



Бывает, что ребенок «не вылезает» из болезней. У педиатров есть даже термин «ЧДБ» – часто и длительно болеющие дети, когда после одной простуды ребенок подхватывает следующую, и этой веренице хворей не видно конца. Несмотря на самоотверженные усилия родителей, долгие хождения по врачам, множество утомительных для ребенка обследований и пригоршни лекарств, «впихивание» которых в сопротивляющееся чадо становится испытанием для родительского терпения, проблемы не отступают и тянутся порой годами.

В чем причина? Подобные детские болезни относятся к психосоматическим, то есть имеют двойственную природу: и телесно-физиологическую, и душевную. И для того, чтобы полноценно восстановить здоровье ребенка, нужно убрать обе причины болезни! Если с телесными причинами борются врачи, то в устранении причин душевных необходима помощь психологов. Первое, чем они могут помочь, – научить родителей, особенно маму, выполнять со своим чадом специальную оздоровительную «зарядку». Сюда входят различные игровые упражнения: «успокоительное» дыхание животом, «игра» с телесными ощущениями для разрядки эмоций, «сброс» стрессового напряжения мышц. Это – своего рода программа-минимум для психологического оздоровления ребенка. Но порой перед родителями встает еще и дополнительная «обратная» задача: что необходимо перестать делать, чтобы ребенок, в свою очередь, прекратил болеть. Ибо то, что делают некоторые мамы и папы, буквально заставляет их детей страдать, в том числе хроническими заболеваниями. Выходит, что дети болеют ... из-за родителей, хотя последние этого и не осознают.

Виноваты ли в таких случаях «несознательные» родители? В ответе на этот вопрос скрыта проблема двойственности, противоречий между разумом и чувствами, между сознанием и подсознанием. Мнимым решением этих противоречий и оказывается болезнь. Существует ряд эмоциональных «ловушек», которые заставляют ребенка болеть.

1. ИНДУЛЬГЕНЦИЯ

В этом случае симптом болезни становится для ребенка либо оправданием отказа выполнять требования старших, либо разрешением для преодоления родительских запретов. Это отражение семейного педагогического сценария «все позволено», когда родительская жалость, увы, обращается во вред ребенку – он привыкает болеть и подсознательно к этому стремится. Проще говоря, то, что для взрослых представляет собой жалость к ребенку, – для него самого становится поощрением болезни. Психологическое «лекарство» – разумная требовательность родителей, формирование семейных правил поведения, понятных ребенку и обязательных для выполнения.

2. ЩИТ

Порой недуг ребенка служит «живым щитом», за которым родственники ищут спасения от семейных конфликтов («Как вы можете ..., когда ребенок болеет!»). Это та же индульгенция, только уже не для детей, а для родителей. Тут хворь становится для ребенка подсознательно

желанной: ведь когда он болеет, в семье временно воцаряется хрупкий мир. Сюда же добавляется детский механизм самонаказания, или невротической вины. Ведь маленький ребенок из-за наивного эгоцентризма принимает на свой счет все, что происходит вокруг. Ему непонятны причины взрослых конфликтов, и когда родители недовольны друг другом, ребенок может считать себя виновником: он «плохой», они ссорятся из-за него! То, что для взрослых семейный скандал, – для ребенка болезнь. Психологический «рецепт» прост: чтобы ребенок перестал болеть, старшие члены семьи должны наладить отношения друг с другом. Категорически нельзя допускать, чтобы дети становились свидетелями, и тем более участниками родительских ссор.

3. ДВОЙНАЯ ВЫГОДА

Нередко ребенок использует нездоровье как способ не отпускать маму от себя: и самому не ходить в садик, и при этом мама останется с ним дома – две «выгоды» сразу! Такая «двойная индульгенция» может возникать и по инициативе родителей – конечно, не высказанной напрямую, а подсознательной. Например, если мама не заинтересована в своей работе и предпочла бы вместо нее находиться дома с ребенком, то он начинает чаще болеть, улавливая это скрытое желание.

4. ЗЕРКАЛО

Мамы часто говорят: «У нас такая-то болезнь», – не задумываясь об истинном значении этих слов. На самом деле недуг ребенка часто представляет собой болезнь «на двоих». Мама переживает за ребенка, а он, как «зеркало», отражает ее внутреннее состояние. Ведь малыш воспринимает маму и себя как одно целое. Когда она погружена в тяжелые душевные переживания, даже если и старается внешне этого не показывать, то ребенок «заражается» негативными чувствами, способными стать для него причиной нездоровья. Ибо то, что для взрослых – обычный эмоциональный стресс, для ребенка – прямой вред для здоровья. Ведь он еще не умеет справляться с эмоциями, вот и они превращаются в симптомы недуга, чаще всего болезней органов дыхания, пищеварения и аллергических расстройств.

