

## Почему некоторые дети часто болеют. Психологические причины болезней детей

Если ребенок болеет более шести раз в год или период выздоровления длится дольше 10-12 дней, то такого ребенка можно назвать «ЧАСТО БОЛЕЮЩИМ». Многие привыкли думать, что психологическое состояние ребенка никак не влияет на его самочувствие и здоровье. Именно поэтому, любой насморк или кашель «списывается» на слабый иммунитет или «болезненное» окружение в детском саду или школе. Психологи провели ряд исследований и изучили, при каких условиях обычные и даже привычные детские болезни могут иметь психологическую подоплеку.

Давайте разберем разные варианты причин частой заболеваемости детей с точки зрения психологии в двух аспектах: причина в самом ребенке и если причина в семье, в родителях.

Есть такое понятие в психологии, как «вторичная выгода», это некая польза, которую не видно сразу. На первом плане, на поверхности никакой выгоды нет, высокая температура, болит горло, кашель т.д., что же может быть тут хорошего, какая еще выгода! Но... как только малыш заболевает, мама, конечно же, уделяет повышенное внимание ребенку, его состоянию. И как это ни странно, именно в этот момент ребенок может чувствовать себя любимым. Если рассматривать языки любви по Г.Чепмэн, то здесь имеют место такие языки как:

- Качественное время (Мама берет больничный, сидит рядом, ходит в поликлинику, мама и ребенок проводят много времени вместе)
- Прикосновения (Мама трогает голову, проверяя температуру, делает протирания, чтобы сбить ее, наносит мази и т.д. )
- Забота (Заболевший ребенок получает от мамы многое: мама дает лекарства, готовит морсы, готовит любимую пищу, укрывает, укутывает малыша, и все это забота)
- Слова (Наполняясь жалостью к заболевшему ребенку, мамы, конечно же, говорят много ласковых слов и ребенок наполняется в эти моменты любовью)
- Подарки (Некоторые мамы еще и начинают покупать вкусняшки, игрушки, делая болезнь все более и более «привлекательной»)

Если вы понимаете, что описанные ситуации имеют отношение и к вашей семье, я предлагаю вам обратить внимание на следующие моменты:

1. Обратите внимание на ведущий язык любви вашего малыша, на котором он наполняется любовью и чувствует себя любимым.
2. Следите за наполненностью любовью тогда, когда ребенок здоров! Ведь если ребенок чувствует себя любимым и у него нет дефицита, тогда нет необходимости заболеть.

3. Учите вашего ребенка напрямую просить то, в чем он нуждается: «Погладь мне спинку», «Посиди со мной перед сном» и т.д. Главное, предоставлять ребенку возможность получать мамино и папино внимание позитивным способом.

4. Выполняя просьбы малыша следите, чтобы это было не формально, для галочки, а с единственной целью наполнить ребенка, насытить, предупредить образование дефицита.

5. При первых признаках недомогания ребенка сохраняйте спокойствие, не паникуйте и не кричите: «Вот, опять кашель! Когда же это кончится?» Вместо этого спокойно, как бы невзначай, спросите малыша: «А чего бы хотелось моему солнышку?» Ответ может прозвучать так: «Собирать с тобой конструктор!» И это прольет свет на скрытую природу недугов ребенка.

6. Важно не количество времени, проведенное с ребенком, а его качество. У тебя всего полчаса в день на общение? Наполни их сильными эмоциями. Это могут быть игры, где и мама, и ребенок испытывают одинаковый азарт, разговоры по душам... Важно, чтобы ребенок чувствовал: эти полчаса мама с ним всем своим существом, а не решает мысленно рабочие вопросы в то время, как бросает ему яркий мячик.

7. Следите за тем, чтобы в дни болезни ребенку не было позволено то, что запрещено, когда он здоров, например, больше мультфильмов. Пусть он усвоит: в недуге нет абсолютно ничего привлекательного!

8. Если вы замечаете, что болезнь становится «привлекательной» для вашего ребенка, стоит подчеркивать недостатки болезни, создавать ограничения, чтобы ребенок скорее хотел выздороветь. Т.е. ребенок во время болезни должен осознавать, что он лишается важных для него преимуществ — возможности гулять и т.д. В то же время важно стараться поддержать в нем хорошее настроение, т.к. оно крайне положительно влияет на иммунитет, заботясь о здоровье понимать все процессы, о которых мы говорим.

Следующее, на что хочу обратить ваше внимание: стратегии поведения. И здесь я имею в виду разные виды мотивации: мотивация на достижение успеха, будем называть ее далее «Стремление» и мотивация на избегание неудач «Избегание». Что же это такое и как это может касаться причин частой заболеваемости детей.

Стратегия «Избегания», уклонения от чего-либо неприятного: наказания, неудачи. Дети могут заболеть, чтобы просто остаться дома, чтобы не идти в детский сад, школу, если там они чувствуют себя плохо, если пребывание в этих учреждениях вызывают стресс, напряжение, плохое настроение, а может они просто чего-то там боятся. Чего же в основном боятся хронически болеющие дети? Часто такие болезни связаны с детскими страхами перед проблемами, неосознанной реакцией на них. Например, ребенок поссорился или подрался и не знает, как теперь себя вести. Он неосознанно стремится заболеть, чтобы избежать сложностей или наказания. Также здесь он может получить вторичную выгоду — жалость к себе со стороны взрослых.

