**Почему ребенок часто болеет:**

**7 психосоматических причин**

 В 70-х годах прошлого века ученые Гарвардского университета задались вопросом: влияет ли отношение родителей к ребенку на его здоровье в будущем. Результаты исследований оказались поразительными. Среди тех, кто 35 лет назад дал высокую оценку любви матери и отца, лишь 25% когда-либо серьезно заболевали. Среди тех, кто низко оценил любовь обоих родителей, эта цифра составила 87%. Если любовь одного родителя оценивалась высоко, а второго – низко, то случаи серьезных заболеваний спустя 35 лет составили 50%.

**Дети – индикаторы ситуации, которая существует в семье.**Каждый раз, сталкиваясь с особенностями их поведения, не перестаю удивляться детской изобретательности и способности управлять нами, взрослыми. Вот один из примеров. Двухгодовалый Максим с девяти месяцев просился на горшок и вдруг опять начал пачкать штанишки. Раз, второй, третий... Его мама очень испугалась и обратилась за психологической помощью. Стали выяснять причину. С первого взгляда, в семье все в порядке: с мужем они в отличных отношениях, финансовых проблем нет, аппетит у ребенка хороший, развивается в соответствии с возрастом, но проблема все-таки появилась... В чем же причина?

***ППочему ребенок часто болеет - в чем причина?***

**Оказалось, таким образом он заставляет маму уделять ему внимание.**Мама до декрета вела активную профессиональную жизнь: проекты, встречи, съемки... Когда сыну исполнилось 1.5 года, она хотела продолжить свою карьеру, но муж был против. Молодой отец аргументировал это тем, что няня не сможет заменить сыну маму – ее тепло и заботу. А поскольку его бизнес сейчас позволяет удовлетворить материальные потребности семьи, то мама должна остаться с ребенком дома.

Но, будучи социально активной и деловой женщиной, молодая мама скучала за общением с коллегами, за профессиональной деятельностью. Дома у нее началась депрессия. Делая усилие над собой, она уделяла времени и внимания сыну ровно столько, сколько требовалось на прогулку, кормление, развивающие занятия, десять минут на сказку перед сном днем и вечером. В остальное время разговаривала по телефону с коллегами, читала книги, смотрела сериалы....

От просмотра сериалов ее могли отвлечь только специфический запах и кряхтение, которое доносилось из гостиной. Лишь тогда перепуганная мамочка вскакивала и с ребенком под мышкой мчалась в ванную. Они вместе стирали штанишки, общались, а затем, чтобы успокоиться обоим – она читала сыну внеочередную сказку. **Таким образом, малыш имел 2–3 часа чистого времени с ласковой и заботливой мамой.**

После выяснения причины и разговора с мужем, родители Максима приняли решение – нанять няню, которая бы взяла на себя часть обязанностей по уходу за ребенком. У мамы появилась возможность выйти на работу и свободное время посвящать общению с сыном. Их отношения стали более теплыми и проблема исчезла. Какой можно сделать вывод?**Иногда ради того, чтобы получить любовь и внимание родителей, дети готовы дорого за это платить. Иногда даже собственным здоровьем.**

***ССобытие – Ощущение – Эмоция – Болезнь?***

**Зачастую, болезнь ребенка – это реакция на события, которые происходят в его семье, на ситуацию, произошедшую в школе (детском саду) или на взаимоотношения со сверстниками.** Событие рождает эмоцию: положительную, если событие желанное, и отрицательную, если произошло то, что ребенку неприятно.

**Если негативные чувства сдерживать, то рано или поздно они проявятся через тело в виде дискомфортных ощущений, которые, накапливаясь, превратятся в заболевание.**Этот процесс называется соматизацией, или отелеснением негативных эмоций.

**В нашей культуре не принято открыто выражать негативные чувства:**гнев, грусть, страх, обиду... С детства мы приучены их сдерживать. «Мальчики не плачут», а «хорошие девочки никогда не злятся, не обижаются и всегда добрые». В результате – от 40 до 68% детей и подростков, которые обращаются за помощью к педиатрам, страдают психосоматическими заболеваниями – телесными болезнями, вызванными психологическими факторами. Они болеют энурезом, жалуются на головные боли и рези в желудке, нервный тик, аллергию, бронхиальную астму и многое другое.

***РРаспространенные причины психосоматических расстройств***

**Причина 1: «Условная выгода».**

Если ребенок понимает, что болеть ему выгодно, то начинает этим пользоваться. Например, у него может появиться неожиданная тошнота или головокружение каждое утро перед выходом в детский сад. Выгода может быть в том, что из-за болезни ребенок пропускает нелюбимое занятие или с помощью болезни добивается того, чтобы родители купили новую игрушку.

**Причина 2: «Сдерживание эмоций».**

Ребенок заболевает потому, что не смог вовремя отреагировать на случившуюся в его жизни ситуацию. В психотерапии существует правило – если эмоция не выражается словом, то она проявится позже в виде болезни.

