



ГАРМОНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Рекомендации для
родителей.
Часть I.

ВОТ И НАСТУПАЕТ
ТОТ РАДОСТНЫЙ И
ВОЛНИТЕЛЬНЫЙ
МОМЕНТ В ВАШЕЙ
ЖИЗНИ, КОГДА ВАШ
РЕБЁНОК ПОЙДЁТ В
ДЕТСКИЙ САД.

ЧТО ВЫ ПРИ ЭТОМ
ЧУВСТВУЕТЕ?

ЛУКУТИНА
АНАСТАСИЯ ИГОРЕВНА,
К.М.Н., ВРАЧ-ПСИХИАТР,
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ
МГМСУ ИМ А. И. ЕВДОКИМОВА.
АССИСТЕНТ КАФЕДРЫ
ТРАВМАТОЛОГИИ, ОРТОПЕДИИ
И МЕДИЦИНЫ КАТАСТРОФ,
ЧЛЕН ПРЕЗИДИУМА
ФЕДЕРАЛЬНОГО ЭКСПЕРТНОГО
СОВЕТА ВОО «ВОСПИТАТЕЛИ
РОССИИ»

Дорогие наши родители!

Вот и наступает тот радостный и волнительный момент в вашей жизни, когда ваш ребёнок пойдёт в детский садик. Что вы при этом чувствуете? О чем думаете, когда готовитесь к встрече с дошкольным учреждением? Какие вопросы больше всего волнуют? Вы все такие разные, такие непохожие друг на друга. Для нас же вы одинаково дороги.



Как бы нам хотелось вас успокоить, всё объяснить, развеяв сомнения и тревоги!

Мы подготовили ответы на самые часты вопросы, которые обычно волнуют родителей дошкольника, но это только начало большой и важной работы. Для более полного понимания ваших переживаний нам нужна обратная связь. Пожалуйста, прочитайте данную методическую рекомендацию и подскажите что вам в ней понравилось, что было полезным. Мы очень надеемся, что находя ответы на волнующие вас вопросы вы обретёте больше спокойствия, уверенности в себе и собственном ребёнке.

Лукутина Анастасия Игоревна

Оглавление

Вопрос 1. Моему ребёнку будет плохо в детском саду.....	4
Вопрос 2. Я плакал, и мой ребёнок тоже будет плакать?.....	6
Вопрос 3. Вернётся ли мама?.....	10
Вопрос 4. Как эмоциональное состояние родителя влияет на адаптацию ребёнка?.....	15
Вопрос 5. Должна ли мама обманывать своего ребенка, всегда изображая радость?.....	18
Вопрос 6. Мой ребёнок посещает множество кружков и центров развития. Разве этого не достаточно для новых социальных контактов?.....	20
Вопрос 7. Зачем ребёнку нужно адаптироваться к новой среде в детском саду? Ведь можно сразу же пойти в школу!.....	22
Вопрос 8. Ради счастья своего ребёнка я готов создать для него особые условия для образования и воспитания, поскольку считаю, что реальный мир слишком жесток, и находиться в нем опасно.....	24
Вопрос 9. Я считаю, что лучше всех знаю, как и чему учить своего ребёнка. Никакие школы и дошкольные учреждения меня не интересуют. Мой ребёнок туда ходить не будет. Все необходимые занятия я провожу с ним лично.....	26
Вопрос 10. Посещая детские сады, дети заражают друг друга. Зачем водить ребёнка туда, где он будет постоянно болеть.....	28
Вопрос 11. Детские сады лишают ребёнка свободы, ломают личность и встраивают ребёнка в систему, которая удобна взрослым. Разве психологи этого не знают?.....	30
Вопрос 12. Я очень боюсь, что моего ребёнка будут обижать в детском саду.....	31

Вопрос 13. Мне страшно подумать, что моего ребёнка ударят другие дети.....	34
Вопрос 14. Не могу поверить, что моему ребёнку без меня может быть хорошо. Ведь все эти годы мы каждый день были вместе. Неужели я ему больше не нужна?	35
Вопрос 15. Ну не могу я спокойно уйти и оставить своего ребёнка в группе. Встану за дверью и подглядываю тихонечко за ним.....	36
Вопрос 16. Как только мой ребёнок начал ходить в детский садик, так все начали ждать, что я выйду на работу. А я не хочу!	38
Вопрос 17. Мой ребёнок начал ходить в садик, но я не чувствую в себе сил возвращаться на работу.....	40
Вопрос 18. После того, как мой ребёнок начал ходить в детский садик, я теперь целыми днями постоянно сплю.....	42
Вопрос 19. Я постоянно все забываю, даже трусики чистые в садик ребёнку положить.....	44

Вопрос 1. Моему ребёнку будет плохо в детском саду.

Это даже не вопрос, а самое настоящее утверждение, в которое верите Вы сами и так старательно пытаетесь убедить окружающих. Так откуда возникает уверенность, что вашему ребёнку будет плохо в детском саду?

Далеко ходить не надо. Корни этой уверенности прячутся в ваших собственных воспоминаниях о детстве. Боль маленького растерянного ребёнка, оставленного без родителей в чужом месте, на попечение незнакомых людей, до сих пор не покидает вас. Помните прикосновение к вам чужих рук, запах еды, совсем не такой, как дома, вызывающей, возможно, даже отвращение. Если сконцентрироваться на этих ощущениях, в памяти, возможно, всплывёт ещё много неприятных и пугающих воспоминаний.

К сожалению, очень часто наша память лучше всего сохраняет именно негативные образы. В тот момент эти ощущения имели решающее значение для адаптации в новой обстановке. Эти события выходили за рамки уже накопленного жизненного опыта, имели огромное значение уже потому, что это, возможно, было первой разлукой ребёнка с близкими вне дома. Они требовали быстрой выработки новых стратегий поведения.

Вы боитесь, что горячо любимый малыш столкнётся с точно такими же трудностями. Однако, нет никакой возможности отправить вашего ребенка совершить путешествие во времени на несколько



десятков лет назад, чтобы узнать, насколько неприятным был суп, который тогда входил в меню. Возможно, он ему и правда не понравился. И в этом вы правы.

Но, пока вы росли и менялись, становясь постепенно взрослым человеком, сама система дошкольных учреждений тоже росла и менялась в разных направлениях, приобретая новые знания и углубляя прежние. На сегодняшний день, система дошкольного образования настолько изменилась, что применять к ней ваши воспоминания неактуально. Попробуйте примерить свои детские сандалии. Не подходят? А вашему малышу? При сильном желании, конечно, можно примерить, и даже заставит его их носить, убеждая себя и окружающих в том, что это - верное решение. Но нужно ли? Эта обувь давно потеряла форму и внешнюю привлекательность. Она безнадежно устарела, поскольку не соответствует современным требованиям ортопедов. Скорее всего, для своего ребёнка Вы захотите приобрести новые сандалии. Переноса собственные страхи и переживания в его мир, вы лишаете собственного ребёнка возможности получить свой уникальный опыт.

