее появится время на собственный рост. Она готовится к этому: подбирает хороший детский сад, красивое платье, и мысли ее все дальше улетают от привычной деятельности по уходу за ребенком.

Ребенок ощущает эти изменения в маме, но, в отличие от нее, он им не обязательно радуется. Все слова, которые она говорит ему о своей работе и детском саде, не имеют для него никакого смысла, поскольку опыт его слишком ограничен. Но ребенок начинает нервничать.

И вот наступает день X. Мама приводит ребенка в детский сад, где много веселых, уже адаптированных к садику детей. Но вдруг ее собственный ребенок, который до сих пор так любил играть с другими ребятами, когда они выходили на прогулку, хватается за ее юбку, плачет и ни с кем не желает общаться. Воспитатель отрывает его от маминой юбки, помогая ей оставить плачущее дитя и не опоздать на работу. Целый день мама занимается своими делами, а вечером, забирая ребенка домой, она вдруг понимает, что возвращение домой не сулит ей радостного общения с ним: всю домашнюю работу, которую она легко делала раньше в течение дня, теперь нужно сделать за несколько часов вечером. Бегая между стиральной машиной, холодильником и плитой, она лишь успевает сделать ужин, вымыть ребенка и уложить его спать. А еще нужно побыть с мужем, привести себя в порядок к завтрашнему дню, подготовить одежду для всех на завтра... Через два-три дня такой жизни ребенок просыпается утром с температурой, мама остается дома и полностью отдает себя ребенку, поскольку за эти несколько дней устали все.

Как же этот день X ощущает ребенок, то есть не проговаривает это себе, не осознает, а лишь чувствует? В мгновение непонятные ранее мамины слова вдруг воплощаются в жизнь, оборачиваются страшным кошмаром: его привычный мир разрушается, он попадает в новое место с незнакомыми людьми, детьми. Дети обладают удивительной ригидностью (то есть отсутствием гибкости): при невероятной способности адаптироваться они с большим трудом привыкают к новым обстоятельствам. Эту их особенность знает любой родитель, которому каждый день приходится перечитывать в сотый раз одну и ту же сказку, петь одну и ту же песню. При этом чем чаще ребенок слушает, тем больше он любит эту вещь (известное психологическое правило: нам нравится и кажется красивым и привлекательным то, к чему мы привыкаем). Из-за этого детского свойства врачи часто рекомендуют вводить новшества в семье постепенно.

Но ригидность - не единственная причина стресса. Довольно часто родители еще и забывают сказать своим детям, что заберут их из детского сада вечером. Для родителей это обстоятельство столь очевидно, что они не считают необходимым это оговаривать. Но для детей это совсем не так, поскольку их очи этого еще не видели, а разум слишком слаб, чтобы догадаться. И вот, оказываясь в новых обстоятельствах, ребенок полагает, что останется там навсегда. А поскольку дороги до дому он не знает, то и рисует его воображение такие страшилки, которые покруче Фредди Крюгера для родителей. Получая новые впечатления, фантазируя на новые темы в меру собственных возможностей и замещая фантазиями пробелы в информации, полученной от родителей, дети могут сильно переживать.

Стресс снижает активность иммунной системы. В любой группе детей обязательно есть и вирусы, к каждому из которых их носитель устойчив, а другой ребенок - нет. Для того чтобы в ослабленном организме эта инфекция начала развиваться в полной мере, достаточно нескольких дней. Столь короткий срок обусловлен еще и тем, что, возвращаясь домой, ребенок не находит там привычных условий: мама взвинчена, возбуждена, думает не о нем и занята не им.

Но все чудесным образом преображается и возвращается на круги своя, когда ребенок заболевает. Тяжело только в первые два-три дня (в острый период заболевания), когда имеют место температура, боль и другие сильно выраженные признаки болезни, потом же целых две-три недели, пока врач не выпишет в детский сад, можно наслаждаться столь привычным общением с близким человеком. И тогда у ребенка срабатывает природный инстинкт, благодаря которому человечество приспособилось к жизни на Земле и завоевало ее всю, вытеснив менее удачливые виды. На бессознательном уровне ребенок начинает понимать, что нужно заболеть, чтобы обеспечить надежное возвращение домой. Он "обучается" изменять состояние иммунной системы, меняя свое эмоциональное состояние. Самые обучаемые дети делают это долго и регулярно. А неопытные мамы и сверхбдительные врачи могут сделать из них даже "профессиональных больных". Так называют детей из группы часто болеющих, среди которых наибольшую часть составляют аллергики разных видов, поскольку аллергия - это повышение активности иммунной системы, после того как в силу каких-то обстоятельств она была длительно или интенсивно подавлена эмоциями.

