



Министерство культуры Красноярского края
Красноярская краевая детская библиотека
Отдел обслуживания читателей-детей 11–16 лет

Часто болеющий ребёнок. Психосоматика?

Консультация

**Красноярск
2023**

Составитель:

Т. В. Соломатова, библиотекарь отдела обслуживания читателей-детей 11–16 лет Красноярской краевой детской библиотеки

Редактор:

А. В. Андреева, ведущий методист отдела методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек Красноярской краевой детской библиотеки

Компьютерная верстка:

А. В. Андреева, ведущий методист отдела методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек Красноярской краевой детской библиотеки

Ответственный за выпуск:

В. В. Тишакова, заместитель директора Красноярской краевой детской библиотеки

Все родители сталкиваются с проблемой детских заболеваний. В одних семьях дети болеют чаще, в других — реже, избежать ситуации «ребёнок заболел» не удаётся никому. Но случается, что ребёнок болеет много (есть даже специальный термин — «часто болеющие дети», аббревиатуру ЧБД можно встретить в медицинской литературе), и родители недоумевают: почему так происходит, ведь они очень стараются создать условия для здорового развития чада. Возникает подозрение: а может, это психосоматика? Возможно, это действительно так.

Научно доказано, что психика и тело неразрывно связаны. Ещё целители древности (в частности, сам «отец» медицины Гиппократ) утверждали, что состояние духа влияет на физическое здоровье, равно как и телесные заболевания отражаются на здоровье психическом.

Термин «психосоматика» впервые ввёл в употребление немецкий врач Иоганн Хайнрот ещё в 1818 году, однако активно изучать и разрабатывать тему психосоматики стали лишь столетие спустя, поэтому она является достаточно молодой и развивающейся отраслью знаний.

Когда возникает подозрение на психосоматическую природу заболевания, нужно убедиться, что учтены все медицинские факторы, чтобы не пропустить органические и физиологические причины болезни и не усугубить их бездействием. Например, частый насморк может быть следствием искривлённой перегородки носа. Кроме насморка это чревато затруднённым дыханием (и даже апноэ — периодическими остановками дыхания во сне) и, соответственно, низким качеством сна, головными

болями, нарушением концентрации внимания и изменением сердечного ритма.

С проблемой «часто болеющий ребёнок» в первую очередь нужно обращаться к врачу-педиатру, который назначит нужное обследование и направит к профильному специалисту.

Соответствующие обследования пройдены, а причины слабого здоровья не найдены: врачи говорят, что с медицинской точки зрения всё в порядке?

На работу иммунитета огромное влияние оказывает образ жизни человека, поэтому следует внимательно оценить, соответствует ли он потребностям ребёнка.

Режим дня. Стабильное расписание активностей и отдыха ребёнка способствует гармоничному развитию. Нерегулярные сроки отхода ко сну и пробуждения могут вызвать проблемы с засыпанием, беспокойный сон, недостаточный отдых и, соответственно, недостаток энергии в течение дня, утомляемость. Детям нужна упорядоченная жизнь, иначе нервная система испытывает регулярные перегрузки от нестабильности, неопределённости условий. Перегрузки — это стресс, а затяжной стресс приводит к снижению иммунных сил организма.

Питание. Должно было регулярным и сбалансированным — это требование справедливо для всех людей, и тем более важно, когда речь идёт о растущем организме.

Свободное время. В современном ритме жизни может показаться, что слишком расточительно выделять в расписании свободное время: многие дети очень заняты в кружках и секциях, в некоторых семьях день ребёнка расписан «по минутам». На самом деле, важно помнить, что всем детям, в том числе и подросткам,

для восстановления сил нужно, чтобы в режиме дня было время не только для обучения, но и для творчества, игры и даже «ничегонеделания». Как иначе человеку научиться самому себя занимать, справляться со скукой? Кстати, скука — переживание нужное и важное, она помогает рождаться интересу и творчеству, исходящему из внутренних побуждений, от себя. Желательно, чтобы свободное время было проведено не у монитора (хотя к этой рекомендации нужно подходить гибко: кто-то рисует на планшете, кто-то общается с друзьями посредством гаджета, кто-то изучает кодирование... Самое важное — не допускать переутомления, соблюдать баланс).

Двигательная активность и свежий воздух. Знаменитые слова Аристотеля «движение — это жизнь, а жизнь — это есть движение» знают все. Обратите внимание, обеспечена ли потребность ребёнка в двигательной активности. И помните, с кого дети берут пример. Показывайте делом, а не нравоучениями, что двигаться — это круто!

