**Психосоматический симптом:**

**почему болеет ребенок?**



Часто от мам можно услышать фразу «день в сад ходим, две недели дома сидим». Но далеко не во всех случаях виноват плохой иммунитет ребенка. Зачастую причина кроется в так называемом психосоматическом симптоме. О таких заболеваниях и способах борьбы с ними поговорим с семейным психологом **Галиёй Рюминой.**

*– Галия, скажите, что сегодня подразумевается под психосоматическими заболеваниями? В чем причина таких заболеваний у детей?*

– Если рассматривать семью с точки зрения системы, можно сказать, что психосоматические заболевания – это способ коммуникации. Для ребенка это способ сообщить родителям о какой-то своей потребности. Например, если нарушены супружеские, женско-мужские отношения в семье, то ребенок будет «спасать» эти отношения единственным известным ему способом – болеть, заставляя родителей объединиться. Если родители обращаются ко мне по поводу проблем у ребенка, то я приглашаю на консультацию всю семью. Индивидуально с детьми до подросткового возраста я не работаю, так как это не будет эффективно. Он вернется к семье, в ту же ситуацию и будет снова выдавать симптом, то есть заболевать.

Надо понимать, что когда рождается ребенок, в семье меняется структура, то есть появляется подсистема родителей. Ребенок требует к себе много внимания, сил, любви, здесь важно быть родителями и оставаться при этом супругами.

*– Получается, родители должны разделить две роли – роль супругов и роль родителей?*

– Именно. И как супруги они могут ругаться, выяснять отношения. Но как родители, они должны быть благодарны друг другу за ребенка. Даже если пара в разводе, у ребенка должна оставаться возможность общаться с обоими родителями. Другая частая причина детских психосоматических болезней – перевернутая иерархия, когда, например, бабушка пытается воспитывать своих внуков. Она входит в пространство этой семьи и указывает, что в семье «правильно» делается, а что – нет. И тем самым обесценивает родительскую компетентность. Дети всегда будут восстанавливать иерархию в семье при помощи поведенческого или соматического симптома.
Например, бабушка, мама и дочка. Девочка часто болеет. Мама вынуждена постоянно сидеть с ней дома, ухаживать. А бабушка утверждает, что мама плохо одевает ребенка, и он болеет, потому что та не одела ему 25 кофточек, или что муж неправильно с ней себя ведет, и вообще что семья какая-то неправильная.
Бабушка, не важно, со стороны мужа или жены, является как будто бы главной фигурой. Но она не может быть таковой. Если бабушка не получает благодарности от ребенка, дочери или сына, то, скорее всего, она бессознательно эту благодарность будет вытаскивать из семьи через внуков.
Это проблема разделения границ. Взрослым детям важно выразить признание своим родителям, но при этом остаться мамой и папой для своего ребенка. Родители должны вместе договориться о правилах, которые будут работать в их семье, и корректно сообщить их бабушкам и дедушкам.

*– Какие психосоматические заболевания в вашей практике встречаются наиболее часто?*

– Это простудные, аллергические заболевания, астма, энурез, бронхиты, нейродермиты, заболевания ЖКТ. Однако, надо понимать, что психосоматические заболевания – это поведенческие реакции. То есть ответ ребенка на ситуации в семье. Подростком он может не болеть, а убегать из дома, быть «аутсайдером» в классе, драться или плохо учиться. Дети являются самым тонким и чувствительным местом в семейной системе.
Конкретные причины сложно назвать. Тут важен не сам симптом, а то, какое сообщение для семьи ребенок передает через свою болезнь или поведение. Типичная ситуация – когда женщина отвергает мужчину, не понимая, что для ребенка она отвергает его отца. Ребенок неосознанно проявляет лояльность к отцу и «повторяет» его, становится его «копией».

*– Может ли таким образом проявляться реакция ребенка на запреты и приказы родителей?*

– Конечно. Болезнь может появиться, если родители авторитарны, не учитывают потребности детей и не считаются с их мнением. Однако тут есть тонкий момент: часто родители ведут себя как «хороший» и «плохой» полицейские – мама отменяет решения отца или наоборот. Например, если отец наказал сына, а мама бежит с криком «что ты делаешь с моим ребенком!».