**Причина 3: «Объединить родителей».**

Он хочет успокоить ссорящихся родителей. Иногда с помощью болезни ребенок пытается помирить их. Когда-то ко мне на консультацию привели девочку, которая в 9 лет все еще страдала энурезом. При более близком знакомстве с ситуацией в семье выяснилось, что у мамы и папы практически нет общих интересов, и поэтому они часто ссорятся. Одна из немногочисленных тем для разговора взрослых – болезнь ребенка. Так, энурез девочки удерживал семью от распада.

**Причина 4: «Реакция на завышенные ожидания».**

Ребенок болеет, когда родители требуют от него большего, чем он может дать. Зачастую мама и папа хотят в нем видеть отличника – в общеобразовательной, художественной и музыкальной школах. В знак «протеста» над давлением. Не вникая, интересно ли ему то, что он там изучает, и хватает ли ему сил на выполнение всех заданий.

**Причина 5: «Only for you».**

Иногда мамы не хотят выходить на работу из декретного отпуска. Дети это чувствуют и начинают болеть. В результате мама вынуждена остаться с ним дома.

**Причина 6: «Уход от проблем».**

Болезнь может быть как сопротивление: например, нежелание общаться с неприятным человеком, выполнять какую-то процедуру.

**Причина 7: «Мода».**

Маленькие дети могут копировать поведение самого авторитетного ребенка в детском саду и повторять его симптомы: кашлять как он или, например, начать заикаться.

**Для родителей важно понять для себя не только как воспитывать, но и конечные цели воспитания: зачем, почему и для чего я воспитываю своего ребенка?** Для себя? Для человечества? Для самого же ребенка?

***ППримеры заболеваний, вызванных психологическими факторами***

**Энурез, или по-другому это заболевание называют «способностью плакать нижней половиной тела»,** иногда является следствием медицинских проблем, например, воспаление мочевыводящих путей или диабет. Но **в большинстве случаев его причинами является отставание в физическом созревании ребенка или энурез появляется в результате стресса.**Например, при появлении в семье нового младенца, старший ребенок может снова начать мочиться в постели.

И независимо от причины, дети, которые просыпаются каждое утро в мокрой постели, чувствуют себя совершенно несчастными, подавленными, неполноценными и совершенно беспомощными перед лицом своей беды. **Таким способом они могут показывать своим близким, что им не хватает в этом мире чувства защищенности и их внимания.**Часто дети, страдающие этим заболеванием, по характеру очень общительны, добры, доверчивы и редко открыто и резко выражают свой гнев.

**Потеря зрения наиболее часто встречается среди детей дошкольного и младшего школьного возраста.**Существует взаимосвязь – ребенок теряет зрение тогда, когда падает его жизненная активность. Функция глаз – выполнение указаний мозга, на что смотреть и что при этом увидеть. С помощью зрения мы обходим препятствия и опасности, а также, достигаем желаемого. Если не получаем того, чего хотим – расстраиваемся, от этого повышается давление в глазном яблоке. Если это происходит часто – зрение ухудшается.**Другими словами, мы видим только то, что хотим или готовы увидеть, а остальное чаще не замечаем. Иногда потеря зрения защищает ребенка от ненужной или неприятной для него информации**(например: ссоры родителей...).

**Кашель и заболевания горла – лидеры среди детских болезней осеннее-весеннего сезона.**Это время, когда дети больше всего времени проводят под контролем взрослых: родителей и учителей. Наиболее частая **причина нарушения глотания и кашля – обида ребенка на кого-то и страх ответить обидчику.** Обида как бы «застревает» в горле, он отказывается «глотать», то, что ему говорят, не в силах на равных ответить оппоненту.

**Невыраженная агрессия спазмирует слизистые горла, их иммунная защита ослабляется и легко происходит заражение патогенными микроорганизмами.**Вызвать кашель может больно ранящее слово-упрек в адрес крохи: «Когда взрослые разговаривают, ребенку следует помолчать!». Или «проглоченная» ребенком критика в его адрес: «Никто так плохо не выступал на утреннике, как ты». Кашель, ангина или ларингит появляются и в том случае, если ребенку не позволяют отвечать наравне со взрослыми: «Что ты на меня кричишь! Еще маленький мамой командовать!»

**Если у ребенка заболевания кожи или аллергия – это указывает на сверхчувствительность и эмоциональность малыша.**Знайте, что такой ребенок способен кожей чувствовать эмоциональное напряжение, если оно присутствует в окружающей обстановке. А также через кожный зуд, аллергический кашель или насморк выражать то, что не может по какой-либо причине выразить иначе.

**Согласно исследованиям ученых, каждый пятый (!) ребенок страдает аллергическими реакциями еще до поступления в школу.**Если у вашего ребенка проявилась аллергическая реакция, попробуйте найти ответ на вопрос: «На какую ситуацию или на какого человека он реагирует аллергией?» Так он может так реагировать на вашу страсть к «идеальному порядку» или на «хаотический беспорядок» в доме, или на то, что у вас «никогда нет времени».