Уровень увлажнения воздуха. Пересыхание слизистых оболочек носа и глаз часто ведёт к ухудшению состояния местного иммунитета. А местный иммунитет — первый страж в работе защитной системы организма: многие вирусы и бактерии погибают, задержанные слизистой. Но когда воздух недостаточно влажный, слизистые оболочки не справляются — вирусам и болезнетворным микробам открыт путь внутрь организма, и разбираться с ними придётся уже общему иммунитету — например, через повышение температуры для уничтожения инфекции.

Также нужно обратить внимание, не проживает ли ребёнок в данное время **адаптационный период**: к детскому саду, к школе, к переходу в пятый класс,

к новому месту жительства, к изменениям в семейном составе и т.д. Период адаптации — это период повышенной нагрузки на организм, к новым условиям нужно приспособиться и иммунитету, и психике. Организм более уязвим в это время, и нередко этому сопутствует череда болезней. Период адаптации длится от двух недель до года (в среднем — от трёх до шести месяцев). Сколько времени для приспособления к новым условиям потребуется конкретному ребёнку — заранее невозможно предугадать. Нужно ориентироваться на его самочувствие и эмоциональное состояние: показателем успешно-пройденной адаптации является устойчивое положительное настроение и самочувствие, здоровый аппетит и сон, готовность и положительное отношение к деятельности и к общению со сверстниками. Родителям в адаптационный для ребёнка период нужно быть особенно чуткими к сыну или дочери, терпеливыми и готовыми поддержать в тревожащих ребёнка ситуациях. Рекомендуется больше времени проводить вместе, совместно что-то делать, беседовать, поощрять разговор о том, что ребёнок чувствует. Все эмоции имеют право на жизнь: не нужно запрещать или осуждать их, наоборот, нужно дать возможность ребёнку выразить то, что на душе. Своим заинтересованным присутствием и готовностью поддержать, помочь ему разобраться с негативными или противоречивыми чувствами вы сильно облегчите проживание адаптационного периода, дадите почувствовать тыл в виде родных людей — такой тыл необходим каждому ребёнку для здорового развития.

Если вышеперечисленные факторы вы проанализировали и исключили, то, скорее всего, склонность ребёнка к частым болезням — это

действительно проявления психосоматики. Нужно отметить, что психосоматические заболевания — одна из основных проблем педиатрии нынешнего века. Число часто болеющих детей с каждым годом возрастает, и это при том, что в целом качество детского медицинского обслуживания если не улучшается, то, по крайней мере, остаётся стабильным. Значит, причины этого именно внутренние.

Возникновение психосоматических проявлений у детей имеет те же причины, что и у взрослых, и формируются они по тому же механизму. Человеческие переживания, тревоги, отрицательные эмоции должны найти выход, быть выражены человеком или проработаны, их нельзя держать в себе, иначе они никуда не исчезают и остаются «на хранении» в организме. Если же травмирующая, приносящая душевный дискомфорт ситуация повторяется снова и снова, эмоции накапливаются внутри и в конце концов находят выход в виде тех или иных физиологических симптомов. Рвётся там, где тонко. Это означает, что психосоматическое заболевание возникает не произвольно, а выбирает слабое звено именно там, где организм даёт сбой. Но сам по себе этот сбой мог бы не привести к заболеванию, если бы не действие психологических механизмов. Вот почему исследователи психосоматических расстройств утверждают, что несмотря на безусловную значимость соматических факторов, ведущую роль в возникновении психосоматозов играет психологическое состояние человека.

Детям сложнее справиться со своими переживаниями и стрессом по причине того, что они просто пока плохо понимают свои ощущения

и тем более испытывают сложности в том, чтобы сформулировать и описать своё состояние. А ещё дети эмоционально сильно связаны с семьёй, зависимость ребёнка от ближайшего окружения — это естественный механизм выживания. Поэтому эмоциональные проблемы семьи непосредственно влияют на процесс формирования личности ребёнка.