Вопреки вашим ожиданиям, у современных ребят множество позитивных воспоминаний, связанных с детским садиком. Ученикам младшей школы, как не обидно это читать учителям, приятно вспоминать о беззаботном периоде, когда было много времени для игр, а уроков никто не задавал. Особенно тепло дети вспоминают празднование Нового года, ёлку и другие музыкальные и творческие утренники. Некоторые, уже подросшие дети, считают годы, проведённые в детском садике, одними из лучших в своей жизни.

Вопрос 2. Я плакал, и мой ребёнок тоже будет плакать?

Плач ребёнка, в целом, очень тяжело переживается любящими родителями. В наших мечтах дети всегда радостно смеются или просто улыбаются счастливой и открытой улыбкой. Каким бы сказочно прекрасным был такой мир?! Если представить себе тот факт, что дети перестанут плакать совсем, хорошо ли это будет для родителей и самого ребёнка?

В таком мире никто и никогда не поймёт, что ребёнок голоден или устал, что он болен и плохо себя чувствует. Для родителей не останется почти никаких ориентиров в понимании нужд своего крохи, ведь выражать свои чувства он ещё не умеет.

Самый простой и понятный ребёнку способ выразить свои эмоции – это плач. Грустно - плачь, обидно - плачь, жалко - плачь, страшно - плачь, тоскливо - плачь, одиноко - плачь, тревожно - плачь и если не знаешь, как поступить - плачь.

Плач - это не только выражение эмоций, но ещё и сигнал о помощи, попытка привлечь к себе внимание, а также мощный рычаг манипуляции взрослыми.

Это мы с вами знаем, что такое детский сад. Мы его посещали сами, а некоторые из нас водили туда своих младших братьев и сестёр. В результате этого опыта у нас сформировались некие представления,



образы и воспоминания. Ориентируясь на свой личный опыт, мы совершаем стандартную ошибку, противоречащую логике, мы обобщаем свои знания до глобальных выводов о дошкольных образовательных учреждениях в целом.

Для вашего ребёнка детский садик – это абсолютно незнакомое место, совершенно не похожее на то, с чем он раньше сталкивался в своей жизни. Любое изменение привычного уклада жизни требует от малыша необходимости адаптироваться к новому и ещё не известному. А это, безусловно, требует определенной энергии и сил. Наша нервная система и наш мозг, как высший ее центр, всегда действует по принципу экономии сил и целесообразности затрат ресурсов. Если можно избежать затрат энергии, то зачем её тратить?

Когда Вам на работе предлагают перевестись в новый отдел, на новую должность, в новый коллектив, осваивать невероятно сложные задачи, но без повышения в заработной плате и каких-либо других ощутимых преимуществ, на полный рабочий день, вы согласитесь? Первое, что Вам придёт в голову – это попробовать оставить все, как есть, и избежать столь резких перемен. Возможно, набравшись смелости, Вы вступите в дискуссию с начальником, начнёте убеждать его в нецелесообразности подобных пертурбаций. Если уговоры не помогут, у особо вспыльчивых натур может случиться акция протеста, выражающаяся в негодовании и попытках шантажа.

«Разве я плохо работал все это время? Разве я не старался из последних сил? Почему меня, а не другого работника, решили отправить на новое место? Я не согласен. Меня все устраивает на сегодняшний день. У нас сплоченный коллектив, устоявшийся график и все обязанности распределены». А если уж совсем откровенно, то так: «Наладить все снова и с нуля будет нелегко и потребует времени и сил. У меня нет желания всем этим заниматься». При условии, что вы осознаёте свою значимость в глазах начальника, можно пригрозить уволиться или взять больничный.

При этом, Вы можете переживать этот инцидент еще довольно долго. Вы, наверняка, пожалуетесь своим близким дома, позвоните в поисках поддержки друзьям или даже выложите пост в соцсетях о несправедливости мира. Особо чувствительные натуры могут и расплакаться, осознав, что перемены неизбежны.

Представьте себе, что было бы, если бы маленькие дети могли выразить свои мысли аналогичным образом?!

«Папа, мама, я не понимаю зачем нам нужны все эти перемены? Разве мы плохо жили все эти три года? Почему именно я должен идти в детский сад? Моя кандидатура не самая лучшая. Можно отправить Бабушку. Она более опытная и покладистая. Мне, конечно, будет очень тяжело без неё, но я как-нибудь справлюсь. У нас прекрасная устоявшаяся система, которую нельзя рушить. Меня все устраивает, а что не устраивает вас, мне неинтересно. Напоминаю, что я самый любимый и замечательный ребёнок, если кто забыл, и вы все желаете мне только счастья! Так ведь? Если я был не слишком убедителен, то можете затыкать уши - я начинаю плакать!».

Получается, что детский плач заменяет целый спектр различных поведенческих реакций взрослого человека. Однако, главной целью дошкольной системы образования было, есть и будет стремление видеть на лицах детей улыбки, а не слёзы. И для этого за последние годы было сделано очень многое. Были проанализированы и максимально нивелированы факторы, которые могли вызывать негативные эмоции у ребёнка и, как следствие, плач.

Для более плавной и мягкой адаптации были созданы группы кратковременного пребывания, значение которых некоторые родители недооценивают. Да, малыш находится всего несколько часов в дошкольном учреждении, но и этого вполне достаточно, чтобы приобрести новый жизненный опыт. Неожиданно для себя ребёнок открывает место, где много новых игрушек и друзей по играм. Именно с групп кратковременного пребывания формируется впечатление, что детский садик - это место, где интересно играть и проводить время.

Более того, ребёнок уже постепенно изучает дорогу в детский садик, цветник возле ворот, входную дверь. Он, заходя в здание, вытирая ножки о коврик, привыкает к запахам: еды, чистящих средств, комнатных цветов. Его пальчики, цепляясь за перила, запоминают шероховатость краски и эта шероховатость становится знакомой. Точно так же, как и большая светлая комната с игрушками, где детей больше, чем в любой песочнице, что само по себе впечатляет. Малыш узнаёт, что рисовать, играть в подвижные игры, делать зарядку и ходить на горшок, одеваться можно вместе, и это порой гораздо интереснее, чем одному. Постепенно, шаг за шагом, мир для малыша начинает раздвигать свои границы и выходить за пределы одной семьи. Появляются свои радости и горести, уже не связанные с мамой или бабушкой. Свои друзья и, что не менее важно - враги. Приобретается опыт самостоятельных решений, который пригодится для более длительного пребывания в детском садике.

Вопрос 3. Вернётся ли мама?

Один из болезненных моментов, с которым может столкнуться ребёнок, начавший посещать дошкольное учреждение, и который не знаком детям, посещавшим группы кратковременного пребывания - это страх, что за малышом никто не придёт. Даже взрослые люди хорошо помнят себя в детстве и достаточно точно описывают подобные переживания:

«Весь день я думала о том, вернётся ли мама. День тянулся бесконечно долго и ничто меня не радовало, поскольку только об этом я и думала. Мне казалось, что я останусь здесь навсегда и больше никогда не увижу свой дом и своих родителей. Оттого совершенно не хотелось есть и спать, и тем более - играть».

