

Фёдор Катасонов, педиатр, автор книги «Федиатрия. Нетревожный подход к ребенку» и телеграм-канала «Федиатрия», автор и преподаватель Школы беззаботного родительства, популяризатор доказательной медицины.

**Ребенку не дают познавать мир в игре,
а требуют результатов и дрючат».**

Педиатр Фёдор Катасонов — о детских болезнях, раннем развитии и жизни с ребенком в мегаполисе

Почему не надо заниматься ранним развитием детей, чем опасно для здоровья центральное отопление и можно ли давать маленькому ребенку смартфон? «Бумага» поговорила с педиатром и автором книги «Федиатрия. Нетревожный подход к ребенку» Фёдором Катасоновым.



Фёдор Катасонов.

— Первое, с чем сталкиваются молодые родители, — все вокруг дают советы по поводу детей. И все говорят разное. Как понять, кого слушать?

— В первую очередь я бы посоветовал ориентироваться на собственные представления. Они могут быть ошибочны, но, по крайней мере, вам будет комфортно.

С точки зрения доказательной медицины всегда имеет смысл спрашивать, почему. Почему надо поступать именно так? Где подтверждения? Имеет смысл основываться на советах, которые подтверждаются доказательствами. Для этого можно найти адекватную литературу или авторитеты, которым вы доверяете и которые независимо друг от друга говорят одинаковые вещи.

Важно также не попадать в ловушку, когда мы продолжаем что-то делать, потому что уже начали. Полезно иногда проводить проверку, действительно ли совет помогает. То есть не просто следовать рекомендациям, а постоянно оценивать, к чему они приводят. Если в какой-то момент уверения, к примеру, доктора расходятся с объективной реальностью, возможно, стоит поменять доктора.

— В книге «Похороните меня за плинтусом» бабушка постоянно оберегала внука от болезней: заставляла спать в шапке, запрещала трогать дверные ручки в подъезде. К чему может привести такой подход?

— Скорее всего, к тому, что ребенок будет только больше болеть. Он постоянно находится в стрессе, потому что весь мир полон опасностей. А стресс, особенно длительный, подавляет иммунитет.

Почему это неэффективно? Человек постоянно испытывает на себе действие бактерий, грибов, вирусов. Мы с ним прекрасно справляемся, иммунитет таким образом тренируется. Избегание этой нагрузки приводит к тому, что иммунитет становится менее тренированным. Когда человек живет в стерильном пузыре, любой контакт с внешним миром для него опасен, потому что организм не знает, как с этим работать.

— **Значит ли это, что можно, к примеру, не мыть овощи?**

— Думаю, надо руководствоваться здравым смыслом и смотреть, откуда привезли эти конкретные огурцы и чем их обрабатывали.

— **При этом в самолет или аэропорт вы все-таки советуете взять с собой антисептик.**

— Да. Дело в том, что в аэропортах, на вокзалах, автобусных станциях бывает множество людей из разных мест. Из-за этого антигенная нагрузка может быть слишком нестандартной для ребенка. Мы привыкаем к тем видам микробов, которые нас окружают. Любая зараза, привезенная из другого места, гораздо опаснее. Этим обусловлена, например, диарея путешественников. В разных частях света в кишечниках людей живут немного разные кишечные палочки. Когда мы переезжаем в другое место, кишечная палочка для нас непривычна. Поскольку она присутствует в воде и еде, у путешественника начинается понос.

По возможности с маленьким ребенком лучше избегать таких мест. Но это не значит, что вокруг этого надо строить свою жизнь. Я, к примеру, против того, чтобы прививки были поводом для откладывания летнего отпуска. Езжайте в свой отпуск, когда вам удобно. Ничего страшного, сделаете прививку на две недели позже.

— **В своей книге вы упоминали, что дети в мегаполисах довольно часто болеют — более десяти раз за год. Значит ли это, что с маленьким ребенком лучше переехать за город?**

— Опять же, не стоит руководствоваться соображениями здоровья при строительстве жизненных планов. Да, ребенок болеет, но выживает же. Всё равно ему дальше в этом мегаполисе жить. Поэтому, может быть, полезнее приучать к таким условиям с детства.

— **С чем связана такая опасность мегаполиса?**

— Скопление людей, обилие приезжих, которые привозят свои болезни, ухудшение экологии. Очень часто ребенок начинает прекрасно спать, когда мы вывозим его куда-нибудь за город. Взрослые не очень ощущают уровень шумового и светового загрязнения, который есть в городе.

Чудовищная история — центральное отопление. Оно антифизиологично. Отопление пересушивает воздух, делает его слишком жарким. В результате пересушиваются слизистые, из-за чего они не могут нормально противостоять микробам. Физиологичное носовое дыхание меняется на ротовое, не имеющее, в отличие от носового, никакой защиты. Всё, что ты вдохнул, сразу оказывается в бронхах и легких.

— **Увлажнитель воздуха решит эту проблему?**

— Отчасти. Но если не решить проблему с температурой, то проблема с влажностью тоже не решится. Если в квартире 25–26 градусов тепла, то очень трудно достичь необходимой влажности. Нужно по возможности выключить батареи и чаще проветривать.

— **А нет опасности, наоборот, переохладить ребенка?**

— Гораздо меньше, чем перегреть. Холод является стрессом для того, кто к нему не приучен. Поэтому к холоду лучше приучать с рождения. У нас есть внутренние ресурсы, чтобы существовать в достаточно холодных условиях.

Не надо укутывать детей. Здоровый доношенный ребенок уже в 18 градусов тепла может быть вообще без одежды.

