**Психосоматика у детей- почему дети болеют?**

В норме дети должны болеть остро и быстро. И у ребенка дошкольного и младшего школьного возраста болезнь не должна вызывать потерю его позитивного психоэмоционального состояния, так как в этом возрасте основной страх у ребенка не в том, что от заболевания могут быть какие-либо осложнения и последствия, а в том, что болезнь может разлучить его с родителями. И если во время заболевания ребенок получает необходимую поддержку от родителей, то он в норме выздоравливает быстро и не фиксирует свое внимание на перенесенном заболевании.

Однако часто наблюдается совсем другая картина – ребенок заболевает вновь и вновь, не может выздороветь окончательно, его заболевание перетекает в хроническую форму. И семья вынуждена приспосабливаться к состоянию здоровья ребенка, что может сильно изменить общее течение жизни каждого из членов семьи. Мама вынуждена уволиться с работы, оставить учебу, чтобы посвящать время больному ребенку, папа – больше работать. Меняются взаимоотношения в семье, часто не в лучшую сторону.

 «Главное, чтобы ребенок был здоров, а остальное как-нибудь наладится» – так думают и говорят многие родители, ставя при появлении ребенка в семье его физическое состояние на первое место и полагая, что все остальное, в том числе и взаимоотношения с супругом и родственниками, наладится само собой. И при этом, делая «все» для счастья и здоровья ребенка, удивляются, когда ребенок болеет без видимых на то причин.

Но причины есть. В общем их можно описать как состояние хронического стресса, на фоне которого возникают психосоматические (возникающие из-за эмоционального дисбаланса) заболевания. Обычно ребенок входит в семью, в сложившиеся отношения, а не семья образуется вокруг ребенка. Ребенку приходится с момента рождения адаптироваться к этому миру и людям, окружающим его. Процесс адаптации сам по себе является стрессогенным, но развивающаяся детская психика приспособлена к этому уровню стресса. Но если адаптация происходит при определенных отягощающих условиях, то уровень стресса и тревоги у ребенка при взаимодействии с окружающим миром значительно возрастает и может перейти в хроническую форму.

Главные потребности ребенка помимо физического комфорта и безопасности – это потребность в эмоциональной безопасности, защите, стабильности, внимании, принятии и любви. И часто реакцией на неудовлетворение этих потребностей является болезнь как один из способов выживания в психотравмирующих условиях.

Рассмотрим некоторые из них.

**1. Нестабильная психоэмоциональная обстановка в семье. Семейные ссоры и конфликты.**Сцены физического насилия. Ребенок воспринимает происходящее не так, как взрослый человек, и может сильно испугаться даже от просто угрожающего тона, не говоря о крике или о ситуации, когда он становится свидетелем побоев. Простой разговор на повышенных тонах ребенок может воспринять как угрозу своей жизни или физической целостности, и это может сильно напугать его, т.к. при этом не удовлетворяется его базовая потребность в безопасности. В результате чего ребенок находится в состоянии хронической тревоги и ощущения угрозы. Результатом этого могут быть нарушения в развитии речи, энурез, плаксивость, раздражительность, замкнутость, частые простуды, заболевания дыхательной системы, боли в области живота или другие необъяснимые боли, нарушения пищеварения и т.д.

Что делать? Не выяснять отношения при ребенке. Как бы ни хотелось выразить эмоции сразу, лучше подождать, когда ребенка не будет рядом. Или выяснять отношения

там, где ребенок не может этого услышать. Родители помирятся, а страх у ребенка останется, и объяснить словами, что на самом деле это просто ссора и никакой опасности не представляет, – невозможно, т.к. при травматизации захватываются очень глубокие слои психики.

**2. Физическое насилие над ребенком.** Помимо страха за свою жизнь и за свою физическую безопасность, помимо потери базового чувства безопасности ребенок испытывает бессилие и унижение. При этом разрушается его пока еще шаткая самооценка и страдает чувство собственного достоинства. У маленьких детей оно тоже есть, и его унижение является очень разрушительным для развивающейся психики ребенка. При этом достаточно даже легких шлепков, не говоря уже о более жестоком обращении. Страдает самооценка и ощущение «я» ребенка, что чревато впоследствии неумением адекватно себя воспринимать, строить полноценные контакты с окружающими, чувствовать и защищать свои психологические границы. Появляется агрессивность по отношению к окружающим, а так как агрессию выражать страшно (могут побить еще сильнее), то она «оседает», фиксируется на различных внутренних органах ребенка в виде различных заболеваний. И проявляется это в виде частых простуд, бронхитов, астмы, хронических заболеваний внутренних органов – почек, желудочно-кишечного тракта, заболеваний дыхательной системы и т.п.

 Что делать? Не бить ребенка, даже если он не слушается. Не унижать его, не кричать на него, даже если очень хочется «поставить на место». Находить другие способы установления контакта с ребенком и научиться новым способам взаимодействия с ним.