Причиной столь тягостных переживаний у детей в недалеком прошлом были, как ни странно, экономические особенности того времени. Родители много работали, бабушки тоже достаточно долго были вовлечены в трудовую деятельность и не могли сидеть дома с внуками, групп кратковременного пребывания не открывали вовсе. Да никто бы и не смог привести ребёнка в садик на несколько часов, а потом спокойно забрать в середине рабочего дня. Няни в то время существовали только на страницах книг про Мэри Поппинс и Карлсона. Как следствие, ребёнка в первый раз приводили в детский садик рано утром и забирали только в конце рабочего дня.



Что видел при этом ребёнок? Рано утром его подняли из тёплой постели с серьёзным видом, торопливо одели и вывели из дома. Так рано с ним никто обычно не гулял. Малышу уже на этом этапе перестаёт все нравиться. Тем более, что мама всю дорогу неохотно отвечает на вопросы и кажется более напряженной и грустной. Она говорит, что скоро вернётся, просит не скучать и вести себя хорошо. А что, есть повод скучать и вести себя плохо? Совершенно незамедлительно на глаза попадаются другие дети с мамами, которые уже ведут себя плохо, поскольку громко кричат и плачут, прося не оставлять одних. Некоторые родители обнимают детей так, словно прощаются с ними навсегда. Похоже, что детский садик вовсе не самое лучшее место на земле, если все рыдают. Вот и мама расплакалась, развернулась и быстро ушла, помахав ручкой. Да, она что-то говорила дрогнувшим голосом, что тут мне будет хорошо, но я не очень-то ей верю теперь. Скоро она вернётся, надо только подождать.

Что значит для ребёнка ждать? Как вообще дети воспринимают время, если оно относится к абстрактным понятиям? Его нельзя потрогать, увидеть или понюхать, обхватить руками или съесть. Ощущение времени находится где-то очень глубоко, внутри каждого из нас, и совершенно не совпадает с минутной стрелкой часов. Дети воспринимают все совсем не так, как мы. Для взрослого человека, например, три месяца жизни пролетят стремительно быстро, как одно мгновение, если он интенсивно работает и ведёт активный образ жизни. В маленькой деткой жизни - это огромный промежуток. Ребёнок трёх лет успевает забыть за три месяца своего отсутствия обстановку в доме, некоторые книги и игрушки, если находился длительное время в другом месте. Для него это достаточно большой промежуток времени, чтобы из памяти начали стираться объекты, которые не были востребованы и долго не использовались.

Этим прекрасно пользуются многие родители, разделяя все игрушки на две коробки. Одна коробка находится в свободном для

ребёнка доступе, а другая надёжно прячется от его глаз. Через пару месяцев коробки меняются местами. Таким образом, реализуется потребность ребёнка в новых впечатлениях, без необходимости родителям тратить средства на новые игрушки и книги.

Восприятие часов и минут тоже значительно отличается от восприятия взрослого человека. Монотонная двухчасовая поездка на машине может казаться очень долгой, если до этого у малыша не сформировалась привычка подобных путешествий. Иногда родители удивляются, что ребёнок каждую минуту спрашивает, как долго ещё ехать. Взрослым кажется, что вопрос был задан совсем недавно, а малыш думает, что уже прошло достаточно много времени. Он искренне верит, что за этот промежуток времени все могло измениться. И вполне можно было бы и до Луны долететь.

Восприятие часов и минут, как, впрочем, и у взрослых, во многом зависит от эмоциональной окраски происходящего события. Все, что интересно, весело и приятно ощущается человеком, как единый миг. Все скучное, грустное, серое и монотонное будет тянуться мучительно и тягостно.

Никто из взрослых не любит сидеть в очереди или ждать в самолете отложенный рейс. Интересная книга может скрасить затянувшиеся минуты, но недолго. Особой радости от чтения пассажиры в самолете не испытывают, если ожидают взлёта, а его каждый раз откладывают. Помните, как при этом вы мало верите обещаниям, что все будет хорошо? А просьбам сохранять спокойствие? Ещё более длинными и бесконечными кажутся минуты, проведённые в тоннеле метрополитена, когда неожиданно состав поезда останавливается. Или в кабинке сломавшегося лифта с выключенным светом, в надежде на спасение.

Таким образом ребёнок действительно готов Вас ждать, но не очень долго. Это его личное «скоро» и «не очень долго», а не ваше, что важно понимать.

Для вас, действительно, день проходит быстро. Для кого-то уже за воротами садика начинаются пробки, через которые нужно пробиться к рабочему месту, быстро выполнить несколько поручений, составить пару документов, одновременно отвечая на несколько важных звонков и так же чудесным образом успеть вернуться обратно. Возможно, что дома вас ждёт новорожденный младенец, рядом с которым вы не замечаете, как наступает вечер. В любом случае в течение дня множество событий, дел и людей сменяют друг друга, как в калейдоскопе.

Ваш малыш тоже не останется без дела. Если вы помните себя в детстве, одиноко сидящим на стуле и скучающим, то можете спокойно оставить эти воспоминания для мемуаров или биографических рассказов. В настоящее время с детьми постоянно занимаются: рисуют, лепят, танцуют. А также в арсенале воспитателей есть прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, веселые зарядки. Расписание настолько плотное и насыщенное, что скучать не приходится.

Вопрос: Может ли при таких обстоятельствах возникнуть страх у ребенка, что за ним не вернется мама?

Ответ: Нет. Если Вы изначально подготовите малыша, учитывая некоторые особенности.

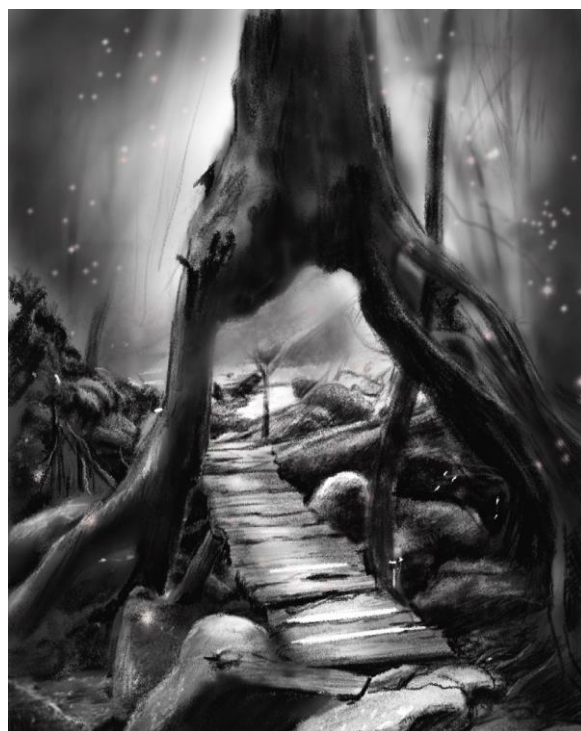
В первые дни в детском саду, пока он не нашёл себе друзей, любимые занятия и игры, малыш будет ориентироваться на прежний образ жизни и ждать возвращения мамы. Время для него будет тянуться крайне медленно, подобно тому, как вы в аэропорту ждёте задержавшийся рейс на жестком пластиковом стуле, ежеминутно подглядывая на табло. Так пройдут его первые часы в новой обстановке. Если Вы пообещаете ребёнку «скоро вернуться», то он так и просидит, ожидая маминого возвращения.