Большинство психосоматических проявлений берут начало в дошкольном детстве. Эмоции маленьких детей кратковременны по своей протяжённости, в отличие от эмоций взрослых, которые могут длиться до нескольких часов. ***Родители! Когда вам тяжело эмоции ребёнка контейнировать (то есть доброжелательно выдерживать), следует напомнить себе, что «буря» ограничена во времени, она скоро пройдёт: при должном (то есть сочувственном) отношении родителя разгневанный/испуганный/огорчённый ребёнок не будет кричать или плакать более 15 минут,*** а скорее всего успокоится и раньше того. Детские эмоции живут по несколько минут, довольно быстро угасая. Однако детские эмоции намного более интенсивны, особенно это касается именно негативных эмоций. Всем родителям знакома ситуация, в которой малыш может разрыдаться от любого пустяка. Горе в момент рыданий кажется всепоглощающим, но проходит несколько минут, и слёзы утихают. Таким образом природа защищает психику маленьких детей от сильных психологических травм: куда полезнее выплеснуть негативные эмоции разом, чем позволять им тлеть медленным огнём, часами подтачивая психику. Малыш ударился — покричал, поплакал — успокоился; разозлился — снова покричал, обозвал всех плохими,

сказал, что не любит маму — через несколько минут он снова спокойный, довольный и, конечно, любит маму. Однако у этой особенности есть обратная сторона: способ хорош для единичных проявлений; если же психотравмирующая ситуация затягивается, если она продолжительное время давит на ребёнка, энергетические затраты на такое реагирование слишком велики. Психические силы истощаются — подключается защитный механизм в виде психосоматического проявления. Тело (сомато-) берёт на себя бремя психического переживания.

Следует помнить, что психосоматические расстройства — это не симуляция. Ребёнок действительно болен. Процесс решения психологических проблем ни в коем случае не должен мешать медикаментозному лечению — прописанные врачом рекомендации нужно выполнять!

ГДЕ ИСКАТЬ КОРЕНЬ ДЕТСКОЙ ПСИХОСОМАТИКИ?

Наибольшее влияние на психологическое благополучие ребёнка оказывает, конечно же, семья. Именно семья (в наибольшей степени родители) создаёт условия и отношения, в которых предстоит формировать личность маленькому человеку.

Очень распространённая ситуация, когда дети неосознанно «берут» на себя болезнь, чтобы ***объединить ссорящихся близких***. И часто это работает: взрослые начинают вместе противостоять беде, откладывают ссоры и перенаправляют силы на лечение чада. Как правило, возникает замкнутый круг: после выздоровления ребёнка вновь вспыхивают

конфликты, малыш опять страдает и в скором время заболевает вновь.

Мама (или другой взрослый, выполняющий функции матери) до семи лет оказывает наибольшее влияние на дитя. Отношения с матерью могут быть благоприятными, а могут быть проблемными: сюда входит и чрезмерное влияние матери (**гиперопека**), и, наоборот, недостаток внимания (**гипоопека**). В первом случае мама чересчур опекает ребёнка, контролирует каждый его шаг, буквально «душит» его своей заботой. При гипоопеке ребёнок по большей части предоставлен сам себе и свои проблемы вынужден решать самостоятельно. Но такая ноша слишком тяжела для него. Каждому ребёнку необходима поддержка и забота взрослого. Нужно искать баланс между заботой и предоставлением самостоятельности.

Чрезмерные требования, излишняя строгость и завышенные ожидания родителей — путь к формированию хронических негативных эмоций, которые, как правило, при подобном стиле воспитания часто ещё и запрещаются («на папу злиться нельзя», «мальчики не плачут», «хорошие девочки не ноют по пустякам», «глупо бояться такой ерунды!»). Нельзя запретить чувствовать злость, страх или любую другую эмоцию. Эмоции — это реакции психики на что-то, сигнал нашего организма. Хорошо бы уметь понимать и расшифровывать эти сигналы. Страх возникает в ответ на нарушение чувства безопасности; злость — это обычно защита своих границ, когда имеет место посягательство на личное благополучие; брезгливость — защита от потенциально вредоносного и т.д. По мере взросления человек учится контролировать эмоции, адекватно выражать их — это благоприятный вариант

развития. Но как научиться понимать и принимать свои чувства, когда часть из них осуждается и табуируется? Недаром сейчас активно освещается тема «эмоционального интеллекта». Запрет на эмоцию — это запрет быть собой. Когда родители слишком строги, задают чересчур высокую планку поведения, у ребёнка формируется чувство несостоятельности, боязнь не соответствовать ожиданиям взрослых, сложности с самовыражением (страшно что-то делать, вдруг сделаю неправильно). Порой родителям (да чего уж там, иногда и просто окружающим) сложно выдерживать интенсивные детские эмоции: взрослые могут чувствовать утомление, раздражение, родители, возможно, будут испытывать неловкость и стыд, когда это происходит в общественном месте. И тогда хочется, чтобы ребёнок был более тихим, управляемым и спокойным. Потребность родителя в отдыхе вполне понятна. Но **радуйтесь, родители, если ваш ребёнок активно проявляет эмоции!** Да, не всегда воспитанно и приятно для окружающих. В детстве это естественно, культурному проявлению себя учатся не сразу. На самом деле страшно и печально, когда маленький человек оказывается будто «замороженным»: слабо понимающим и слабо выражающим чувства, «зато» удобным для взрослых.

