

Психосоматика **ДЕТСКИХ** заболеваний: 8 способов разрушить своего ребенка



Ошибки воспитания детей, допущенные в детстве, иногда приводят к возникновению у ребенка нервозности, которая может препятствовать его дальнейшему нормальному развитию.

Китайские игрушки, трансгенные жиры, кризис в политике – сколько опасностей поджидает маленького человечка, только что пришедшего в этот мир. Однако, задумываемся ли мы, что самыми опасными врагами ребенка могут стать его близкие? Врагами сильными, страшными и всепобеждающими.

Психосоматика воспитания

Сегодня все больше детей становятся завсегдатаями врачебных кабинетов: диагнозы не устанавливаются, лечение плохо помогает, деньги иссякают.

Аллергия, гастрит, простудные атаки, сколиозы и прочие детские болезни уже и не воспринимаются как болезнь: сады переполнены шмыгающими носом и кашляющими детишками, а боли в животе и кривые спины школьников давно стали нормой учебного процесса. Значительно помолодели нервные тики, [панические атаки](#), заикания, навязчивые движения.

По статистике Всемирной организации здравоохранения – 47% больных страдают психосоматическими расстройствами и просто медикаментозное лечение им не поможет.

Несмотря на то, что Международный классификатор болезней 10 дает четкое описание психосоматических расстройств и психогенных факторов болезни, наши врачи пока неохотно «копаются» в этих причинах.

Как же возникает психосоматическое расстройство у ребенка?

С научной точки зрения психосоматическое расстройство имеет:

- **предрасположенности;**
- **«благоприятную» среду для проявления и развития;**
- **механизм запуска.**

Воспитание проходит красной линией через все три составляющие.

Почему воспитание является основной причиной здоровья или нездоровья ребенка?

Начнем с рождения.

Ребенок так устроен, что его способности к осмыслению, умению сопоставлять факты и делать выводы, возникают годам так к 7-10.



Как же до этого времени ребенок воспринимает мир и окружение?

Психофизиолог Пол Маклин еще в 70-х годах на основании десятилетий исследований вывел теорию о том, что мозг человека в своем историческом развитии проходил определенные стадии. Начинаясь с примитивного образования, далее развиваясь и усложняясь.

Тот же процесс, но в ускоренном темпе претерпевает мозг человека от рождения до зрелости.

Ребенок рождаясь имеет хорошо развитые рефлексы (инстинкты), за которые отвечает древний отдел – ретикулярная формация.

Пол Маклин на основании своих исследований нашел поразительное сходство этой структуры с мозгом рептилий, да так название и прижилось «мозг рептилии».

Позднее нейропсихолог Хью Герхард установила **поразительную способность ребенка подстраиваться под мать**. Буквально «улавливая» ее жизненные показатели: сердцебиение, расширение-сужение зрачков, давление, тембр голоса - ребенок воспроизводит это в себе!

Что движет младенцем? **Инстинкт выживания.**

Еда, питье, защита, тепло, сон, лечение – все в руках взрослого.

Ребенок на 100% зависит в своем выживании от матери.

Потому природой заложен уникальный механизм их синастройки: мать через гормональные процессы имеет повышенный уровень чувствительности к ребенку.

Ребенок через инстинктивные способности «считывает» мать и максимально подстраивается под нее.

Собственно это – механизм выживания.

Однако **огромное значение имеет то, под что подстраивается ребенок**: отношение матери с любовью и отношение с раздражением запускают абсолютно разные процессы развития мозга ребенка.

Если любовь возвращает мощные защитные механизмы будущей стрессоустойчивости у ребенка, то раздражение и ненависть разрушает их.

Увы, с возрастом это неосознанное подстраивание у ребенка не уходит. Да, ребенок растет и вроде бы у него формируется свое «Я», но пока он беззащитен пред миром он использует эту подстройку для того, чтобы быть «угодным, нужным, принятым», а значит накормленным, одетым и защищенным.

Если родитель не понимает и не контролирует этот процесс – велика вероятность, что ребенок научиться фальсифицировать свои чувства, лишь бы быть угодным родителю. В дальнейшем это путь к внутренним конфликтам и возможной психосоматике.

«А как же дети, орущие без остановки, доводящие своим поведением до истерики родителей ?» – спросите Вы.

Если разобраться, то они тоже отвечают на подсознательные страхи или ожидания родителей. Зачастую такой родитель уверен: ребенок это тяжелое испытание, это много проблем, это страшно и опасно.

Вы замечали, как много иностранцев путешествует с новорожденными? Ни родители, ни дети даже не подозревают, что это «тяжело, опасно и глупо». Они просто счастливы.

Итак: в списке основных причин психосоматических расстройств первое место занимает «искажение телесно-психической реактивности (вследствие нарушения симбиоза с матерью в первый год жизни)».

Что может вызвать холодность, раздражение или ненависть матери? От гормонального дисбаланса – до неосознаваемых концепций и установок, и чем быстрее мать с этим разберется – тем больше шансов на благополучие ребенка.