Если ребёнок не посещал группы кратковременного пребывания, то его желательно не оставлять сразу на полный день. Несколько часов он спокойно проведёт без Вас в детском садике, с

любопытством и интересом изучая новую обстановку, и к тому моменту, когда Вы вернётесь за ним, малыш просто не успеет даже подумать о чем-то плохом. Постепенно, день за днём, он втянется в новый для себя режим и подстроится под изменившиеся обстоятельства. Ваша основная задача - не тормозить процесс адаптации, а всячески помогать и поддерживать.

Вопрос 4. Как эмоциональное состояние родителя влияет на адаптацию ребёнка?

Представьте себе, что вы высадились на совершенно незнакомую планету. Ту, о которой вы не слышали никогда в жизни, не читали в школьных учебниках и других книгах. Всё, что встретится на вашем пути: ландшафт, воздух, растения, животные, минералы, небесный свод и многое, многое другое – будет для вас одинаково новым и любопытным. Изначально на этой планете не будет ничего, что вы могли бы любить или не любить, чего надо бояться и чему можно доверять, поскольку абсолютно все объекты, находящиеся в поле вашего внимания, кажутся интересными и привлекательными. Всё хочется потрогать и рассмотреть внимательнее.



Как же хорошо, что внезапно появляется проводник, который делится с вами своим опытом, помогая освоиться на незнакомой планете быстрее. Оказывается, что красивые яркие ягоды трогать нельзя, они ядовитые. А бледные на вид листья очень полезны, если употреблять их в пищу. Вы внимательно наблюдаете за своим проводником, быстро понимая, какие признаки выражают его радость, испуг, гнев. При виде маленьких пушистых зверьков, проводник улыбается и спокойно протягивает к ним руки, чтобы ласково их погладить. Напротив, от скользких блестящих мокрых существ проводник отпрыгивает в сторону. Вам не очень понятно, почему он так делает, но вслед за ним тоже начинаете морщить нос и сторониться животных с влажной кожей, хотя они по-своему красивы.

Вокруг чудесные пейзажи и, любуясь завораживающими видами, вы подходите к самому краю обрыва. На лице вашего проводника появляется негодование и тревога. Он тут же резко уводит вас в сторону и объясняет, что обрыв слишком высокий.

Оказывается, что опасности подстерегают вас на каждом шагу. При этом новый язык, на котором говорят на этой планете, вы ещё плохо знаете, поэтому общаться с проводником очень сложно. Да и на вопросы он отвечает не на все и не всегда. Чтобы не упасть в пропасть и не утонуть в болоте, вы следите за выражением лица своего проводника, улавливая малейшие перемены. Какие растения и животные вызывают у него радость, умиление, интерес, а каких он боится. Что является причиной улыбки, а что заставляет хмурить брови или плакать.

Наконец вы подходите к незнакомому зданию. Его ещё плохо видно, проступают только контуры на фоне пейзажа, но, глядя на него, проводник становится мрачным и угрюмым. Чем ближе вы подходите к воротам этого здания, тем больше в его глазах появляется неуверенности, тревоги, страха. При этом проводник хочет, чтобы вы продолжили путь самостоятельно и там его ждали.

Для вашего ребёнка вы и есть тот самый проводник, который подводит его к воротам детского сада. С какими эмоциями и мыслями вы будете это делать, с такими эмоциями и войдёт ваш малыш в двери садика. В зависимости от вашего состояния перемены в его жизни могут стать как радостным, так и горестным событием.

Вернёмся на нашу неизвестную планету. Что же случилось с нашим проводником? Он удивительно спокоен и уравновешен. Где нужно останавливает вас, где необходимо – подбадривает. Достаточно быстро вы вместе с ним заходите в незнакомое здание. Судя по реакции проводника, тут все спокойно и надёжно. Можно не волноваться. Какое-то время его помощь ещё нужна, но потом новые впечатления настолько захватывают, что хочется во всем разобраться самому, все изучить самостоятельно. Не каждый же день попадаешь

на неизвестную планету?! Тем более что в новом удивительном здании есть помощник, который будет рядом, пока не вернётся ваш проводник.

Вопрос 5. Должна ли мама обманывать своего ребенка, всегда изображая радость?

Мы уже выяснили, что родители могут уменьшить негативные реакции своего ребёнка на новые события, изменив собственное эмоциональное состояние.

Как этого добиться? Следует ли изображать радость искусственно? Нет. Это вовсе не значит, что своего ребёнка нужно обманывать и постоянно улыбаться, когда хочется плакать. Главная мысль заключается в другом.

Взрослому человеку осознание собственных эмоциональных переживаний и регуляция их более доступна, чем ребёнку. У вас богатый жизненный опыт. Вы можете обратиться к психологу, психотерапевту, прочитать специальную литературу, статьи. Даже прямо сейчас, изучая этот текст, вы читаете о проблемах, которые вас волнуют и освобождаетесь от них. Вы мудрее и опытнее своего малыша.

В отличие от вас ребёнок беззащитен перед трудностями и, когда ему плохо, он просто плачет. Чаще всего от того, что не понимает, что происходит и как ему поступить в новой для него ситуации.

Именно реальные успехи родителей в преодолении собственных негативных переживаний играют ключевую роль в том, как этот мир будет восприниматься ребёнком. Важно быть искренним, настоящим, а не разыгрывать спектакль, пытаясь внушить крохе те эмоции,



которых нет, да и быть не должно. Со временем он приобретёт свой личный опыт и поймёт, где его обманывали.

В качестве примера рассмотрим несколько другую ситуацию, которая не относится к первому посещению ребёнка детского садика, но демонстрирует яркие ошибки в поведении родителей.

Вот перед нами очень современная мамочка, которая не хочет передавать своему ребёнку своё негативное состояние. Она старательно улыбается, шутит и всячески веселит своего малыша. Однако путь её лежит в лабораторию, где будут проводить забор крови у ребёнка. Малыш ничего не подозревает. Он как никогда рад предстоящему дню и готов к новым приключениям, пока острая иглолка не вонзается в его тело. Ему жутко больно и страшно, он находится в недоумении. Почему это место, где ему делают больно, так радует его маму? Неужели мама хочет, чтобы ему было больно?

В моей практике встречались взрослые, которые так описывали свои переживания: «Я совершенно не понимал свою мать. Мне было ужасно больно, а она улыбалась при этом, словно ничего не произошло. Может она хотела моих страданий? Может, моя боль для неё была безразлична? Она не понимала, что мне было плохо?».

Вывод: Ваша эмоциональная реакция должна быть адекватной ситуации. Не стоит злоупотреблять крайностями. Старайтесь сохранять спокойствие, будьте честными перед своими детьми. Комедия, как и драма, могут сыграть злую шутку: в одном случае вы потеряете доверие ребёнка, в другом – изначально настройте его на негатив. Очень трудно сохранить баланс, но возможно.

