

Елена Ивановна Николаева,
доктор биологических наук, профессор РГПУ
им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

Подготовка ребёнка к детскому саду

Родители, наслышанные о трудностях подготовки ребёнка к школе, прочтя заголовок статьи, наверняка с ужасом подумают о том, что времена изменились настолько, что ребёнка нужно ещё специально обучать и для того, чтобы попасть в детский сад. Но спешу их успокоить: здесь речь пойдёт не об обучении, а о подготовке. Подготовка к чему? К здоровому образу жизни в детском саду.

Есть очевидные вещи, которые многие родители (по крайней мере, по отношению к себе) воспринимают как случайные. К ним относится всплеск заболеваемости ребёнка, когда он начинает посещать детский сад. Пока он находится дома и не болеет, родители скептически воспринимают рассказы других о том, как мучаются мамы детей, два-три дня посещающих детский сад и три недели затем сидящих с ребёнком дома на больничном. Но когда с собственным ребёнком начинает происходить подобная смена событий, мамы и папы с сожалением заключают, что это происходит со всеми. При этом крайним оказывается детский сад, заведомо являющийся рассадником инфекции, которую трудно одолеть любому ребёнку.

Эта позиция удобна тем, что не требует от родителей специальных усилий по предотвращению ситуации. Однако на эту проблему можно посмотреть иначе и попытаться найти причины, меняющие реакции ребёнка на инфекцию.

Иммунная система ребёнка существенно отличается от взрослой. Это легко понять, вспомнив, что на любую инфекцию организм ребёнка отвечает преимущественно поднятием температуры, в отличие от взрослого, который уже может убивать микробов с помощью антител. Но есть и ещё одно отличие: собственные эмоции ребёнка легко подавляют эту ещё несовершенную и слабую иммунную систему. Это означает, что любой эмоциональный срыв может ослабить защитные механизмы. Но не только иммунная система ребёнка отличается от таковой у взрослого. Ребёнок обладает удивительной способностью обучаться. Обучаться даже тому, что не ожидает взрослый.

День X

Рассмотрим ситуацию посещения детского сада с точки зрения мамы. Она два или три года была дома неотлучно с ребёнком. 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 ребёнок пойдёт в детский сад, а у неё появится время на собственный рост. Она готовится к этому: подбирает хороший детский сад, красивое платье, и мысли её всё дальше улетают от привычной деятельности по уходу за ребёнком.

Ребёнок ощущает эти изменения в маме, но, в отличие от неё, он не обязательно им радуется. Все слова, которые она говорит ему о своей работе и детском саде, не имеют для него никакого смысла, поскольку опыт его слишком ограничен. Это лишь может возбуждать его.

И вот наступает день X. Мама приводит ребёнка в детский сад, где много весёлых детей. Но вдруг её собственный ребёнок, который до сих пор так любил играть с другими детьми, когда они выходили на прогулку, хватается за её юбку, плачет и не желает общаться ни с кем. Воспитатель отрывает его от маминой юбки, помогая ей не опоздать на работу и оставить плачущее дитя. Целый день она делает свои дела, а вечером, забирая ребёнка домой, она вдруг понимает, что возвращение домой не сулит ей радостного общения с ним: вся домашняя работа, которую она легко делала в течение дня, теперь наваливается на неё в несколько (2–3) вечерних часа. Бегая между стиральной машиной, холодильником и плитой, она лишь успевает сделать ужин, вымыть ребёнка и уложить его спать. А ещё нужно побыть с мужем, привести себя в порядок к завтрашнему дню и подготовить одежду для всех на завтра... Через два-три дня такой жизни ребёнок просыпается утром с температурой, мама остаётся дома и полностью отдаёт себя ребёнку, поскольку за эти несколько дней устали все.

Как же этот день X ощущает ребёнок, то есть не говорит это себе словами, не осознает, а лишь чувствует кожей? В мгновение непонятные ранее мамины слова вдруг реализуются страшным кошмаром: его привычный мир разрушается, он попадает в новое место, к новым людям, новым детям. Известна удивительная консервативность (то есть отсутствие гибкости) детей: они, обладая невероятной способностью адаптироваться, с большим трудом привыкают к новым продуктам, новым обстоятельствам. Эту их способность знает любой родитель, которому каждый день приходится перечитывать в сотый раз одну и ту же сказку, петь одну и ту же песню. При этом очевидно, что, чем чаще ребёнок 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 жизни семьи постепенно.