Но не стоит винить детей, которые лишь пользуются доставшимися им по наследству от родителей природными способностями, врачей, которые выполняют свой профессиональный долг - видеть во всем болезнь, и детский сад, который лишь в силу обстоятельств является той сценой, на которой участники пьесы разыгрывают свои роли. Следует обратить внимание на то, что могут сделать родители, чтобы выйти из этого порочного круга.

Первое, что нужно сделать, - заранее начать подготовку к детскому саду. Лучше, если ребенок будет привыкать к нему в течение определенного времени, например месяца. При этом в первый раз мама приходит в детский сад и остается вместе с ребенком, пока он знакомится с детьми. Она может сидеть в раздевалке или в самой группе, так, чтобы ребенок мог ее видеть и при необходимости подойти к ней и постоять рядом. При этом мама всячески показывает, что не собирается уходить. Увидев, что ребенок устал, она забирает его домой.

Подобное пребывание в детском саду позволит ребенку привыкнуть к новым обстоятельствам, а маме - узнать, подходит ли данный детский сад для ее ребенка или лучше поискать что-то другое. Через несколько дней (разное время для разных семей, это определяется состоянием ребенка) мама говорит ребенку, что уйдет на пять минут. Очень важно, чтобы она действительно вернулась через указанное время. Если в группе есть часы, то можно показать ребенку, при каком состоянии стрелок мама вернется. Можно оставить свои наручные часы. Здесь важно не время, а обязательность - возвращение в положенный срок.

В таких случаях можно заранее, еще идя в детский сад, описать всю последовательность действий: сначала мама уйдет на 5 минут, затем придет, и они вместе будут делать то-то и то-то. В этом случае важно, чтобы у ребенка сложилась картина дальнейшей его жизни и он точно знал, что окажется в конце концов дома с мамой. Можно предложить ребенку какую-нибудь маленькую меховую игрушку, сказав, что в отсутствие родителей она будет их заместителем. Если он вспомнит о маме и захочет побыть с ней, он может достать игрушку из кармана и поговорить с ней, мама обязательно это узнает, но не обязательно сразу вернется - она вернется, как только сможет.

Перед тем как ребенок начнет ходить в детский сад регулярно, стоит рассказать ему о том, что в течение дня будет делать каждый член семьи. Мама пойдет на работу, чтобы заработать деньги для семьи, а также чтобы сделать какое-то полезное дело для всех (у каждого родителя свое дело). Если ребенка с детства приучают только к тому, что работа - это способ заработать деньги, то невозможно создать положительный образ такого рода активности. Кроме того, по этому параметру ребенок еще долго будет отличаться от родителей, поскольку денег получать он не может. Понимание же того, что на работу уходят, чтобы делать какое-то полезное дело, необходимо ребенку и для формирования адекватного представления о роли семьи в обществе, своей роли в семье, и для осмысления важности посещения детского сада как собственного вклада в благополучие семьи и общества. Соответственно описывается, что будет делать на работе папа. Обязательно говорится о том, что перед ребенком стоит важная задача в детском саду - учиться и расти, чтобы стать таким, как родители. Осознание значимости его нахождения в детском саду для семьи (он там выполняет определенную миссию, а не просто оставлен на хранение, как какая-то ненужная вещь) также будет способствовать эмоциональному комфорту ребенка в нем.

Родителям необходимо продумать свое поведение после возвращения ребенка из детского сада. Лучше проявить по отношению к нему те чувства, которых так не хватало ему в детском саду. Стоит так распределить время, чтобы после детского сада кто-то из родителей смог побыть с малышом и показать ему, как он необходим своим близким, как они соскучились по нему.

Изменить свое поведение родителям необходимо и во время болезни ребенка. Даже при исполнении всех перечисленных рекомендаций ребенок может заболеть, поскольку, к сожалению, количество рождающихся ослабленных детей постоянно растет. Однако чтобы не сформировалась патологическая реакция потребности в заболевании, необходимо определенным образом вести себя с ребенком во время болезни. Это означает, что внимания к нему должно быть ровно столько, сколько действительно необходимо для облегчения страданий, чтобы не вызвать ощущения выгоды от болезни. Условия должны быть такими, чтобы болеть было скучно.