Внутренний конфликт из-за рождения брата или сестры также может спровоцировать психосоматические проявления. Часто ребёнок оказывается не готов к этому событию. Внезапно для всех он становится «уже взрослым», «должен делиться» с малышом игрушками, комнатой и, что страшнее всего, любовью и вниманием

родителей. Старшему говорят, что он должен любить братика/сестрёнку. А любовь не появляется от того, что «должен». В такой ситуации ребёнок может чувствовать себя покинутым, ненужным, отвергнутым. При этом часто бывает, что ребёнок не рассказывает об этом родителям, потому что переживает очень сложные чувства, которые в обществе часто порицаются: ревность, злость, страх, печаль. Обществом же часто транслируется: «ты должен радоваться», «должен понимать», «должен помогать». Кстати, в абсолютном большинстве случаев старший как раз-таки хочет помогать! Главное изначально заходить через «хочу», а не через «должен».

Самонаказание за стыд и/или вину. Стыд ощущается как «я плохой». Когда ребёнок не чувствует себя хорошим, он испытывает стыд за то, что он есть в этом мире. Фоновый, хронический стыд — тяжелое бремя. Вина — это «я поступил/сказал плохо». Но дети могут испытывать вину не только за своё непосредственное поведение, для детей характерно немотивированное с точки зрения взрослого «из-за меня случилось ужасное», «я — причина беды». Дело в том, что дети ощущают себя центром мира, они эгоцентричны. Это естественная стадия развития личности человека, когда ребёнок «думает», что мир создан вокруг него. Дети верят, что они каким-то образом управляют миром, являются в некотором смысле центром его. Это проявляется, например, в «магическом мышлении», свойственном дошкольникам и младшим школьникам»: «если по дороге в школу я увижу трёх серых собак, то к доске сегодня не вызовут», «если я пять раз пройду по бордюру и ни разу не упаду, то сбудется

моё желание» и т.д. Из-за эгоцентричности детской психики все значимые события в жизни ребёнка ощущает в некоторой степени как продолжение самого себя. Соответственно и причины возникновения негативных событий ребёнок ищет в себе. При смерти близкого, разводе родителей и других тяжелых ситуациях нередко дети убеждены, что каким-то образом являются причиной трагедии.

Страдание — это вариант «справиться» с гнетущими чувствами стыда и вины. Болезнь помогает как бы «расплатиться» за то, что «я плохой» или что «я виноват».

Сильное эмоциональное потрясение, с которым ребёнок не в состоянии справиться. Испугался большой собаки, попал в ситуацию опасности и беспомощности, стал свидетелем насилия, пришёл в ужас от услышанной страшилки — травматичным может стать любой опыт, который был слишком негативным/внезапным/интенсивным. Такой опыт оказался настолько «слишком», что мозг не смог его «переварить». Где-то в теле оказываются заперты чувства страха, беспомощности, униженности. Задавленные, они тем не менее не могут уйти или освободиться, пока не будут обнаружены и «проработаны»: выражены с помощью слов, творчества, движения, игры.

Естественно, с хроническими стрессовыми ситуациями ребёнок может сталкиваться и вне семейной среды. Угнетать ребёнка могут **сложности в отношении со сверстниками, с педагогами.** При таких обстоятельствах идти в детский сад или в школу категорически не хочется: там плохо, страшно, грустно.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Прежде всего, нужно создать такие **условия, чтобы ребёнку было комфортно рассказать вам о том, что его беспокоит, страшит и огорчает**. Проговаривание тяжелых, гнетущих эмоций — это большой шаг к их проработке. В психологии эта техника называется вербализацией. Через вербализацию происходит распознавание и принятие факта существования загнанных внутрь эмоций. Задача родителя — помочь ребёнку выразить свою боль и дать ему в это время поддержку. Искренний, тёплый контакт, основанный на доверии и принятии, — это условие, необходимое для помощи ребёнку с психосоматикой. Нужно строить отношения так, чтобы в трудной ситуации дети не боялись осуждения или наказания от родителей, а знали, что могут искренне поговорить обо всём на свете.

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?