**3. Эмоциональная заброшенность ребенка. Игнорирование потребности ребенка в контакте, во внимании со стороны родителей, в положительных эмоциях, в положительном подкреплении.** У ребенка много одежды, игрушек, но он играет с этими игрушками один – мама и папа с ним не играют, не разговаривают или делают это очень редко, ограничиваясь только общими указаниями по поводу поведения. Такой ребенок чувствует себя одиноким и заброшенным, а так как это происходит на стадии активного развития психики, то эти чувства закрепляются очень глубоко и прочно, и чувство тотального одиночества, заброшенности и ненужности будет преследовать его всю жизнь. Соответственно, ребенок может решить, что это он «плохой и никому не нужный», и у него может появиться некоторая бессознательная программа самоуничтожения в виде длительного хронического заболевания, которое вылечить медикаментозно не получается никак. У ребенка очень выражена потребность быть хорошим и нужным своим родителям, и, поэтому, даже если нехватка контакта и внимания как-то компенсируется другими людьми – родственниками, воспитателями и детьми в детском саду, потом учителями и детьми в школе, чувство «я не такой и поэтому мама со мной не играет» все равно остается с ребенком. И до тех пор пока он «не такой», он будет болеть.

Единственный способ исправить ситуацию – дать ребенку необходимую долю внимания и принятия, удовлетворить его потребность в контакте с родителями. При этом акцент сместить на то, что родители с ним, потому что ребенок ценен сам по себе, а не потому что он болен. Иначе можно закрепить у ребенка манипулятивный способ получать недостающее внимание – в виде болезни.

**4. Неадекватное возрасту распределение ответственности между взрослым и ребенком. Здесь могут наблюдаться две крайности.**

**Первая: взрослый пытается за ребенка сделать все сам, не давая развиваться самостоятельности.** Это может происходить в ситуации гиперопеки, когда у взрослых слишком много желания помочь ребенку и «облегчить ему жизнь». Либо когда у родителя не хватает времени и терпения ждать, когда ребенок получит необходимые

навыки, а неумение и медлительность ребенка раздражают (часто это происходит во время обучения навыкам самостоятельно есть и одеваться). Тогда родитель начинает подгонять ребенка либо раздраженно доделывает все сам, не давая навыку развиться и закрепиться. Родители сами постоянно решают за ребенка, что ему делать, как играть, что надеть и т.д. (т.е. ребенок постоянно окружен заботливыми людьми, всегда готовыми дать совет и помочь), не давая ему развивать навык принятия собственных решений и видеть их последствия.

Здесь в любом случае блокируется естественное стремление ребенка к саморазвитию, и ограничения могут спровоцировать увеличение агрессивности, тревожности, чувство беззащитности и бессилия. Закрепляется ощущение, что мир слишком сложный, в нем ничего не сделаешь и не изменишь и что всегда должен быть кто-то более сильный, кто будет направлять и отвечать за последствия решений, т.е. образуется и закрепляется в психике ребенка страх что-то делать самостоятельно. И этот страх может проявляться в виде заболеваний (часто страдает желудочно-кишечный тракт) перед важными мероприятиями, новыми знакомствами, выступлениями на утренниках и т.д., впоследствии переходящих в хроническую форму. Во взрослом возрасте (иногда начиная с подросткового) такой стиль воспитания может спровоцировать возникновение зависимостей (алкоголь, наркотики, игры, курение).

**И вторая крайность: ребенку отдается слишком много ответственности, которую он не способен вынести из-за своего возраста.**Это происходит, когда от ребенка требуют принимать взрослые решения. Часто это случается со старшими детьми, которым поручают заботиться о младших. При этом, в случае если с младшим что-то не так (а это обычно случается во время совместных игр), со старшего спрашивают как со взрослого человека, не учитывая, что у ребенка просто недостаточно навыков и жизненного опыта, чтобы предусматривать некоторые события и обеспечивать комфорт и безопасность младших детей так, как хотят родители.

Слишком много ответственности ложится на плечи ребенка, когда с ним разговаривают как со взрослым (чаще это характерно для отцов), проводя совместный анализ событий и их последствий и спрашивая с ребенка как с равного. При этом взрослые забывают о том, что у детей нет достаточных навыков мышления для такого анализа, соответственно, у ребенка может появиться чувство, что он «какой-то не такой», а как стать «таким» для папы или мамы, он не понимает и, соответственно, получает хроническое чувство собственной неполноценности, бессилия и стыда за себя. А также страх, что родители его отвергнут и не будут любить. Конечно, принимая ответственность, ребенок может быстрее повзрослеть, раньше научиться решать определенные жизненные задачи. Но если требования слишком высоки либо недосягаемы для него в силу возраста, то он находится в постоянном напряжении и тревоге, а это обычно приводит к различным заболеваниям. Частые простуды, заболевания желудочно-кишечного тракта, а также опорно-двигательной системы могут быть следствием такой перегрузки.

