

**Очень многие родители задают один и тот же вопрос: ребенок часто болеет, что делать?** И это не удивительно – ведь очень часто дети болеют практически, не переставая – ОРЗ плавно перетекает в ангину, ангина – в отит, отит – в бронхит, а бронхит – снова в ОРЗ. У родителей возникает стойкое ощущение, что они бегут по кругу, словно белка в колесе – таблетки, микстуры, компрессы, прогревания...

**Почему же так происходит?** Еще совсем недавно в народе про таких детей говорили «таким он уродился, перерастет». И действительно, достаточно быстро ребенок прекращал болеть. В наше же время картина несколько иная – сейчас про часто болеющих детей говорят, что у них ослаблен иммунитет. И немедленно следует совет полечить подобных детей. Но, несмотря на усиленное лечение, часто болеющего ребенка количество болезней не только не уменьшается, а напротив – увеличивается.

**Так что же делать родителям – терпеть и ждать, пока проблема исчезнет сама собой, либо же пытаться лечить его и повышать иммунитет?** Именно в этой проблеме мы и попытаемся разобраться в этой статье. Конечно же, существует огромное количество подобных материалов, поэтому мы решили пойти не совсем стандартным путем, поэтому вы увидите, немного нестандартный взгляд на проблему, под иным углом. Ведь немного юмора не помешает никогда, не правда ли?

#### **Кто виноват и что делать?**

**Как известно, на Руси существуют две проблемы – кто виноват, и что делать?** Для начала необходимо разобраться с первой. Чаще всего родители впадают в крайность и решают, что их ребенок родился с низким уровнем иммунитета. И начинают винить в этом себя – плохое питание, простудные заболевания во время беременности, нервозности и прочее, прочее, прочее... Однако врачи – иммунологи утверждают, что это вовсе не так – на самом деле с врожденными нарушениями иммунитета на свет появляется, к счастью, совсем небольшое количество детей.

И уж поверьте, у подобных детишек проблемы гораздо серьезнее, чем банальные часто повторяющиеся. Самое обычное простудное заболевание оборачивается для этих малышей тяжелейшими бактериальными осложнениями, которые практически не поддаются лечению.

Таким образом, можно заключить, что **врожденный иммунодефицит является смертельно опасным состоянием ребенка**. Однако к непрекращающимся ангинам и простудам он не относится никоим образом, к счастью.

**Так что же тогда лежит в основе постоянных болезней такого огромного количества современных детей?** Врачи – иммунологи утверждают, что виной всему – именно вторичный иммунитет. От первичного он отличается тем, что кроха появляется на свет с абсолютно нормально функционирующей иммунной системой. Однако со временем, под воздействием тех или иных факторов развитие иммунитета ребенка либо угнетается, либо и вовсе прекращается.

Проще говоря, реальность такова – если ребенок, появившийся на свет здоровым, начинает постоянно болеть, у него **имеет место конфликт с окружающей его средой**. Выходов из данной ситуации может быть всего два – можно либо предпринять попытку помирить ребенка с окружающей его средой при помощи многочисленных фармакологических препаратов, впрочем, безо всяких гарантий на успешный исход данного мероприятия.

А можно пойти по нестандартному пути – **попытаться изменить окружающую среду такими образом, чтобы она полностью соответствовала запросам и потребностям вашего требовательного малыша**. На первый взгляд эта задача кажется практически невыполнимой, однако, так ли это на самом деле?

Каким же образом формируется эта капризная дама – *иммунная система*? Многочисленные исследования показали, что и формирование, и последующее функционирование иммунной системы целиком и полностью зависит от самых различных внешних воздействий. Все эти воздействия и факторы в своей совокупности образуют именно то, что принято называть «образом жизни» – воздух, вода, физическая нагрузка, отдых, продукты питания, условия жизни. Все эти мелочи играют огромную роль.

Таким образом, главная истина, которую необходимо понять и осознать тем родителям, у кого часто болеющие дети – *в этих болезнях виноват не ребенок*. И фраза «уж такой он уродился» – весьма слабое оправдание для родителей. Ведь практически во всех случаях в болезнях ребенка виноват никто иной, как сами родители. Да – да, именно мы, взрослые, виноваты в том. Что наши дети часто болеют!