— **А стоит ли летом позволять ребенку бегать босиком?**

— Если нет осколков и грязи, то прекрасно, пусть бегает.

— **Можно ли что-то сделать, чтобы дети меньше болели, даже в мегаполисе?**

— Можно. Нужны здоровый регулярный сон в достаточном количестве, нормальный рацион с достаточным количеством белка, физическая активность, частые прогулки на свежем воздухе, минимизация стресса и ликвидация всяческих дефицитов. У нас самый распространенный дефицит — витамина D, он есть почти у всех. Если есть дефициты других элементов, то это тоже может привести к снижению иммунитета.

— Если ребенок идет в детский сад, он обязательно будет часто болеть?

— Не обязательно. Бывают дети, которые почти не болеют, такой у них иммунитет. Кто-то болеет 1–2 раза в год, кто-то 10–12 раз. И то и другое — вариант нормы.

— Обязательно ли отдавать ребенка в садик?

— Я считаю, что это полезно, но вопрос в том, какой это детский сад. Я очень активно выступаю за альтернативные варианты, в частности сады Монтессори. Старорежимный же детский сад скорее является источником стресса, потому что редко учитывает формирование адекватной привязанности. Когда ребенок, которому необходим значимый взрослый, вдруг оказывается среди сверстников и непонятных тетюшек, он испытывает стресс. Часто даже не может попросить сходить в туалет, не чувствуя в воспитателе человека, к которому он может обратиться.

— С какого возраста ребенка можно отдавать в сад?

— Если говорить о старорежимных детсадах, то я считаю, что не раньше трех лет. Если нужно раньше, то это надо делать строго через психолога, который подскажет, как правильно адаптировать ребенка. В Монтессори-садик можно ходить с 8 месяцев вместе с родителями.

При этом всегда должен быть плавный переход. Если адаптация к детскому саду идет долго и мама успевает делегировать функцию значимого взрослого воспитателю, детский сад проходит с меньшей тревогой.

В целом детский сад играет позитивную роль — из-за социализации и того, что ребенок чаще болеет, тренируя иммунитет перед школой.

— В своей книге вы посвятили отдельную главу тому, что не надо заниматься развитием ребенка. Насколько это универсальный совет?

— Важно понимать цель конкретного действия. Если родитель не реализовал собственные амбиции и хочет вырастить олимпийского

чемпиона, конечно, придется развивать. Но, с моей точки зрения, это будет несчастливый ребенок. Человек, которому не дали детства и навесили собственные представления, не спросив его самого. Скорее всего, это будет многолетний клиент психотерапевта.

Если родители хотят вырастить счастливого самостоятельного человека, то это развитие не имеет никакого смысла. Ребенок всё равно развивается сам по себе. Мы просто должны предоставлять ему условия для развития и давать выбор. Ребенок сам будет брать то, что ему интересно.

У нас же обычно происходит так: «Сейчас ты будешь считать палочки». Но ребенок не хочет считать палочки, он хочет рисовать. Его можно надрессировать и выучить считать палочки — но через подавление собственных интересов. Это у нас и называется развитием: родители не дают ребенку познавать мир в игре, а требуют от него результатов и дрючат.

Зачем маленькому ребенку знать буквы? Хорошо, когда он сам проявит к ним интерес — когда придет время. Будет читать все надписи на вывесках, вы его не оторвете. Если вы делаете это несвоевременно, то человека эти буквы только задалбывают. Он не понимает, зачем ему это надо.

Можно заставить ребенка научиться читать очень рано, когнитивных способностей на это хватит. Но это приведет к потере какого-то куска детства. Я считаю, что надо наблюдать за ребенком и давать ему возможности, соответствующие его возрасту. А не требовать, чтобы он выучил что-то сейчас, потому что в какой-нибудь книжке написано, что в этом возрасте он может это сделать. Ребенок должен сам решать, чем сейчас будет заниматься и в том темпе, в котором ему нравится.

— Насколько важно участие родителя в детской игре?

— Не очень. Когда ребенок просит помощи, надо всегда помочь. Можно предложить помощь, но всегда руководствоваться его ответом. Насильно помогать или просто брать и делать за ребенка не надо. Если ребенку никто не нужен, он сам сидит играет, зачем к нему лезть? Можно один раз показать, как что-то делается, а дальше оставить в покое.

— А что вы думаете по поводу игр на телефоне и планшете? Можно ли их давать маленьким детям?

— Можно, конечно. Куда деваться? Наши дети будут жить в окружении интерфейсов. И полезно с детства научиться с ними взаимодействовать. Я очень за то, чтобы дети всем этим пользовались.

По-настоящему научных данных о том, насколько что вредно, нет и быть не может, потому что слишком рано. Пытаются изучать, но появляются всякие спекулятивные результаты вроде того, что у детей, которые часто смотрят мультики, ухудшается фантазия и они рисуют более бедные рисунки. Я бы пока этому особо не верил.

— С какого возраста можно давать ребенку планшет?

— Да они сами заберут. Грудные дети, не понимая пока ничего, уже тянутся к телефону. Думаю, они просто следят за взрослыми и копируют нас. Запрещать не имеет смысла, потому что тогда это станет только еще более желанным.

— Надо ли ограничивать время?

— Желательно, особенно если вы видите негативный эффект. Например, если ребенок пересмотрит чего-то, а потом перевозбуждается и хуже засыпает. С точки зрения глаз — главное, чтобы экран был побольше. Планшет лучше телефона, а телевизор лучше планшета. Если смотреть что-то, то лучше на большом экране.