Помните, как только ребёнок получит свой уникальный жизненный опыт, он будет опираться уже на него, а не на ваше эмоциональное состояние, поэтому ваша задача как хорошего родителя – сделать так, чтобы этот опыт не был травмирующим.

Вопрос 6. Мой ребёнок посещает множество кружков и центров развития. Разве этого не достаточно для новых социальных контактов?

Конечно, посещение кружков и центров развития в значительной степени помогает ребёнку расширить диапазон социальных контактов и даже мотивирует его адаптироваться к новым людям. Однако как долго он там находится? Два-три часа?

Представьте, что вы каждый день будете ходить гулять в лес на два-три часа. Чему вы научитесь за это время?

Может быть, ежедневно прогуливаясь по лесу, вы научитесь различать пение птиц на фоне шума ветра, угадывать запах спелых ягод и находить сухой мох для короткого привала, но разве это равносильно выживанию в лесу? Сможете ли вы после нескольких месяцев подобных прогулок спокойно остаться в лесу на несколько дней, не испытав при этом волнение и тревогу за собственную жизнь?

Разумеется, выжить в лесу при экстремальных обстоятельствах всегда легче тому, кто знает его хорошо. Но даже заядлые грибники, потеряв дорогу домой, испытывают сильнейший стресс.

В истории, конечно, есть факты, когда дети выживали и приспособивались к дикой природе. Захватывающие приключения Маугли знает каждый, хотя судьба реального мальчика из Индии сложилась довольно трагично. В окружении животных человеческие черты ребёнка теряются зачастую безвозвратно.



Чтобы научиться жить в незнакомой среде, необходимы новые программы адаптации и алгоритмы поведения.

Поэтому для приобретения устойчивых навыков выживания, например, в лесу, нужно не просто гулять каждый день, вдыхая свежий воздух, а полностью погрузиться в новую среду: учиться разжигать костёр, добывать еду, строить укрытие. Для тренировки необходимых навыков хорошо бы посещать клуб любителей туризма, а потом под присмотром и руководством опытного, знающего инструктора не раз переночевать под открытым небом.

В результате таких тренировок, шаг за шагом, постепенно и происходит адаптация к новым условиям.

Однако смею вас заверить, двух часов в день для этого будет недостаточно. Для преодоления трудностей нужна высокая мотивация, которая подпитывается острой необходимостью и невозможностью сохранить прежний комфорт. Только при таких условиях, преодолевая собственную лень, мозг начинает работать и выстраивать новые цепочки нейронов.

Поэтому нельзя сравнивать влияние на развитие адаптивных способностей коротких периодов нахождения в кружках с влиянием целого мира детского сада, погрузившись в который ребёнок адаптируется, исходя из жизненной необходимости.

Вывод: Посещение разного рода кружков, развлекательных и творческих центров саморазвития не могут заменить ребёнку опыт регулярного посещения детского дошкольного учреждения. Однако они прекрасно подготавливают малыша к этому моменту его жизни и настраивают на необходимость адаптироваться в целом.

Вопрос 7. Зачем ребёнку нужно адаптироваться к новой среде в детском саду? Ведь можно сразу же пойти в школу!

Очень хороший вопрос. Действительно не очень понятно, зачем нужно столько времени готовиться, переживать, тратить драгоценную энергию ради возможности водить ребёнка в детский садик? Можно нанять няню, логопеда и нейропсихолога. Пусть приходят домой и там рисуют, лепят и танцуют, развивая ребёнка наилучшим для него образом в индивидуальном порядке.

Но давайте представим себе цветок, который растёт в оранжерее. Девочку-цветок, если вам будет угодно. Идеальная среда, идеальные условия – всё идеальное! В этом пространстве продумана каждая мелочь, здесь все идёт по строгому расписанию, в соответствии с рекомендациями экспертов.

В оранжерее всегда тепло и достаточно света, даже когда за окном дует холодный ветер или метут метели. Цветок никогда не знал холода или жажды. Его всегда регулярно поливали, оберегали. Он уже давно перерос тот момент, когда его стоило бы пересадить в открытый грунт, и теперь боится капризов погоды ещё больше, наблюдая через стекло окна, как гнутся под порывами ветра другие растения. Для цветка оказаться вне уже привычных стен – это верная смерть. Для девочки-цветка столкнуться с реальным миром – катастрофа.



Всему своё время, и у каждого возраста – свои цели и задачи. Можно прогулять детский садик и не посещать его? Да. Можно даже прогулять школьный урок и не сделать домашнее задание в положенный срок, но это не значит, что на контрольной работе эти вопросы специально вычеркнут. Обычно именно неизученные или пропущенные темы становятся впоследствии проблемными или роковыми вопросами на экзамене.

В возрасте трёх-четырёх лет ребёнок **ГОТОВ** осваивать мир за пределами своей семьи. Если этого не произойдёт в этот период времени, он не станет настаивать или возражать родителям и с удовольствием останется дома. Однако потом, когда обстоятельства сложатся по-другому, и самим родителям уже понадобится его определить в учебное заведение, то тут уже сам ребёнок не захочет покидать привычных стен. Почему? Потому что за годы, проведённые изолированно от социальных учреждений, потребность в обществе, мотивация к нахождению новых связей, а также способность и готовность к приобретению опыта общения с другими людьми – утрачивается.

Вопрос 8. Ради счастья своего ребёнка я готов создать для него особые условия для образования и воспитания, поскольку считаю, что реальный мир слишком жесток, и находиться в нем опасно.

Не могу с этим не согласиться. В реальном мире человеку, а тем более ребёнку, бывает порой и тяжело, и сложно. Мир же – не плохой и не хороший. В нем есть всё: печали и радости, победы и поражения, сюрпризы и потери, но также в нем много и счастливых моментов, наполненных светом, любовью, которые и создают ощущение насыщенности, полноценности жизни.

Принимая то или иное решение, родители должны отдавать себе отчёт в том, что, создавая для своего ребёнка некие идеальные условия для воспитания – с повышенным комфортом и избеганием любого столкновения с малейшими трудностями – они должны будут поддерживать эти условия постоянно. Поскольку подстраиваться, приспособливаться к внешним изменениям необходимости у ребёнка не будет и его адаптивные способности в целом будут крайне низкими.

В случае резкого снижения финансовых возможностей семьи, болезни или гибели родителей, политических или экономических кризисов в стране, возможности поддерживать искусственно созданный для ребёнка мир могут исчезнуть, что создаст для него исключительно сильную психотравмирующую ситуацию. Степень



силы того психоэмоционального потрясения, с которым придётся справиться ребёнку, можно сравнить с кораблекрушением в океане в момент шторма.

Вопрос 9. Я считаю, что лучше всех знаю, как и чему учить своего ребёнка. Никакие школы и дошкольные учреждения меня не интересуют. Мой ребёнок туда ходить не будет. Все необходимые занятия я провожу с ним лично.

