***Психосоматика дитячих захворювань:***

***8 способів зруйнувати свою дитину***

Помилки виховання дітей, допущені в дитинстві, іноді призводять до виникнення у малюка нервозності, яка може перешкоджати його подальшому нормальному розвитку.

Китайські іграшки, трансгенні жири, криза в політиці – скільки небезпек чекає на маленьку людину, яка тільки що прийшла в цей світ. Однак, чи замислюємося ми, що найнебезпечнішими ворогами дитини можуть стати її близькі? Ворогами сильними, страшними й всеперемагаючими.

***Психосоматика виховання***

Сьогодні все більше дітей стають постійними відвідувачами лікарських кабінетів: діагнози не встановлюються, лікування погано допомагає, гроші вичерпуються.

Алергія, гастрит, застудні атаки, сколіози та інші дитячі хвороби вже і не сприймаються як захворювання: садки переповнені діточками, що шморгають носами й кашляють, а біль в животі та криві спини школярів давно стали нормою навчального процесу. Значно «помолодшали» і панічні атаки, заїкання, нав’язливі рухи.

За статистикою Всесвітньої організації охорони здоров’я – 47% хворих страждають на психосоматичні розлади та просто медикаментозне лікування їм не допоможе.

Незважаючи на те, що Міжнародний класифікатор хвороб 10 дає чіткий опис психосоматичних розладів і психогенних факторів хвороби, наші лікарі поки неохоче «длубаються» в цих причинах.

Як же виникає психосоматичний розлад у дитини?

З наукової точки зору психосоматичний розлад має:

схильності;

* «сприятливе» середовище для прояву і розвитку;
* механізм запуску.

Виховання проходить червоною лінією через всі три складові.

Чому виховання є основною причиною здоров’я або нездоров’я дитини?

Почнемо з народження.

Малюк так влаштований, що його здатності до осмислення, вміння зіставляти факти та робити висновки, виникають років так до 7-10.

Як же до цього часу дитина сприймає світ і оточення?

Психофізіолог Пол Маклін ще в 70-х роках на підставі десятиліть досліджень вивів теорію про те, що мозок людини у своєму історичному розвитку проходив певні стадії. Починався з примітивного утворення, далі розвиваючись і ускладнюючись.

Той же процес, але в прискореному темпі, зазнає мозок людини від народження до зрілості.

Дитина, народжуючись, має добре розвинені рефлекси (інстинкти), за які відповідає древній відділ – ретикулярна формація.

Пол Маклін на підставі своїх досліджень знайшов разючу подібність цієї структури до мозку рептилій, та так назва і прижилася «мозок рептилії».

Пізніше нейропсихолог Х’ю Герхард описала вражаючу здатність дитини підлаштовуватися під матір. Буквально «вловлюючи» її життєві показники: серцебиття, розширення-звуження зіниць, тиск, тембр голосу – дитина відтворює це в собі!

Що рухає немовлям? Інстинкт виживання.

Їжа, пиття, захист, тепло, сон, лікування – все в руках дорослого.

Дитина на 100% залежить у своєму виживанні від матері.

Тому природою закладено унікальний механізм їх спільного налаштування: мати через гормональні процеси має підвищений рівень чутливості до дитини.

Дитина через інстинктивні здібності «зчитує» матір і максимально підлаштовується під неї.

Власне, це – механізм виживання.

Однак велике значення має те, під що підлаштовується дитина: ставлення матері з любов’ю і ставлення з роздратуванням запускають абсолютно різні процеси розвитку мозку дитини.

Якщо любов вирощує потужні захисні механізми майбутньої стресостійкості у дитини, то роздратування і ненависть руйнує їх.

На жаль, із віком це неусвідомлене підстроювання у дитини не минає. Так, малюк росте і начебто у нього формується своє «Я», але поки він беззахисний перед світом, він використовує це підстроювання для того, щоб бути «бажаним, потрібним, прийнятим», а значить, нагодованим, одягненим і захищеним.

Якщо хтось із батьків не розуміє і не контролює цей процес – велика ймовірність, що дитина навчиться фальсифікувати свої почуття, аби бути до вподоби батькам. Надалі це шлях до внутрішніх конфліктів і можливої психосоматики.

«А як же діти, що кричать без зупинки, що доводять своєю поведінкою до істерики батьків?» – запитаєте Ви.

Якщо розібратися, то вони теж відповідають на підсвідомі страхи або очікування батьків. Найчастіше такі батьки впевнені: дитина – це важке випробування, це багато проблем, це страшно і небезпечно.

Ви помічали, як багато іноземців подорожує з новонародженими? Ні батьки, ні діти навіть не підозрюють, що це «важко, небезпечно і нерозумно». Вони просто щасливі.

Отже: в списку основних причин психосоматичних розладів перше місце займає «спотворення тілесно-психічної реактивності (внаслідок порушення симбіозу з матір’ю в перший рік життя)».

Що може викликати холодність, роздратування або ненависть матері? Від гормонального дисбалансу – до неусвідомлюваних концепцій і установок, і чим швидше мати з цим розбереться – тим більше шансів на добробут дитини.

Далі малюк росте і починається процес його «вбудовування» в систему поглядів і традицій сім’ї, потім системи освіти, потім суспільства в цілому.