В этой ситуации сначала нужно помочь родителям, в первую очередь маме, преодолеть собственные эмоциональные трудности.

Психосоматические заболевания – что это такое?

Часто можно услышать от родителей: «Как тебе не стыдно? Хорошие девочки/мальчики так себя не ведут! Хватит капризничать, нельзя ругаться. Что ты ревешь, как девчонка?». Конечно, есть дети, которые не принимают эти запреты, но многие усваивают правила, трактуя их по-своему. Основной вывод, который они делают, прост: «Я не буду выражать свое недовольство, проявлять эмоции, и тогда мама будет довольна, станет меня любить». Зачастую такая позиция приводит к возникновению серьезных психологических и поведенческих проблем, с которыми дети еще долго разбираются уже после того, как станут взрослыми. А иногда подавленные эмоции превращаются в физические заболевания. Это и есть то, что называют **психосоматикой**.

Самому термину «психосоматика» скоро исполнится 200 лет, в 1818 году его придумал немецкий врач Иоганн Христиан Август Хайнрот. С тех пор вокруг этого понятия было много споров, но сейчас существует специальное направление в медицине и психологии, изучающее взаимосвязь заболеваний и психики человека.

Как формируются психосоматические заболевания?

Психосоматические проблемы возникают в том случае, когда ребенку не удается удовлетворить свои потребности. Тогда формируется постоянное «отрицательное» эмоциональное возбуждение. Оно получает отражение в телесных ощущениях, а иногда – и в

патологическом процессе. Ведь между эмоциями и физиологией существует прямая связь. Выражением негативных эмоций являются: повышение артериального давления и частоты пульса, учащение дыхания, изменение секреторной и моторной активности пищеварительного тракта, изменение тонуса мочевого пузыря, напряжение скелетной мускулатуры, повышение свертываемости крови. Вспомните, как вы чувствуете себя, например, когда боитесь или волнуетесь. Появляется тяжесть в желудке и тошнота, жар, лоб покрывается испариной, руки становятся влажными, иногда даже дрожат. В общем, возникает довольно много ощутимых и достаточно неприятных проявлений. То же самое происходит и у ребенка. И так раз за разом.

Но, дело в том, что эмоции, как энергия, не приходят из ниоткуда и не уходят в никуда. Другими словами, будучи невыраженными, они «хранятся» внутри организма, а при постоянном повторении травмирующей ситуации накапливаются и вызывают болезнь. То есть внутренний конфликт, не имея разрешения, трансформируется в те или иные физиологические симптомы.

Таким образом, ребенок частично избавляется от эмоционального дискомфорта. Благодаря переносу из области психического в область физиологического, волнующая ситуация разрешается, тревога и беспокойство утихают.

Как правило, это происходит неосознанно, и бывает сложно понять, с чем конкретно связана внезапная болезнь. Но иногда возникают ситуации, когда причины внезапной болезни ребенка очевидны. Например, часто серьезные проблемы со здоровьем возникают во время развода, когда ребенок оказывается в эпицентре родительского конфликта. Конечно, это происходит на фоне стресса, но подсознательный посыл может быть таким: «Если я заболею, родители займутся мной и перестанут ссориться». Надо сказать, что обычно это действительно срабатывает, болезнь ребенка способна сплотить родителей и отвлечь их от выяснения отношений. Таким образом, ребенок получает некоторую разрядку, а также – гарантированную заботу и любовь близких людей.

Что касается внешних проявлений, то это могут быть как острые реакции, так и затяжные заболевания. Обычно взрослые лечат их только медикаментозно, но они «почему-то» возвращаются снова и снова.

Кстати, в Европе уже давно принято при повторяющихся хронических соматических проявлениях проводить с ребенком психотерапию для разрешения конфликтов, которые он «задавливает» в свое тело. Существуют даже специальные небольшие психосоматические клиники, которые осуществляют такое лечение. Но у нас подобная практика пока не распространена.

Каждое психосоматическое заболевание – это способ организма «привлечь внимание» к какой-то проблеме, которую не удалось разрешить или проговорить, что особенно актуально в случае с детьми. Любому ребенку чаще всего сложно рассказать родителям о своей проблеме, трудно ее объяснить. В некоторых случаях ребенок, особенно младшего возраста, и сам не может понять, что с ним случилось, почему ему плохо. На этом этапе в «диалог» с родителями вступает организм малыша, пытаясь привлечь внимание взрослых, выдавая болезненную симптоматику, которая с трудом поддается лечению.