Можно только искренне восхищаться такими родителями, которые способны настолько организовать собственную жизнь и жизнь своего ребёнка, чтобы охватить весь спектр необходимых ему занятий. Насколько же талантливы и всесторонне развитыми



должны быть родители, чтобы на высоком профессиональном уровне заменить собой логопеда, психолога, музыкального руководителя! Подумать только, что есть люди, которые одинаково хорошо и терпеливо могут научить малыша лепить, рисовать, танцевать и петь, считать, различать фигуры, могут уговорить ребёнка послушать и пересказать сказку, сделать зарядку, знают нейропсихологические техники и умеют их применять.

Совмещая в себе столько профессий одновременно, они при этом не забывают о домашних делах и сохраняют хорошее настроение и бодрость духа даже в конце дня, продолжая играть с детьми, не ощущая усталости и утомления.

Мне, как врачу, педагогу и матери, поверить, сложно поверить, что нервная система таких родителей не нуждается в отдыхе. Любому человеку необходим хоть иногда отпуск. У родителя маленького ребёнка возможностей для этого, прямо скажем, мало. Даже самые энергичные и любящие родители через три-четыре года ежедневного,

круглосуточного ухода за малышом начинают испытывать периоды слабости, повышенной утомляемости или раздражительности, что является красноречивым сигналом о необходимости сделать паузу и выделить время для сохранения и поддержания собственного здоровья.

Отказываясь от дошкольного учреждения в принципе, вы берёте на себя очень большую дополнительную нагрузку и ответственность. При этом необходимо учитывать, что даже если сейчас удивительным образом вам удаётся сохранить баланс, успевая выполнять и роль мамы, и роль педагогов одновременно, то на сколько хватит ваших ресурсов в дальнейшем? Самое сильное и самое слабое звено в системе – это вы сами. Слишком многое будет зависеть только от ваших сил, возможностей, физического самочувствия. Любые причины, по которым вы не сможете выполнять заданный темп жизни, приведёт к полному краху системы. Это слишком высокие риски для вас и вашего ребёнка!

Вопрос 10. Посещая детские сады, дети заражают друг друга. Зачем водить ребёнка туда, где он будет постоянно болеть.

Так устроен окружающий нас мир, что микробы и вирусы в нём существуют. Можно по-разному к ним относиться, бояться их или пренебрегать мерами предосторожности, но они были, есть и будут, а вместе с ними будут и детские инфекции.

Когда я была маленькая, мы с братом болели ветряной оспой вместе. Он лежал с высокой температурой, не вставая с кровати, а я весело играла в игрушки и бегала по квартире. Разница между нами была в возрасте. У взрослого школьника болезнь протекала тяжело. В своё время по каким-то причинам он пропустил период в детском саду, когда все болели ветрянкой, зато теперь мучился и страдал в несколько раз сильнее.



Почти каждый ребёнок, посещающий детский садик, время от времени болеет, а первый год особенно часто. Постепенно иммунная система становится более натренированной и крепкой. К шести, семи годам в сад ходят, как правило, дружно, всей группой, не пропуская.

«Домашние» же дети, придя в первый класс, начинают контактировать с другими ребятами и, как следствие, часто болеют. Их

иммунитет навёрстывает упущенное, знакомясь с богатым спектром детских болезней. Пропускать школьные занятия в младших классах, когда происходит закладка фундамента всех основных знаний и навыков, нежелательно.

Вооружившись информацией по закаливанию и профилактике респираторных заболеваний, пережить первый год в социальной среде можно и нужно. На мой взгляд, пусть лучше это будет детский садик, чем школа. Здорового ребёнка каждый день усаживать за уроки просто тяжело, а с температурой и больным горлом – ещё и бесчеловечно.

Вопрос 11. Детские сады лишают ребёнка свободы, ломают личность и встраивают ребёнка в систему, которая удобна взрослым. Разве психологи этого не знают?

Что такое свобода? У каждого человека свои представления об этом. Положа руку на сердце, никто не даст вам единственно правильного ответа на этот вопрос.

В воспитании ребёнка даже мы, родители, сталкиваемся со

сложностями. В поисках счастья и свободы для своего малыша мы сами часто соскальзываем то в безнаказанность, то в излишнюю строгость. А что может предложить детский садик для того, чтобы не подавлять ребёнка, а создавать условия для раскрытия его талантов?

Современные детские сады в своей работе опираются на определенные программы и методики.

Знакомиться с ними можно и нужно. Есть садики, где дети рисуют и лепят, сидя за столами, а есть и такие, где все занятия проводятся на ковре в центре комнаты. Согласитесь, что не всем детям удобно рисовать на полу? А свобода предполагает наличие выбора. Если для вас это имеет значение, то узнайте, пожалуйста, заранее, по какой программе работает садик и, исходя из ваших взглядов и убеждений, выберите наиболее подходящий.

Помните, что как бы нам всем ни хотелось видеть детей свободными, есть определённые правила, составляющие основу здорового образа жизни: время завтрака, обеда, дневного сна и правила гигиены придуманы не от скуки. Свобода свободой, а руки перед едой надо мыть!



Вопрос 12. Я очень боюсь, что моего ребёнка будут обижать в детском саду.

Вы готовы услышать правду? Да, будут. И он тоже, возможно, случайно, но всё же обидит, заденет или толкнёт.

Более того, сами того не замечая, вы его тоже порой обижаете. Ведь человек со стороны себя не видит. А если окружающие нас люди делают нам замечание, критикуя нашу манеру общения с ребёнком, то мы возмущаемся и негодуем. Разве я могу обидеть своего любимого малыша?! Разве я не самая нежная и любящая мать?!

Выходит, мы более строги и категоричны к другим, чем к себе.

Одна из причин подобного поведения кроется в самой природе. Не ведая и не зная, что хорошо, а что опасно для малыша, она заложила механизм, защищающий мать и ребёнка в целом от любых внешних воздействий. На инстинктивном уровне мать готова к обороне и защите при малейших, даже незначительных изменениях в окружающем пространстве. Опытные знатоки леса рекомендуют держаться подальше от новорождённых медвежат, волчат и лисят. Простое любопытство и желание сфотографировать, рассмотреть поближе или, чего доброго, потрогать милых зверят, воспринимается матерью как угроза для её потомства. Генетические программы заставляют самку нападать на любого, кто пытается проникнуть и нарушить покой её семьи, зачастую при обстоятельствах, никак не



связанных с реальной угрозой для потомства. В связи с чем часто страдают невинные любители природы, случайно оказавшиеся рядом.

Зачастую при встрече с малознакомыми людьми мы немного предвзято оцениваем их поведение, подозревая в недоброжелательности. Помните пословицу: «У страха глаза велики»? Она очень точно отражает глубину переживаний любящего материнского сердца в тот момент, когда мама впервые оставляет своего малыша в детском саду.

Страхи и опасения, что малыша обидят или расстроят, вполне понятны и объяснимы. Передавая своего ребёнка в руки чужого, неизвестного человека, совершенно нормально переживать и волноваться по поводу того, как он будет относиться к ребёнку. Было бы странно, если бы волнений совсем не было. Тревога в данном случае заставляет родителей более внимательно отнестись к выбору воспитателя и детского сада в целом. Это естественная реакция любящих родителей.