Совместные занятия, искренние беседы, с интересом проведённое вместе время, совместное чтение или просмотр фильмов с последующим обсуждением чувств, потребностей и вариантов поведения персонажей. Родителям нужно выступать примером бережного отношения к эмоциям — и к эмоциям ребёнка, и к своим. Здесь важно быть искренним, ведь фальшь подсознательно считывается детьми. Если вы хотите помочь ребёнку справляться с различными эмоциями, вам нужно выступить примером этому. Чтобы быть таким примером, родителям нужно развивать свой эмоциональный интеллект.

Выплеснуть напряжённое состояние детям дошкольного и младшего школьного возраста помогает **игра**. Для этого взрослый идёт за инициативой ребёнка: играем от того, что предлагает малыш. Игра — очень ценный способ самовыражения для малышей. Кроме того, в игре эффективно усваиваются новые формы поведения, которые можно применить к жизни. Допустим, ребёнок переживает из-за того, что у него не складываются отношения с детьми в детском саду. Полезно поиграть в детский сад для лягушонка/зайчонка/совёнка, которого не приглашают играть с ними другие бельчата/ежата. В игре взрослый предлагает попробовать персонажу ребёнка или демонстрирует с помощью своего персонажа разные модели поведения: сказать «я тоже хочу с вами, давайте вместе», самому предложить игру, построить полосу препятствий для совместного прохождения и так далее.

Ребёнка старшего возраста очень желательно заинтересовать активным досугом, чтобы **спорт или активные движения** помогали снимать мышечные зажимы. Вряд ли есть что-то более эффективное для этой цели, чем личный пример: включите в вашу жизнь ритуал зарядки, совместные прогулки, занятия спортом, обучение единоборствам и так далее. Поощряйте занятие творчеством, особенно физически-активными видами. Демонстрируйте, что петь, танцевать — здорово, приятно и полезно. Сделайте уместным в вашей семье петь, например, во время уборки.

Бывает, что родителям очень сложно и непонятно, как можно помочь ребёнку справиться с его эмоциями. Бывает, что родители сами с трудом справляются со своими эмоциями. Тогда нужно обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. Обращаться за помощью, когда сам не справляешься — вот ещё один хороший пример поведения для вашего ребёнка!

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИКИ

Профилактикой являются гармоничные детско-родительские и семейные отношения, основанные на близком, доверительном контакте.

- Взрослые проблемы должны решать взрослые. Не вовлекайте в них ребёнка, ни в коем случае не делайте его посредником в семейных конфликтах, жалуясь на супруга или создавая из малыша клей для соединения разрушающейся семьи. Детям важно иметь уверенность в родителях и завтрашнем дне, ощущение стабильности.
- Занимайтесь собственным здоровьем: телесным и психическим. Ваши дети мотают на ус то, как живёте вы; родители — первый пример для детей. Развивайте свой эмоциональный интеллект, тогда эмоциональный интеллект ребёнка будет развиваться автоматически.
- Проводите качественное время с семьёй: ребёнок должен чувствовать, что с ним хотят быть вместе его самые родные люди, что он интересен родителям (иногда может сложиться впечатление, что родителем намного больше интересно, выполнено ли домашнее задание и наведён ли порядок в детской, чем сам ребёнок и то, чем он живёт).
- Не бойтесь обращаться к психиатрам и психотерапевтам для обследования, если что-то идет не так. Это специалисты помогающих профессий, их работа нацелена на улучшение качества жизни человека.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бёрк, Х. Н. Колодец детских невзгод. От стресса к хроническим болезням. / Х. Н. Бёрк. — СПб. : Питер, 2021. — 304 с. — (Сам себе психолог). — Текст : непосредственный.
2. Дмитриева, Н. Ю. Детская психосоматика. Почему болеют наши дети? / Н. Ю. Дмитриева. — Изд. 2-е — Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. — 152, [1] с. — (Психология). — Текст : непосредственный.
3. Старшенбаум, Г. В. Психосоматика и психотерапия : исцеление души и тела : практическое пособие / Г. В. Старшенбаум. — Москва : Издательство института психотерапии, 2005. — 341 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=65014> (дата обращения: 06.12.2023). — ISBN 5-89939-125-1. — Текст : электронный.
4. Труфанова, О. К. Основы психосоматической психологии : учебное пособие / О. К. Труфанова ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Южный федеральный университет, Факультет психологии. — Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008. — 128 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241075> (дата обращения: 06.12.2023). — ISBN 978-5-9275-0422-0. — Текст : электронный.