Далее ребенок растет и начинается процесс его «встраивания» в систему взглядов и традиций семьи, затем системы образования, затем общества в целом.

Какие ловушки поджидают здесь родителя?

Ловушка первая: непонимание «устройства» ребенка.

Большинство взрослых считает, что ребенок - это уменьшенная копия взрослого со всеми функциями и способностями взрослого, просто неразвитыми на все 100% .

Это глобально заблуждение. **Ребенок принципиально другой. И ожидать от него того, что может взрослый, но со скидкой на возраст – неправильно.**

В каждом периоде развития мозга ребенка есть «отключенные» до поры до времени функции, а есть такие, которыми ребенок пользуется сейчас, но они напрочь «отпадут» в старшем возрасте.

Их необходимо знать, ими необходимо руководствоваться, выставляя ребенку задачи и требования.

Это гарантия, что родители не покалечат ребенка и не упустят задержек в его развитии.

Если этим пренебрегать – невроз и родителю и ребенку обеспечен.

Ловушка вторая: ожидание похожести ребенка.

Генетическая предрасположенность - механизм сложный и неоднозначный. Большинство родителей уверены, что ребенок просто обязан быть таким, как они.

Так же думать, так же поступать, да что мелочиться – жизнь прожить также.

Однако это практически не возможно. Механизм защиты от деградации построен природой именно так, чтобы ребенок был НЕ ПОХОЖ на своего родителя. Был другим. Внешняя схожесть скорее приятный бонус в этом процессе.

Принять или не принять эту непохожесть – значит заложить причину гармонии или психической дисгармонии ребенка.

Более сложной является третья ловушка воспитания: попытка родителя взять реванш за свою неудавшуюся жизнь, проживая за ребенка его жизнь.

Вкусы, друзья, цели, путь в жизни и многое другое за ребенка выбирает родитель.

Что получает в итоге такой ребенок?

- Психосоматические расстройства как следствие постоянного внутреннего напряжения;
- психические расстройства, как следствие разрушения структур личности.

Четвертая ловушка воспитания: учу тому, чего сам не делаю.

Ребенок до 5-7 лет впитывает поведение взрослых, примеряя на себя их способности, не анализируя. Это тот же процесс выживания: хочешь жить – соответствуй.

Многие родители считают, что вот подрастет ребенок – начнем воспитывать: «то привьем, это отобьем».

А ребенок с рождения уже все впитал на примере родителей и важных для него взрослых. Автоматически, глубоко и безвозвратно.

- Будет ли ребенок душой компании и общественным деятелем в школе - зависит от того насколько родители открыты к общению и участию в общественной жизни.

- Будет ли он нахлебником, или опорой семьи – зависит от того, что он видел в родительской семье.

- Будет ли он счастлив в отношениях с противоположным полом, зависит от того, как жили мать с отцом, и какое это произвело впечатление на ребенка.

И так во всем.

Быть одним, а ребенка учить быть другим – психофизиологически несостоятельная схема.

Ловушка пятая: эмоциональный и когнитивный капитал

«Жизнь сложна, родители пашут на износ для благополучия ребенка, не до усипусек!».

Самая коварная ловушка.

От стресса ребенка защитят и помогут из него выкарабкаться как в детстве, так и во взрослой жизни, стресс-лимитирующие механизмы, одним из которых является эмоциональный и когнитивный капитал.

Ребенку важнее чувство защищенности от того, что отец выслушал и дал дельный совет, разложил по полочкам ситуацию; нежели проигнорировал, но дорого кормит и одевает.

Именно родительское внимание и помощь отложатся навсегда и послужат примером для следующих преодолений сложностей.

Положительные эмоции каждого дня: радость от вкусного пирога, счастье от возможности бегать по лужам, обнимашки без причины от мамы, невероятный выходной с отцом – все это не просто красивые картинки.

Это эмоциональные кирпичики стойкости духа и физического здоровья.

Ловушка шестая: любовь или требования?

Любить и залюбливать, или требовать и взыскивать? Одни предпочитают свободное воспитание с максимумом любви и минимумом требований, другие – строгость и приучение к реальной жизни с пеленок.

Однако если не соблюсти баланс - первое может привести к невротическим депрессиям в будущем, а второе - к компульсивным расстройствам.

Вопрос баланса любви и требований – вопрос психосоматического здоровья ребенка.

Ловушка седьмая: модели воспитания – откуда они?

Большинство родителей практически не задаются вопросом: «какой системой воспитания я руководствуюсь»?

Этому есть логическое объяснение: **довольные собой и своей жизнью родители** воспитывают так, как их воспитывали их родители.

Недовольные же воспитывают по принципу: «никогда не буду как мой мама-папа».

И первый, и второй варианты не гарантируют отсутствия ошибок, ведь никто не оценивает родительскую систему воспитания по результату: здоровый и счастливый человек.

Так уж принято считать, что «каждый сам кузнец своего счастья», а здоровье – вообще «темный лес». Потому в систему воспитания, как причину нездоровья и несчастья, никто и не заглядывает.