Понаблюдайте за собой. Если все вопросы улажены и выбор сделан; если ребёнок ходит в садик с удовольствием; если проблем вроде бы нет, но тревога по-прежнему заполняет собой всё пространство, – то, возможно, дело не в воспитателе и не в детском саду.

Всё ли у вас хорошо и спокойно дома? Очень часто механизмы, направленные на защиту ребёнка, обостряются и переходят за грань разумного тогда, когда общая обстановка в семье оставляет желать

Обида за ребёнка



Обида за себя

лучшего. От безысходности и невозможности изменить свою жизнь и жизнь своего дитя в лучшую сторону, болезненным становится самолюбие взрослого. Если вас лично не ценят и притесняют на работе, не замечают дома, то начинает казаться, что окружающие не любят и отвергают и вашего ребёнка тоже, хотя это никак не связано.

Воспитатель видит перед собой маленького ребёнка, который для него тоже изначально чужой. Необходимо время, чтобы понять, как лучше с ним общаться. Все дети разные. В период знакомства друг с другом могут быть моменты недопонимания.

Нет таких воспитателей, которые специально вредят детям и ищут конфликтных ситуаций с родителями. Всем хочется работать в спокойной обстановке!

Прежде чем обижаться, жаловаться и конфликтовать, остановитесь и отследите свои эмоции. Что на самом деле произошло? Насколько объективны ваши подозрения? Может, не ребёнка сейчас обижают, а вас? И где находится реальный источник негативных переживаний?

Вопрос 13. Мне страшно подумать, что моего ребёнка ударят другие дети.

Конечно, страшно! А что делать? Прожить жизнь так, чтобы никто не толкнул? Толкнут, ударят и обидят. Но страшно родителям не это. Признайтесь честно, ведь большего всего пугает то, что ваш ребёнок растеряется и не будет знать, что ему делать. Сможет ли он дать отпор обидчику, отвоевать право на понравившуюся игрушку, сохранив достоинство.

В группе соберутся разные дети: спокойные, активные, упрямые, послушные, эгоистичные, мягкие, ранимые, агрессивные. Матери крупных, сильных и уверенных в себе детей не переживают, что их ребёнка кто-то ударит. Все переживания сконцентрированы вокруг нежных, хрупких и ранимых деток. Переживают за них все! Больше всех сам воспитатель, поскольку отвечает за здоровье и благополучие малышей в коллективе.

Что же делать? Верить! Да, верить в своего родного, любимого ребёнка до последнего вздоха. Не допускать и мысли, что он у вас вырос трусом и размазнёй. Даже если обычно он вёл себя робко и стеснительно – в три-четыре года психика способна выработать новые стратегии поведения. В этом и есть весь смысл адаптации. Поверьте, ничего страшного другой ребёнок вашему не сделает. Он тоже маленький. И уж лучше на этом этапе приспособиться и адаптироваться, пока все находятся в равных позициях и похожи на маленьких шаловливых медвежат.



Вопрос 14. Не могу поверить, что моему ребёнку без меня может быть хорошо. Ведь все эти годы мы каждый день были вместе. Неужели я ему больше не нужна?

Вы очень нужны и всегда будете нужны! Нет никаких оснований думать иначе. Сейчас вы молоды, здоровы и активны. Вам нравится чувствовать себя нужной, востребованной, как никогда в своей жизни, видя любящие глаза своего ребёнка. Это один из самых приятных периодов жизни женщины. Но есть и другие, не менее счастливые моменты!



Кроме того, что вы замечательная мама, у вас ведь есть и другие таланты. Было бы жестоко отречься от себя и развивать только своего ребёнка. Ведь ваши родители тоже вкладывали в вас силы и старания не для того, чтобы всё это было сейчас забыто. Наступил момент, когда и вам, и вашему ребёнку необходима самостоятельность для дальнейшего успешного развития. Каждому предстоит адаптироваться к социальной жизни.

Да, да! И вам тоже предстоит адаптация. За несколько лет, посвящённых исключительно уходу за ребёнком и семейным делам, психика успела перестроиться. Сейчас тяжело вспомнить прежние обязанности по работе: составить отчёт или договор, написать статью в журнал. Кроме детских стихов порой ничего и в голову-то не приходит. Чем быстрее вы найдёте возможность социально адаптироваться, тем меньше вероятность того, что вы столкнётесь с одиночеством, оставшись дома без ребёнка. В особо болезненных случаях может возникнуть ощущение, что он оставил вас или бросил.

Вопрос 15. Ну не могу я спокойно уйти и оставить своего ребёнка в группе. Встану за дверью и подглядываю тихонечко за ним.

Бывали случаи, когда особо тревожные мамочки карабкались по пожарной лестнице, чтобы заглянуть в окошко и посмотреть на своего ребёнка. Настоятельно рекомендуем этого никогда не делать. Травмы и переломы при падении с высоты часто приводят к пожизненной инвалидности.

Причина подобного поведения кроется не столько в женском любопытстве и желании узнать, как изменилось поведение ребёнка без вашего присутствия (эту информацию охотно предоставит воспитатель), сколько в вашем стремлении всё контролировать. Подсмотрев, подслушав и подглядев, вы словно выделяетесь в собственных глазах и приобретаете особую значимость. Можно потом сделать замечание воспитателю, нянечке или другому работнику дошкольного учреждения. Можно скинуть добытую информацию в родительский чат и оказаться в центре внимания, обсуждая подслушанное слово, вырванное из контекста. Возникает обманчивое ощущение активной жизни, которая, увы, не заменяет настоящую.

Что полезного и хорошего вы сделаете для своего ребёнка, если он потом будет жить с ощущением, что за ним следят? Как он



приобретёт навык принятия самостоятельно решения, если его мама присутствует везде, даже в окне второго этажа?

Конечно, когда вы привели ребёнка в первый раз, постоять минуту, убедиться, что все хорошо и потом тихонько уйти – это нормально. Но если слежка, подсматривание и подглядывание становятся навязчивыми идеями, то стоит подумать о том, как реализовать столь выдающиеся таланты в социально приемлемой форме. Например, стать активным участником родительского комитета, продумать подарки детям на Новый год, нарисовать стенгазету к празднику.

Вопрос 16. Как только мой ребёнок начал ходить в детский садик, так все начали ждать, что я выйду на работу. А я не хочу!

Очень хорошо, что вы это понимаете. Гораздо хуже, если мамочка при первой просьбе ребёнка остаться дома и не ходить в садик тут же с радостью выполняет его желание, не задумываясь об истинной причине своего решения.

Не у всех женщин до беременности карьера складывалась удачно. Для многих тяжелым и угнетающим было общение с начальством, и возвращаться в токсичную



обстановку желания нет. Пугают и предстоящие нагрузки, и большой объём работы, который придётся совмещать с домашними делами. Порой стыдно признаться и себе, и близким, что профессиональный уровень снизился за годы изоляции.