***Які пастки чекають тут на батьків?***

*Пастка перша: нерозуміння «налаштування» дитини.*

Більшість дорослих вважає, що дитина – це зменшена копія дорослого зі всіма функціями та здібностями дорослого, просто нерозвиненими на всі 100%.

Це глобальна омана. Малюк принципово інший. І очікувати від нього того, що може дорослий, але зі знижкою на вік – неправильно.

У кожному періоді розвитку мозку дитини є «відключені» до пори до часу функції, а є такі, якими дитина користується зараз, але вони геть «відпадуть» в старшому віці.

Їх необхідно знати, ними необхідно керуватися, даючи дитині завдання і висуваючи вимоги.

Це гарантія того, що батьки не покалічать малюка і не упустять затримок в його розвитку.

Якщо цим нехтувати – невроз і батьків і дитини забезпечений.

*Пастка друга: очікування схожості дитини.*

Генетична схильність – механізм складний і неоднозначний. Більшість батьків впевнені, що малюк просто зобов’язаний бути таким, як вони.

Так само думати, так само робити, та що розмінюватися на дрібниці – життя прожити так само.

Однак це практично неможливо. Механізм захисту від деградації побудований природою саме так, щоб нащадок був НЕ СХОЖИЙ на своїх батьків. Був іншим. Зовнішня схожість – скоріше, приємний бонус у цьому процесі.

Прийняти чи не прийняти цю несхожість – значить, закласти причину гармонії або психічної дисгармонії дитини.

*Складнішою є третя пастка виховання: спроба батьків взяти реванш за своє невдале життя, проживаючи за дитину її життя.*

Смаки, друзів, мету, шлях у житті й багато іншого за дитину вибирають батьки.

Що отримує в результаті така дитина?

* психосоматичні розлади як наслідок постійної внутрішньої напруги;
* психічні розлади, як наслідок руйнування структур особистості.

*Четверта пастка виховання: вчу тому, чого сам не роблю.*

Дитина до 5-7 років копіює поведінку дорослих, приміряючи на себе їх здатності, не аналізуючи. Це той же процес виживання: хочеш жити – будь таким, як інші.

Багато батьків вважають, що ось підросте дитина – почнемо виховувати: «те прищепимо, це відіб’ємо».

А малюк із народження вже все ввібрав у себе на прикладі батьків і важливих для нього дорослих. Автоматично, глибоко і безповоротно.

Чи буде малюк душею компанії й громадським діячем в школі – залежить від того, наскільки батьки відкриті до спілкування та участі в суспільному житті.

Чи буде він нахлібником, або опорою сім’ї – залежить від того, що він бачив у батьківській родині.

Чи буде він щасливий у стосунках із протилежною статтю, залежить від того, як жили мати з батьком, і яке це справило враження на дитину.

І так у всьому.

Бути одним, а дитину вчити бути кимось іншим – психофізіологічно неспроможна схема.

*Пастка п’ята: емоційний і когнітивний капітал*

«Життя складне, батьки важко працюють заради добробуту дитини, не до сюсюкання!».

Найпідступніша пастка.

Від стресу малюка захистять і допоможуть з нього вибратися як в дитинстві, так і в дорослому житті стрес – лімітуючі механізми, одним із яких є емоційний і когнітивний капітал.

Дитині важливіше почуття захищеності від того, що дорослий вислухав і дав слушну пораду, розклав по поличках ситуацію, ніж те, що хтось з батьків її проігнорував, але добре годує й одягає.

Саме батьківська увага і допомога відкладуться назавжди та послужать прикладом для наступних подолань складнощів.

Позитивні емоції кожного дня: радість від смачного пирога, щастя від можливості бігати по калюжах, обійми без причини від мами, неймовірний вихідний із батьком – все це не просто красиві картинки.

Це емоційні цеглинки стійкості духу і фізичного здоров’я.

*Пастка шоста: любов або вимоги?*

Любити й залюблювати, або вимагати та дисциплінувати? Одні вважають за краще вільне виховання з максимумом любові й мінімумом вимог, інші – строгість і привчання до реального життя з пелюшок.

Однак, якщо не дотриматися балансу – перше може привести до невротичних депресій у майбутньому, а друге – до компульсивних розладів.

Питання балансу любові та вимог – питання психосоматичного здоров’я дитини.

*Пастка сьома: моделі виховання – звідки вони?*

Більшість батьків практично не задають собі питання: «якою системою виховання я керуюся»?

Цьому є логічне пояснення: задоволені собою і своїм життям батьки виховують так, як їх виховували їх батьки.

Незадоволені ж виховують за принципом: «ніколи не буду таким, як мій мама-тато».

І перший, і другий варіанти не гарантують відсутності помилок, адже ніхто не оцінює батьківську систему виховання за результатом: здорова і щаслива людина.

Так вже заведено вважати, що «кожен сам коваль свого щастя», а здоров’я – взагалі «темний ліс». Тому в систему виховання, як причину нездоров’я і нещастя, ніхто і не заглядає.

*Пастка восьма: мені вже не до щастя, але все зроблю для щастя своєї дитини!*

На жаль, це неможливо. Яку б правильну систему виховання не вибрав хтось із батьків, але якщо, як особистість, він відчуває себе невдахою, нещасним – дитина «перетягне» і комплекс неповноцінності, і розгубленість, і нездатність до стосунків, і багато іншого, що мучить її батьків.