Ловушка восьмая: мне уже не до счастья, но все сделаю для счастья своего ребенка!

К сожалению, это невозможно. Какую бы правильную систему воспитания не выбрал родитель, но если, как личность, он чувствует себя неудавшимся, несчастным - ребенок «перетянет» и комплекс неполноценности, и потерянность, и неспособность к отношениям, и многое другое, что мучает родителя.

ДЕТСКИЕ СТРАХИ И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ.

Многих родителей волнует проблема детских страхов. Дети, у которых полностью отсутствуют страхи, - явление чрезвычайно редкое. У детей дошкольного, особенно младшего дошкольного возраста наличие страхов связано с высокой эмоциональной чувствительностью и впечатлительностью.

Детям свойственно чего-то бояться. Еще бы, ведь их окружает такой большой и незнакомый мир. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.

Причиной детских страхов может быть:

- **излишняя тревожность родителей**. Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку, и у тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов.

- **гиперопека**. Желание родителей оградить ребенка от проблем, мешает ему развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов.

- **запугивание детей родителями**. Я думаю, вам приходилось слышать, как некоторые родители говорят: «*Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол*», «*Я тебя Бабе-Яге отдам*», «*Не трогай – обожжешься*», уверена, каждый родитель и сам может продолжить этот список. То есть мы часто предупреждаем детей об опасности, порой, не обращая внимания на то, в какой форме мы это делаем, и тем самым запугиваем ребёнка. Потом эти родители могут искренне недоумевать, почему ребенок боится врачей или откуда у него кошмары.

- большое влияние на формирование детских страхов оказывает обстановка в семье. Страхи у детей чаще встречаются в тех семьях, где существуют **конфликты между отцом и матерью**, и в семьях, где родители много работают и активно участвуют в общественной жизни в ущерб семье.

- невнимание к ребенку. Чаще страдают страхами дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания.

- также существуют внутрисемейные конфликты и телесные наказания. В таких случаях ребёнок боится оказаться причиной ссор и быть побитым, униженным.

- конфликты со сверстниками также могут быть причиной страха у ребёнка. Например, сверстники не хотят играть с ним, или старшие ребята обижают и унижают младших. После этого ребёнок боится знакомиться с людьми, находиться в обществе, часто замыкается в себе.

- старшим дошкольникам наиболее неприятны и даже опасны оскорбления, которые также снижают самооценку ребенка. Кроме того, большую роль в возникновении страхов может сыграть испуг или психическое заражение, когда ребенок узнает от сверстников, что чего-то «*надо бояться*».

И все же, основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

Вспомните, как в детстве вы боялись темноты. По сути, в этой темноте ничего нет, но богатая фантазия рисует другую картину: кажется, что там живут монстры и другие страшные существа.

Обычно возрастные страхи живут около 3-4 недель – это допустимая норма. Если же в течение этого времени интенсивность страха возрастает, то речь уже идет о страхе невротическом.

В разном возрасте и разные виды страхов, так дети от 1 до 2 лет могут бояться разлуки с родителями, травм, засыпания и сна (*ночные кошмары*);

- ребята до 3 лет боятся, их страшит смена обстановки, изменение порядка жизни.

- дети с 3 до 4 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало;

- в 6-7 лет апогея достигает страх смерти. В этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи;

- 7-8-летние дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям. С 8 лет дети больше всего боятся смерти родителей.

Хочется повторить, что вышеперечисленные страхи - возрастные, однако у эмоционально чувствительных детей они могут трансформироваться и закрепляться.

Так как же побороть детские страхи?

Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов.

1. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше, - это самая действенная терапия. Попробуйте переубедить ребенка, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо, сочините вместе сказку о том, как победить страх

2. Самый распространённый и эффективный способ – это игровая форма. Предложите ребёнку нарисовать свой страх на бумаге, как он его представляет. Если он не хочет этого делать, то не нужно и заставлять, отложите на другой раз, а если всё-таки нарисовал, то можно начинать действовать. Дайте ему понять насколько забавное и нестрашное существо на бумаге. Не верит? Тогда вместе подрисуйте этому «страху» смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим страхом на много мелких кусочков, а ещё лучше устройте «соревнование», у кого больше кусочков получится.

3. Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.

4. Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему небольшой ночник.

- не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами. Оставьте ему ночник или оставьте дверь приоткрытой. Если ребенка пугают какие-то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату. Предложите ребенку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

5. Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания. Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребенку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок.

И самое главное, разберитесь с собой и со своими страхами, ведь дети копируют поведение взрослых, и если мама боится собак, то ребенок, скорее всего тоже будет их бояться. Если не получается побороть свои фобии, то хотя бы не показывайте их своему чаду.

Всегда помните, что только родители могут помочь ребёнку побороть детские страхи, не наказывайте его и не ругайте за то, что он боится, постарайтесь понять и выслушать.

Терпения Вам и здоровья вашим детям!