Также причиной соматических заболеваний может стать отсутствие режима дня и необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности, пренебрежение интересами ребенка, отсутствие ласки, понимания, ревность и зависть к младшим детям, переживание естественного отдаления от матери. Но интересно, что такой же эффект может дать и сверхзабота. Кроме того, стрессовым фактором может стать ярко выраженная зависимость от кого-то из членов семьи или отсутствие единого подхода к процессу воспитания. Часто проблемы возникают после того, как ребенок идет в ясли, детский сад или в школу. Неспособность ребенка адаптироваться в новой обстановке, наладить отношения, справиться с учебной нагрузкой – все

это может стать причиной возникновения проблем со здоровьем. И если ничего не предпринимать, то по мере взросления ситуация может только усугубиться.

Самые частые психосоматические заболевания

Спектр таких заболеваний достаточно разнообразен и затрагивает различные системы организма. К психосоматическим заболеваниям традиционно относят бронхиальную астму, заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенную болезнь желудка, гастрит и язвенный колит), дисфункцию щитовидной железы, нейродермит, энурез, анемию.

В последнее время исследователи все чаще говорят о том, что психосоматическую природу имеет также сахарный диабет первого типа, аллергия и онкологические заболевания.

Причем природу возникновения всех этих заболеваний можно объяснить, проследив связь с проблемами, которые существуют в жизни ребенка. Основная идея такой классификации заключается в том, что человек заболевает не чем-то случайным. В каждом конкретном симптоме символически представлено то, с чем были связаны его переживания. Так, например, психосоматические нарушения зрения и слуха можно связать с нежеланием видеть и слышать то, что происходит вокруг.

Есть предположение, что аутизм также имеет психосоматические «корни». Таким образом, ребенок бессознательно выбирает погружение в себя, чтобы убежать от реальности.

Конечно, все перечисленные заболевания и их психологическое объяснение довольно условны, речь здесь идет скорее об общей тенденции. Очевидно, что в каждом конкретном случае нужно подробно изучать ситуацию, сложившуюся в жизни ребенка, и только после этого предполагать лечение.

Методы и принципы лечения

Каждое психосоматическое заболевание специфично, поэтому работа с ним может проходить только в индивидуальном порядке. Прежде всего, конечно, нужно убедиться, что болезнь – психосоматическая. Понаблюдайте за ребенком – когда и как у него начинается недомогание. Возможно, желудок болит каждый раз перед контрольной, а голова – после выяснения отношений в школе или дома. При этом важно понимать, что психосоматика – не способ симуляции. Речь идет о заболевании, требующем лечения.

Заключение о том, что у ребенка действительно психосоматическое расстройство, можно сделать лишь после тщательного медицинского обследования. Параллельно проконсультируйтесь с психологом, имеющим дело с психосоматическими заболеваниями. Он поможет определить причину, то есть выявить «травмирующее событие». Это самое главное в психотерапевтической работе с подобными заболеваниями.

Затем проблему можно решать различными методами, специально подобранными для каждого ребенка. Иногда бывает достаточно прислушаться к тому, что ребенок хочет и чувствует, внимательнее к нему относиться, попытаться создать дома доброжелательную и доверительную атмосферу, устранить переживания, которые его мучают. В случае с поступлением в детский сад может понадобиться «постепенное погружение», например, можно начать с 1-2 часов пребывания в саду, постепенно увеличивая время, чтобы ребенок мог адаптироваться.

Однако далеко не всегда родители могут справиться с проблемой своими силами. Тем более что некоторые болезни развиваются долго (иногда даже в нескольких поколениях), и обойтись без лечения практически невозможно. Иногда может потребоваться психологическая проработка проблем не только ребенка, но и родителей, чтобы устранить внутриличностные конфликты, лежащие в основе заболевания. Как правило, после этого симптоматика проходит.

Часто психотерапии поддается астма, аллергические заболевания, многие желудочно-кишечные расстройства, энурез, кожные заболевания. Лекарственная терапия, не подкрепленная психотерапией, не дает такого стойкого результата, симптоматика постоянно возвращается, болезнь возникает снова и снова. Это происходит потому, что во время лечения сами конфликты

практически не затрагиваются, наоборот – ребенок получает желаемое и продолжает впадать в соматические состояния снова и снова. Тогда конфликт «обрастает» все новыми и новыми слоями, что, безусловно, затрудняет его разрешение.

Поэтому психосоматическими проблемами важно начинать заниматься как можно быстрее – с момента, когда у вас возникло подозрение, что дело тут не только в слабом здоровье ребенка. Причем важен комплексный подход: одни специалисты назначают и контролируют медикаментозное лечение, а другие разбираются с психологическими трудностями у ребенка. Здесь необходимо соблюдать разумное и тонкое равновесие между медицинской и психологической помощью. Тогда проблема найдет свое разрешение, а лечение даст стойкий эффект.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее ... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились ... Но вот снова подул холодный ветер ... (повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.