**Остановитесь и проанализируйте ваши отношения с ребенком. Достаточно ли ему тепла, внимания и любви, которые вы ему уделяете.**Как часто обнимаете и ласкаете своего малыша? В индейских племенах Северной Америки и среди жителей Кении, например, наблюдается более продолжительный и интенсивный контакт с младенцами и маленькими детьми. Возможно, именно этот фактор лежит в основе того, что среди этих народов заболеваемость нейродермитами и крапивницей минимальны.

**ЧЧто делать?**

* **Объяснять ребенку, почему невозможно исполнить то или иное его желание, стараясь при этом входить в его положение.**Говорите в диалоге о своих чувствах, которые реально у вас возникают в ответ на ситуацию, поддержите малыша: «мне жаль, что так получилось...», «я тебя понимаю...». Расскажите, как это было в вашем детстве.
* **Выполнять обещанное.**Если не смогли это сделать, извинитесь перед ребенком.
* **Искать пути к сотрудничеству с ребенком в конфликтных ситуациях.**Давайте возможность ребенку высказывать свое мнение. Помните, что в конфликте виноват хтот, кто старше. И, безусловно, ребенок ожидает понимания и принятия со стороны родителей его состояния.
* **Научить прямо говорить о том, что нравится, а что – нет.**Например, не жаловаться маме: «Он толкает меня», а говорить обидчику прямо: «Мне не нравится, что ты меня толкаешь». В первом утверждении - слабость и жалоба, а во втором – сила и уверенность.
* **Рассказывать ему о том, какие процессы происходят в организме в случае невыражения сильных эмоций.** Объясните ему, что избавляться от обиды, злости и вины необходимо.
* П**оказывать, как можно избавиться от переполняющих чувств:**если это агрессия – комкать, рвать и разбрасывать бумагу, бить руками или топтать ногами пластиковые стаканчики, черкать листы бумаги до тех пор, пока не выйдет вся злость.
* **В случае, если ребенок испытывает чувство вины – учите, что важно просить прощение у того человека, перед кем ребенок испытывает вину.**
* **Расскажите ему, что грустить и плакать – не стыдно.**
* **Отыгрывать с маленьким ребенком на куклах ситуации, которые возникают в его жизни.**Пусть он побудет в роли разозленного слоненка, и вы вместе сочините сказку об этом персонаже. Ситуация слоненка должна напоминать ситуацию ребенка. Вместе придумаете для разрешения конфликта слоненка наилучший сценарий, где сделаете выводы и придете к наилучшему завершению ситуации. Затем можете поговорить о реальной ситуации, и пусть ребенок скажет о своих выводах и о действиях, которые намерен предпринять.
* **Старайтесь говорить с ребенком так, чтобы ваши с ним глаза были на одном уровне.**Для этого приседайте сами или берите ребенка на руки.
* **Говорите ему, что он вам очень дорог и что вы его любите и будете любить**, независимо ни от каких обстоятельств.

**Обратите внимание на факторы, увеличивающие риск появления соматических болезней:**

* **Наследственная предрасположенность к заболеванию.**
* **Особенности характера.**Чаще всего психосоматическими болезнями страдают замкнутые, сдержанные, недоверчивые, стеснительные или тревожные дети.
* **У ребенка настолько тесная связь с родителями, что практически на любые негативные изменения в их жизни ребенок реагирует болезнью.**Особенно чувствительны к нарушениям взаимоотношений в семье младенцы и подростки. На расстройства гармоничного контакта с матерью, из-за ее психологических отклонений, дети могут реагировать даже торможением как интеллектуального, психоэмоционального, так и физического развития.
* **Практически всегда болезни ребенка предшествует какое-либо стрессовое событие,** произошедшее в его жизни.

**Уважаемые взрослые, посмотрите на своих детей под другим углом, рассмотрите в них Совершенство прямо здесь и сейчас.**

Джебран Халиль Джебран – выдающийся арабский писатель и философ XX века в своей книге «Пророк» (1923) написал:

*«...Ваши дети – это не ваши дети.*

*Они сыновья и дочери Жизни, заботящейся о самой себе.*

*Они появляются через вас, но не из вас,*

*И, хотя они принадлежат вам, вы не хозяева им.*

*Вы можете подарить им вашу любовь, но не ваши думы,*

*Потому что у них есть собственные думы.*

*Вы можете дать дом их телам, но не их душам,*

*Ведь их души живут в доме Завтра, который вам не посетить, даже в ваших мечтах.*

*Вы можете стараться быть похожими на них, но не стремитесь сделать их похожими на себя. Потому что жизнь идет не назад и не дожидается Вчера.*

*Вы только луки, из которых посланы вперед живые стрелы, которые вы зовете своими детьми...»*