если родители
не готовы
к жизни,
то ребёнок
не готов
к детскому
саду

Когда ребёнок заболевает

Но консервативность — не единственная проблема, которая препятствует быстрой адаптации ребёнка в детском саду. Весьма часто родители ещё 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 ещё не видели, а разум слишком слаб, чтобы догадаться. Вот и оказывается ребёнок в новых обстоятельствах, полагая, что остался там навсегда. А поскольку дорогу до дому он не знает, то и рисует ему его воображение такие страшилки, которые «покруче» Фреды Крюггера для родителей. Впитывая 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 набор вирусов, к каждому из которых их носитель устойчив, а другой ребёнок — нет. Для того чтобы в ослабленном организме эта инфекция начала развиваться в полной мере, достаточно несколько дней. Столь короткий срок обусловлен ещё и тем, что, возвращаясь домой, ребёнок не находит там привычных условий: мама взвинчена, возбуждена, думает не о нём и занята не им.

Но все чудесным образом преобразуется и все возвращается на круги своя, когда ребёнок заболевает. Тяжело только первые два-три дня, когда острая боль, потом же целых две недели, пока врач не выпишет в детский сад, можно наслаждаться столь привычным общением с близким человеком. И тогда у ребёнка срабатывает природный инстинкт, благодаря которому человечество приспособилось на земле и завоевало её всю, вытеснив менее удачливые виды. На неосознанном уровне ребёнок понимает, что нужно лишь денек-другой поплакать, чтобы обеспечить надёжное возвращение домой. Он обучается изменять состояние своей иммунной системы, меняя свои эмоции. 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 несут свой профессиональный долг — видеть во всём болезнь, и детский сад, который лишь в силу обстоятельств является той сценой, на которой участники пьесы разыгрывают свои роли. Стоит обратить внимание на то, что могут сделать родители, чтобы выйти из этого порочного круга.

Выход из круга

Первое, что следует сделать — **заранее начать готовиться к детскому саду**. Лучше, если ребёнок будет привыкать к нему в течение определённого времени, например, месяца. При этом первый раз мама приходит в детский сад и остаётся вместе с ребёнком, пока он знакомится с детьми и группой. Она может сидеть в раздевалке или в самой группе, так, чтобы ребёнок мог её видеть и при необходимости подойти к ней и постоять рядом. При этом мама ничем не показывает, что может уйти. Увидев, что ребёнок устал, она вместе с ним уходит домой.

Подобное пребывание в детском саду позволит ребёнку познакомиться с новыми обстоятельствами и привыкнуть к ним, а маме узнать, подходит ли данный детский сад для её ребёнка, или лучше поискать что-то другое. Через несколько дней (разное время для разных семей, это определяется состоянием ребёнка) мама говорит ребёнку, что уходит на 5 минут. Очень важно, чтобы она действительно вернулась через указанное время. Если в группе есть часы, то можно показать ребёнку, при каком состоянии стрелок мама вернётся. Можно оставить наручные часы мамы. Здесь важно не время, а обязательность — возвращение в положенный срок.

В таких случаях можно заранее, ещё идя в детский сад, описать всю последовательность действий: сначала мама уйдёт на 5 минут, затем придёт, и они вместе будут делать то-то и то-то. В этом случае важно, чтобы у ребёнка сложилась картина обстоятельств дальнейшей его жизни, и он точно знал, что окажется дома с мамой в конце-концов. Можно предложить ребёнку 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 вернётся — она вернётся, как только сможет.

Перед тем, как ребёнок начнёт ходить в детский сад регулярно, стоит рассказать ему о том, **что в течение дня будет делать каждый член семьи**. Мама пойдёт на работу, чтобы заработать деньги для семьи, а также чтобы сделать какое-то полезное дело для всех (это у каждого родителя своё дело). Если ребёнка с детства приучают только к тому, что работа — это способ зарабатывания денег, то не возможно создать положительный образ работы. Кроме того, по этому параметру ребёнок ещё долго будет отличаться от родителей, поскольку денег получать он не может. Понимание же того, что на работу уходят, чтобы делать какое-то полезное дело, важно ребёнку и при формировании адекватного представления о роли семьи в обществе, себя в семье, и при осмыслении 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 и у ребёнка важная задача в детском саду — учиться и расти, чтобы стать таким, как его родители. **Осознание значимости пребывания в детском саду для семьи** (он там выполняет определённую миссию, а не просто пребывает на хранении, как какая-то ненужная вещь) также будет способствовать эмоциональному комфорту ребёнка в нём.