Важно, чтобы ответственность, передаваемая ребенку взрослыми, была адекватной уровню его психического развития. Тогда он приобретет необходимые жизненные навыки соответственно возрасту и развитие его будет гармоничным.

**5. Утрата близких людей: болезнь или смерть родителей или кого-то из любимых близких или развод родителей.**Дети переживают такие события по-разному. Кто-то бурно выражает свои эмоции, кто-то впадает в оцепенение. А кто-то внешне выглядит спокойным, продолжает жить, как будто ничего не произошло. Взрослые часто объясняют это тем, что ребенок еще маленький и не понимает, что происходит, или иногда даже обвиняют его в черствости и равнодушии, не зная, что это тоже такая реакция на травмирующее событие. В любом случае ребенку требуется поддержка и внимание, а если он ее лишен, то может серьезно заболеть. К тому же ребенок может решить, что это он виноват в том, что произошло (например, потому что он недостаточно хорошо обращался с бабушкой, поэтому она умерла, или что родители разводятся, потому что он плохой сын или плохая дочь) и может заболеть, таким образом

бессознательно наказывая себя. Болезнь может остаться с ребенком иногда на всю жизнь, невзирая на давность произошедшей утраты.

Важно в такой ситуации не оставлять ребенка без внимания, в одиночестве. Не обязательно подробно обсуждать с ним то, что произошло, но он должен чувствовать заботу и поддержку взрослых, а также получать честные ответы на свои вопросы. Конечно, способ объяснения и подбираемые слова также должны соответствовать возрасту ребенка. Ни в коем случае нельзя обвинять детей в происходящем даже косвенно. Тогда у них будет больше шансов восстановиться после перенесенной утраты.

**6. Копирование поведения взрослых.**Дети склонны к подражанию, особенно маленькие. Они неосознанно копируют стратегии поведения взрослых, и если в семье есть человек, который постоянно болеет и из-за этого окружен большей заботой и вниманием и может с помощью своей болезни манипулировать членами семьи, то ребенок может «понять», что болеть выгодно, и принять этот способ взаимодействия с окружающими. Особенно хорошо это у него получается, когда взрослые резко меняют свое отношение к заболевшему ребенку, демонстрируют повышенную тревожность, больше ему позволяют, выполняют все просьбы и капризы. Опасно это тем, что процесс происходит бессознательно, ребенок болеет по-настоящему и формируется четкая связь: болезнь – получение повышенного внимания и прочих «бонусов».

Как не допустить формирования такой связи? Во-первых, быть внимательными: ребенок заболевает как раз после того, как получает отказ. Часто такой ребенок изначально склонен к истерическому типу реагирования: на отказ реагирует истерическим плачем, падает на пол, колотит по нему руками и ногами, не способен контролировать и останавливать свои агрессивные реакции. Во-вторых, не менять отношение к ребенку в связи с болезнью. Конечно, он заслуживает сочувствия и заботы родителей, т.к. болезнь настоящая и все симптомы и боли настоящие. Но важно дать понять ребенку, что даже если он заболел, он получит лечение и заботу, но его требования и капризы все равно выполняться не будут. А если все это делается, чтобы получить любовь и внимание родителей, то тут уже стоит задуматься родителям, как они так выстраивают детско-родительские отношения, что, для того чтобы получить их внимание, ребенку нужно заболеть.

Можно привести еще множество причин психосоматических заболеваний у детей, и большинство из них связаны с взаимоотношениями в семье. В любом случае, задача родителей – создать благоприятную эмоциональную атмосферу в семье, чтобы дом и семья стали для ребенка местом любви и безопасности, где он может отдохнуть, а иногда и прийти в себя после взаимодействия (не всегда удачного) с внешним миром.

Может показаться, что невозможно выполнить все условия, необходимые для гармоничного развития ребенка. И это так, но можно значительно улучшить детско-родительское взаимодействие, сделать его более стабильным и безопасным для развивающейся детской психики. Иногда родителям действительно очень нелегко при взаимодействии со своими детьми, даже очень маленькими. И как поступать правильно в той или иной детско-родительской ситуации – неизвестно. Однако хорошими родителями никто не рождается. Родительству обучаются в процессе взаимодействия со своими детьми и при помощи своего позитивного детского опыта (если он был). В настоящее время доступна литература по детской психологии, построению отношений в семье, установлению межличностных детско-родительских и мужско-женских отношений, существуют специальные обучающие программы для родителей и семейных пар.

Реальность такова, что идеальных родителей не существует, да и навряд ли они когда-нибудь появятся. Но детям и не нужны идеальные родители, им нужны родители искренние, любящие, поддерживающие, безопасные, те, которые не будут наносить душевные травмы, а научат, как эффективно и гармонично взаимодействовать с окружающим миром и строить человеческие отношения.