Три дня в детском саду – две недели на больничном!

Эта типичная статистика детей, только что начавших посещать детский сад.

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

Представьте себя на месте ребенка: он всегда был с мамой рядом, «купался» в ее внимании и заботе и никогда не расставался в непривычных для него местах. И вот, мама привела ребенка в детский сад…*Что он чувствует*? Его привычный мир разрушается, он попадает в новое место с незнакомыми людьми, детьми.

Дети при невероятной способности адаптироваться с большим трудом привыкают к новым обстоятельствам. Из-за этого детского свойства рекомендуется вводить новшества в семье постепенно.

Но это - не единственная причина стресса. Довольно часто родители еще и забывают сказать детям, что заберут их из детского сада вечером. Для родителей это обстоятельство столь очевидно, что они его даже не оговаривают. Но для детей это совсем не так. Их 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 разные страшилки.

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, 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, когда ребенок заболевает. Тяжело только в первые два-три дня, когда имеются температура, боль и другие

признаки болезни, потом же целых две-три недели, пока врач не выпишет в детский сад, можно наслаждаться привычным общением с мамой. И тогда у ребенка срабатывает природный инстинкт, благодаря которому человечество приспособилось к жизни на Земле. 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 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 она была длительно или интенсивно подавлена эмоциями.

Что делать?

- Первое, что нужно сделать, - заранее начать подготовку к детскому саду. Лучше, если ребенок будет привыкать к нему постепенно, например, в течение месяца. Сначала он будет приходить на час, постепенно увеличивая время.

- Нужно 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.

- Перед тем как ребенок начнет ходить в детский сад, 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. 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. Также 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 важную миссию, а не просто оставлен на хранение) также будет способствовать эмоциональному комфорту ребенка в нем.

- Родителям необходимо после возвращения ребенка из детского сада проявить 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. Ведь в период адаптации ребенок может заболеть. Однако чтобы не сформировалась патологическая потребность в болезни, необходимо правильно вести себя с ребенком в это время. 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.