Путь по дороге в детский сад и из него также можно использовать для формирования у ребёнка положительной картины мира и его места в нём. Она, в свою очередь, будет способствовать стабилизации его эмоционального состояния. Родитель может в доступной форме рассказать, что удалось ему сделать за день, спросить у ребёнка о том, что ему больше всего запомнилось. Можно говорить о разных приятных вещах и для взрослого и для его малыша, тем самым положительно подкрепляя потребность и необходимость пребывания в детском саду.

Родителям необходимо продумать и своё поведение после возвращения ребёнка из детского сада. Лучше проявить по отношению к нему те чувства, которых так не хватало ему в детском саду. Стоит так распределить время родителей, чтобы после детского сада кто-то из них смог побыть с малышом и показать ему, как он необходим своим близким, как они скучали о нём, когда все были вдали от семьи.

Изменить своё поведение необходимо и во время болезни. Даже при всех перечисленных обстоятельствах ребёнок может заболеть, поскольку, к сожалению, количество рождающихся ослабленных детей постоянно растёт. Однако чтобы не сформировалась патологическая реакция потребности в заболевании, необходимо определённым образом вести себя с ребёнком во время болезни. Это означает, что **внимания к нему должно быть ровно столько, чтобы снять болезненные симптомы**, но и не вызвать ощущения выгоды от болезни. Следовательно, условия должны быть таковыми, чтобы болеть было скучно. Более того, когда ребёнок начал выздоравливать, у него сразу же появлялись обязанности, которые есть и вне болезни. К таковым обязанностям можно отнести то, что он должен какое-то время занимать себя сам, поскольку у родителей есть определённые обязанности.

При организации посещения детского сада родителям следует помнить о консерватизме ребёнка и необходимости раскрывать ему всю последовательность событий, поскольку ограниченность его собственного опыта ещё такова, что он не может сам её представить. Не имея информации, очевидной для его родителей, он может сам напугать себя. И ещё — родители не должны обманывать ребёнка. Обманутый ребёнок перестанет верить, а значит будет сам в силу своих возможностей рисовать своё будущее. Весьма возможно, что оно будет походить на жизнь детей из детских сказок-страшилок. **Запугивая себя, ребёнок будет менять состояние своей иммунной системы, а значит вновь запускать механизм, ведущий к болезням.**

Тем не менее, если всё же что-то не складывается при начале посещения детского сада ребёнком, не стоит пенять на то, что это есть у всех, а ещё раз перебрать все те пункты, на которые могут повлиять родители. К ним относятся следующие моменты.

1. Возможно, системы воспитания в вашей семье и в детском саду принципиально отличаются. Стоит подумать хорошо, какую из них стоит корректировать, а какую — менять. Можно открыто поговорить о своих сомнениях с воспитателями. Если вы согласны с тем, что нужно меняться вам, то начинайте это делать активно. Если вы посчитаете, что нужно менять детский сад, то это тоже лучше сделать быстрее.

2. Есть вероятность, что не складываются отношения между вашим ребёнком и воспитателем. Это возможно, если воспитатель жёстко проводит собственную политику в группе. В этом случае необходимо решить, насколько вам нужна подобная ситуация.

3. Могут в группе быть дети, которые мешают вашему ребёнку, а у него нет навыка отстаивать собственную позицию. Не спешите в этом случае говорить с родителями, воспитателями или убирать ребёнка из группы. Попробуйте научить вашего ребёнка вести себя так, чтобы выйти из-под влияния этого ребёнка. Это будет более эффективный способ, поскольку подобные дети встречаются практически в любом коллективе, и не только в детском. Однако если ваши усилия будут недостаточны, попытайтесь открыто без агрессии, но стремясь прийти к сотрудничеству, переговорить с воспитателями и родителями другого ребёнка.

4. Ещё одной причиной неудач при посещении детского сада может быть то, что при всех ваших усилиях, вы не смогли вселить в своего ребёнка уверенность, что он безоговорочно любим вами. Тогда стоит понаблюдать за собой и, возможно, обратиться к психологу. Показано, что практически все проблемы, которые есть у ребёнка, являются не его проблемами, а проблемами его родителей. В этом случае, **если родители не готовы к жизни, то ребёнок не готов к детскому саду.**