Родители должны договориться между собой. По мере взросления сына или дочери родителям стоит договариваться о решении не только друг с другом, но спросить еще и ребенка.

*– Может ли ребенок «протестовать» болезнями на установки родителей, вроде «мальчики не плачут», «должен быть сильным» или «ты уже взрослая и не должна бояться»?*

– Родители так говорят, когда хотят позаботиться о себе, сделать детей «удобными». Если мальчик плачет или боится, у родителей появляется чувство страха, что они какие-то неправильные родители. Если мальчик «не плачет», энергия все равно найдет выход: либо ребенок побьет кого-то в школе, либо заставит родителей любить себя слабого – ляжет с температурой или ангиной.

Есть функция, которая что-то делает и есть личность, которая чего- то хочет, переживает разные чувства. Обычно как бывает, вот получил «5», не плачешь – молодец, хороший мальчик. При этом потребности самого ребенка могут не совпадать с потребностями родителей. Поэтому здесь основная задача родителей помочь ребенку обнаружить чего он хочет, что ему подходит, что не подходит, как он себя чувствует, что для него вкусно, а что ему не нравится или отвергается им.

*– Что вы посоветуете делать родителям, чтобы ребенок не страдал от психосоматических заболеваний?*

– Здоровые, успешные, счастливые дети могут быть в семье, где есть разные чувства и возможность их адекватно выражать. Важно, чтобы родители не втягивали детей в конфликт между собой. Иначе дети начинают спасать папу или маму, сочувствовать одному из них. И тем самым они вступают в конфликт лояльности. Ребенок понимает, если он на стороне мамы – он предает папу, если на стороне папы – он предает маму. Но никому не хочется быть предателем собственных родителей.

Также очень важно просто разговаривать в семье: чтобы дети могли понять, про что сейчас злится папа, про что переживает мама. Если мама плачет, а ребенок не знает, про что она плачет, он может нафантазировать. И если ситуация периодически повторяется, свою тревогу он, скорее всего, выразит в виде психосоматического симптома. Важно, чтобы сами родители ощущали состояние «правильности» своей жизни, умели реализовывать свои потребности. Нужно быть чувствительным к себе. Если чувствительность к себе развивается, она будет развиваться и по отношению к детям.
Другая рекомендация – жить «здесь и сейчас». Понимать, что в разный период жизни семьи есть свои трудности и радости. Например, в подростковый период дети начинают себя «странно» вести: мальчики двигаются как «слон в посудной лавке», сахар из ложки рассыпается, вода в стакане проливается, подросток становится неуклюжим, «тормозным», смех может переходить в плач без видимых на то причин. Девочки становятся чувствительными, иногда плаксивыми или наоборот агрессивными. Родители должны понимать, что это естественные физиологические изменения в растущем организме. Нужно объяснить ребенку, что это нормально, что это временные явления, отнестись к ребенку с уважением и любовью. Также с каждым годом степень автономности ребенка растет, поэтому иногда стоит мысленно остановиться, чтобы увидеть изменения в ребенке, признаться себе: «А сыночек-то вырос!».
И еще, что я бы посоветовала мамам и папам – это оставаться детьми для своих родителей, брать любовь от них через реальный контакт или через память о них, но при этом уметь держать свои собственные границы. Не протестовать, если что-то не так, а поблагодарить за то, что действительно подходит для вас.

*– Насколько современные родители готовы принять то, что есть такое явление, как психосоматические заболевания, что причина детских болезней зачастую кроется в отношениях взрослых?*

– Некоторые родители отрицают это, чтобы не видеть проблему, не замечать, «усыпить» себя. Но сейчас много «психологизированной» молодежи. Они готовы принять этот подход, им интересно, даже проводят параллели с родительскими семьями. Они хотят осознанно относиться к своей жизни, жить более счастливо между собой и со временем стать хорошими родителями.