Причиной хронического стресса могут послужить трудности с адаптацией в коллективе, отношения со сверстниками, с педагогами и т.д. Ну а во время тревоги и страха происходит сбой всех функций организма и ребенок может заболеть. Важно разобраться в причинах, почему ребенок настолько сильно не хочет идти в коллектив, что даже готов заболеть? Спросите у ребенка. С малышом можно поиграть — с помощью кукол или мягких игрушек узнать, что волнует малыша. Школьника расспросите с пониманием, без давления, без осуждения. Если потребуется, обратитесь к психологу. Грамотный специалист поможет выявить истинную причину такого поведения ребенка – и вы уже будете знать, как себя вести в дальнейшем, чтобы обеспечить психологическую безопасность. В любом случае родителям необходимо иметь четкую позицию: не ходить — это не выход. Важно не подкреплять такое поведение и не давать вторичных выгод. Важно учить его преодолевать неудачи, достигать цели. Нужно решать проблемы, а не прятаться от них. Обсуждайте с ребенком его проблемы, учите его решать их другими способами. Само обсуждение путей решения может помочь в некоторых случаях — у ребенка уйдет страх, ощущение тупика и безвыходности.

Разберем те случаи, когда мы, родители можем быть причиной частой заболеваемости наших детей. Появившийся на свет малыш еще не знает, что такое хорошо и что такое плохо. Он просто любит нас, родителей, и всей душой стремится соответствовать их ожиданиям.

1. Возможность проявить свою любовь. Если семья привыкает жить в атмосфере постоянной борьбы с детскими недугами, если для мамы они являются поводом проявить свою любовь к нему, то ребенок будет... болеть. На глубоком психическом уровне он не понимает, что недуги – это плохо. Он улавливает эмоциональный энергетический посыл, исходящий от родителей. А мама порой сама не осознает, что болезнь ребенка приносит ей массу психологических бонусов.
2. Желание получить внимание, сочувствие и поддержку от близких на тему: «Опять заболел! За что ж тебе такое наказание? Как же ты устаешь!!!..»
3. Повышенная тревожность, мнительность, способность делать «из мухи слона». Учеными доказано, что у тревожных родителей дети болеют чаще. Маленькие дети наиболее подвержены проявлению самых разных болезней на фоне психологического беспокойства. И правда, ведь именно малыши, словно губки, впитывают в себя все, что их окружает.
4. Потребность в сильных впечатлениях. У каждого человека она есть, причем неважно – позитивных или негативных. И когда этих сильных впечатлений недостаточно и родители живут с ощущением эмоциональной пустоты, она обязательно будет чем-либо заполнена. Даже посещением врачей и активным лечением ребенка. Чтобы поменять в своей голове установки, продуктивнее всего посетить психолога. Его главный совет будет таков: находить позитивные способы получать яркие впечатления, например, маме из декрета выйти на работу или открыть для себя творческое хобби. Это звучит немного странно в контексте часто болеющего ребенка. Какое уж тут творчество! Однако такой подход однозначно работает. Попробуй элементарно смещать фокус своего внимания с болезнью ребенка на то, что доставляет тебе удовольствие. Глядишь, и малыш

подсознательно «решит» меньше болеть, чтобы не отрывать маму от любимого дела и не доставлять ей неприятности.

5. Эмоциональный климат в семье. Ссоры между мамой и папой также провоцируют детские недуги. Кроха боится потерять одного из родителей и делает все, чтобы сплотить семью. Когда болеет ребенок, не до скандалов! Так, родители, находящиеся в конфликте, неожиданно объединяются, если их ребенок заболел. С учетом того, что затяжные конфликты между родителями крайне тяжелы для детей, они готовы сделать все, лишь бы их устранить. Либо в семье чувствуется отчуждение между родителями, и из страха потерять отца или мать дети могут постоянно болеть, доказывая тем самым значимость родителей. Нередко заболевания проявляются в моменты семейных кризисов, но при их благополучном решении сами проходят. Часто болезни являются способом манипулировать родителями или наладить ситуацию дома.

В детстве человек учится многому, в том числе здоровью или болезненности. Ведь в будущем кто-то будет смело купаться в проруби, а кто-то — постоянно бегать по врачам. Одни решают проблемы просто, другие предпочитают уйти в болезнь и даже инвалидизируются (получая выгоды в виде льгот и определенного положения в обществе). То, как будет вести себя ваш ребенок в будущем, зависит от его воспитания и его отношения к здоровью и болезни.

Важнейший совет, который вам даст любой психолог – обеспечить позитивную атмосферу в доме, искоренить ссоры, скандалы, ругань в семье. Больше времени уделять ребенку и, самое важное, прислушиваться к нему, к его желаниям, проявлениям своего «Я». Берегите себя, любите и будьте любимы!