Однако, к огромному сожалению, практически никто из родителей не находит в себе смелости открыто признаться в том, что это *именно по их вине горячо обожаемый, но часто болеющий ребенок так слаб*. И это не удивительно – ведь признать этот факт, значит признать, что мы что-то не так делаем: возможно, не так кормим, не так одеваем, неподобающим образом лечим.

*Однако до тех пор, пока родители не найдут в себе смелости и не признают этот факт, помочь их ребенку не сможет ни один самый компетентный и квалифицированный врач, будь он хоть самым выдающимся светилом науки.*

*Не верите? Судите сами.*

*Отнеситесь к написанному ниже с долей юмора, однако будьте внимательными – возможно, вы узнаете в некоторых ситуациях себя.*

*«10 великих и обязательных «не»*



**1. Не искать в каждой болезни ребенка чью-то в том и свою, вину.**

Не на каждую беду есть вина. В мире есть бездна тайных причин, в мире есть случай. Даже при правильнейшем образе жизни и прекрасной наследственности некоторые болезни практически неизбежны. Не все знает наука, не все может медицина. Будем мужественны и, насколько возможно, спокойны.

**2. Не укладывать насильно в постель,** если ребенок бодр и активен, даже при повышенной температуре и не лишать возможности играть и развлекаться, а при незаразности заболевания – общаться со сверстниками. Это – вредная перестраховка.

**3. Не кутать.** Здоров ли ребенок или болеет, ни в коем случае не закупоривать и не перегревать помещение – вредная перестраховка.

**4. Не кормите насильно и не навязывать еду.**

**5. Не пичкать лекарствами.** Любое лекарство – только по предписанию врача. Никаких лекарств «на всякий случай»! – вреднейшая перестраховка.

**6. Не стесняться в вызове врача к ребенку.** Такая перестраховка не повредит. Но и не вызывать без очевидного повода (и в необходимой перестраховке соблюдать меру и такт...). Если приходится показывать ребенка многим врачам (чем меньше, тем лучше) и диагнозы и рекомендации не совпадают, то необходимо решиться сделать выбор в пользу какого-то одного и следовать его предписаниям. В медицине, как в армии, необходимо единоначалие или, во всяком случае, согласованность действий различных начальств. Ни в коем случае не устраивать на свой страх и риск «коктейли» из разных рецептов! Лучше меньше да лучше. Перелечить так же страшно, как недолечить.

**7. Не таскать ребенка без явной надобности (нарастающее ухудшение состояния) по различным обследованиям.** Тоже перестраховка, могущая принести вред. Но остережемся и недостраховки!

**8. Не создавать в доме обстановки тревожного ожидания всевозможных болезней.** Ребенок доверчив, ребенок внушаем! При всей кажущейся беспечности и невнимательности ловит каждое слово, реагирует на малейшие изменения, бессознательно «заражается» ими. Много воспринимает преувеличенно, искаженно, впадает в фантазии. И физически, и психически легко делается таким, каким его воспринимают; чего от него ждут, в чем уверены – таким, с большой вероятностью и становится. Если вы постоянно тревожитесь о его здоровье, если ждете болезней и только болезней, то ваш настрой может, путем бессознательного внушения, превратиться в его трудно излечимый невроз и действительно породить уйму недугов, которых могло и не быть. Излишняя тревожность опасней беспечности.

**9. Не приставать с расспросами относительно самочувствия.** Стараться вообще не спрашивать, наблюдать исподволь, незаметно для ребенка. Не забудем: всякий вопрос (как и всякий взгляд, вздох, движение) есть прямое или косвенное внушение.

**10. Не ублажать сверх обычного во время болезни.** Следить за тем, чтобы ребенок не получил впечатления, что болеть выгодно: это чревато и порчей характера, и многими дополнительными болезнями. Похвалы, ласки, подарки, все внешние проявления внимания и заботы – лишь в степени, необходимой для поддержания спокойствия и уверенности в выздоровлении. Не отменять те обязанности, которые ребенок может выполнить по состоянию – то есть без перенапряжения и вреда для здоровья (уроки, уборки комнаты, если, например, отсиживается дома после нетяжелого гриппа).

## *Почему дети болеют в детском саду?*

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.

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 мамы 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 страшилки. 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 преобразуется 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, 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. 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.