Забота о ребёнке освобождает женщину в глазах общества от необходимости работать. Она чувствует себя на своём месте и востребованной, когда каждый день проходит в круговороте сменяющихся друг за другом обязанностей. Другое дело, когда, отведя ребёнка в сад, она остаётся дома одна. Мы не рассматриваем ситуацию, когда финансовое положение семьи и поддержка близких позволяет женщине сосредоточить все своё внимание на домашнем уюте. Что делать, когда на работу выходить надо, а желания такого нет?

В первую очередь, отделить свои проблемы от жизни ребёнка. Если вы не готовы идти на работу по каким-либо причинам, то не

вмешивайте в них малыша. Не надо придумывать ему болезни и оставлять дома, лишь бы не водить в сад. В этом плане часто болеющие дети идеальной предлог остаться дома. Общество понимает и поддерживает маму, ухаживающую за больным ребёнком. Но какова цена! Отсутствие социальной адаптации и избегающее поведение с уходом в болезнь у вашего ребёнка сейчас может обернуться тяжелым невротическим расстройством в будущем. И это только ради того, чтобы мама не ходила на работу?

Пока ребёнок находится в саду, можно повысить квалификацию, окончить курсы, поменять профессию, освоив новый вид деятельности. Можно найти новый вариант заработка с удобным графиком и приемлемой нагрузкой. Не бойтесь меняться, пробовать, приспособливаться к новым обстоятельствам.

Вопрос 17. Мой ребёнок начал ходить в садик, но я не чувствую в себе сил возвращаться на работу.

Порой тяжело признаться себе в том, что с момента рождения малыша за несколько лет у вас накопилась огромная усталость. Все дети разные, и для многих требуется больше внимания. Так же по-своему в каждой семье устроен быт. Некоторые женщины берут на себя очень большой груз ответственности, и, только оставшись дома один на один сами с собой, начинают осознавать, как сильно устали.



Это состояние похоже на состояние спортсмена, который, добежав до финиша, ещё бежит какое-то время, но потом падает без сил и уже не способен и рукой пошевелить.

Однако отдать ребёнка в детский садик – это не финиш. Это просто определенный этап, который ребёнок должен пройти на своём жизненном пути. Впереди его ждёт школа, различные экзамены, контрольные работы, соревнования, олимпиады. От родителей потребуется очень много сил для того, чтобы поддерживать своего ребёнка и дальше.

Самое разумное в такой ситуации – не торопиться с выходом на работу, а устроить себе небольшой курс реабилитации для того, чтобы помочь своей нервной системе восстановиться. Возможно, стоит посетить врача, сдать некоторые анализы, пропить курс витаминов.

Необходимо исключить заболевания внутренних органов, анемию, астению.

Представьте, что вам доверили выхаживать уставшую, изможденную женщину. С чего бы вы начали? Не спешите укладывать её на диван с планшетом и включать телевизор. Это не поможет нервной системе восстановиться, как и активные виды спорта, к котором организм ещё не готов. Для получения реального результата включите в её расписание неспешные прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны, умеренные физические упражнения, чтение книг. Иногда несколько часов, проведённых в тишине с самим собой, приносят больше пользы, чем тысячи лекарств. Позаботьтесь о себе с той же любовью и бережностью, с которой вы ухаживаете за своим малышом.

Вопрос 18. После того, как мой ребёнок начал ходить в детский садик, я теперь целыми днями постоянно сплю.

Неожиданно появившееся свободное время всеми женщинами воспринимается по-разному. После нескольких лет жёсткого расписания очутиться в свободном пространстве – это тоже испытание. Грамотно выстроить новый распорядок дня удаётся не всем. Казалось бы,



накопившаяся усталость сама подсказывает, что стоит выспаться и отдохнуть, если нет неотложных дел или необходимости срочно выходить на работу. Но где та грань, которая отделяет необходимый отдых от лени?! Сколько времени можно спокойно спать, не мучая себя угрызениями совести, что пока ребёнок в саду, мама лежит на диване?

Помните, на сколько дней была рассчитана раньше путевка в санаторий? Правильно, на двадцать дней. Столько времени достаточно человеку для восстановления сил и энергии после тяжёлых нагрузок. Столько времени обычно длится отпуск. Если не смотреть сериалы и не погружаться в мир социальных сетей, а действительно спать, в предварительно проветренной комнате, то уже через неделю общее самочувствие значительно улучшится, и потребность в дополнительном сне станет меньше.

Отдохнувшая женщина сама начнёт искать себе занятие по душе: вернётся на работу, займётся дополнительным образованием, творчеством, домашним уютом или задумается о рождении ещё одного малыша. Она вольна принимать любые решения!

Но что делать, если чувство усталости не проходит? Если даже через месяц хочется просто лежать? Обязательно идти к врачу. В

первую очередь, к терапевту, затем к неврологу, гинекологу, эндокринологу и психотерапевту. Необходимо исключить и соматические диагнозы, и депрессию, которая, к сожалению, встречается достаточно часто.

Если и физически, и психически вы здоровы, но продолжаете лежать, проводя время в просмотре сериалов, то ни о какой усталости тут речи не идёт. Искусственно созданная ситуация подавленности и скуки приводит к тому, что психические процессы замедляются. Чем больше спишь, тем больше хочется спать, а интереса к жизни все меньше и меньше. Все домашние дела постепенно растягиваются во времени. Приготовление обеда или ужина затягивается на весь день. Порой забрать ребёнка из сада – это целый подвиг, который откладывается на самый крайний срок, поскольку тяжело заставить себя выйти из дома.

Подобные симптомы встречаются и при депрессии. Но разница есть колоссальная. Пациент, страдающий депрессией, постепенно теряет интерес ко всему. Ему в тягость смотреть телевизор, читать книги, разговаривать по телефону и писать длинные сообщения. Для него посещение развлекательных мероприятий – это тоже дополнительная нагрузка, которая сильно истощает и изматывает.

Иногда человеку сложно разобраться в себе, для чего и нужны врачи, психологи, психотерапевты, психиатры. Но, даже не посещая всех этих специалистов, однозначно можно сказать, что затянувшийся отдых вредит нервной системе так же, как и чрезмерные нагрузки. В отсутствие стимулов, пробуждающих к активности, психика испытывает дискомфорт даже в большей степени, чем при активной работе.

Очень многие люди мечтают о том счастливом моменте, когда «все оставят в покое», не подозревая, что это создаст ещё больше сложностей и для нервной системы, и для психики человека в целом. Отдыхать надо обязательно, но в меру!

Вопрос 19. Я постоянно все забываю, даже трусики чистые в садик ребёнку положить.

«Мне очень плохо. Не могу понять, что со мной. Ничего не хочется делать. Я постоянно все забываю, даже трусики чистые в садик ребёнку положить».

Состояние, которое вы сейчас описываете, очень серьезное. Необходимо как можно быстрее обратиться к врачу и начать лечение.

Пациенты, страдающие депрессией, очень часто отмечают у себя снижение памяти и внимания. Иногда люди настолько смиряются с состоянием опустошённости, что считают его неизбежным, приписывая себе ранние проявления склероза.

При своевременном и правильном лечении память, внимание и другие когнитивные функции восстанавливаются полностью.

