

## Практика

**В психотерапевтический кабинет первой городской больницы всё чаще обращаются родители, дети которых страдают от болей в животе, головокружения, повышенного мышечного тонуса. Им не помогают лекарства.**

## Опасный мир

– Зачастую эти симптомы соматического характера, – отмечает медицинский психолог учреждения Елена Белова. – Такие дети испытывают постоянное беспокойство, не могут концентрироваться на одном объекте, бывают раздражительными, неуправляемыми, плохо спят. Они не в состоянии расслабиться, но стоит убрать уровень тревожности, как уходят и все его признаки.

Многим взрослым кажется, что у детей не может быть серьёзных проблем и им не о чем беспокоиться. Специалисты же отмечают, что у малышей множество причин для напряжения. Они ещё не имеют опыта, не знают, как выходить из трудных ситуаций. Самый уязвимый период развития – от года до трёх лет. Всё, с чем сталкивается малыш, – впервые. И от окружающих, в первую очередь от родителей, зависит, какие эмоции будут преобладать.

Лет до семи дети подстраиваются под окружающих. В этом возрасте в них закладываются многие основы поведения в дальнейшей жизни и три главных мысли: что я думаю о себе, о мире и об окружающих людях.

– Изначально все дети уверены, что они хорошие, самые лучшие, – отмечает Елена Валерьевна. – У малышей нет другого представления. Если взрослые часто говорят «мешаешь», «замолчи», «ты говоришь глупости», то появляются негативные мысли. Ребёнок начинает думать, что он плохой. Дальше идёт знакомство с миром. Мама говорит, что повсюду опасно, и это вызывает напряжение. Зачастую оно сопровождается человека многие годы. На приём часто приходят взрослые, источник тревог которых находится в детстве. Наверняка мама из хороших побуждений говорила, что никому нельзя доверять, все вокруг плохие. Она передавала малышу какие-то свои переживания и боль, но сформировала глубинное убеждение, которое портит человеку жизнь.

Недавно в психотерапевтическом кабинете первой городской больницы была девушка, которая в течение десяти лет мучилась от болей в животе. Обезболивающие не облегчали её страдания, и вдруг они прошли через две недели психотерапии.

– Мама хотела подготовить ребёнка к жизни, – констатировала Елена Белова. – Она вовсе не планировала искалечить девочку. Ребёнок всё впитывает как губка, считает истиной. Ему нужно знать, как относиться к людям, склонны ли они помогать или больше вредить. Если чёрной краски слишком много, то появляются глубинные убеждения о тотальной опасности, исходящей абсолютно от всех и везде. У этой девушки нам удалось «отключить» это убеждение, и ей стало легче.

## Ужасные четвёрки

Для развития ребёнка очень важны взаимоотношения в семье. Если взрослые игнорируют его чувства, не хотят слышать, отмахиваются от слов, мыслей, просьб – это психотравмирующий опыт. Ведь мама с папой отказываются помогать. Значит, поддержки ждать не приходится нигде и ни от кого.



Марина Николаева

## Уровень тревожности

**Внутреннее напряжение зачастую вызывает у детей симптомы различных заболеваний**

– Нередко встречаем целый комплекс дисфункциональных мыслей у детей, когда смешиваются все три когнитивных глубинных убеждения с негативной окраской, – говорит медицинский психолог. – Причём приводят мальчишек и девочек от пяти до восьми лет и старше, когда уже вырос огромный клубок проблем и это стало активно проявляться в раздражительности, замкнутости, нервных тиках, навязчивых движениях, болезненном состоянии. Бывает достаточно одной-двух консультаций, чтобы мамы и папы поняли, в чём причина.

Основных причин три. Две главные – противоречивые и завышенные требования, когда ребёнок должен ходить в несколько секций, везде быть успешным, идеально учиться в школе и успевать всё делать дома. При этом быть, конечно, улыбчивым и спокойным. Специалисты рекомендуют сократить перечень, сделать требования более адекватными, дать детям время поиграть, отдохнуть.

– Не следует использовать слово «должен», – говорит Елена Белова. – Если у ребёнка что-то получается хорошо, можно предложить подтянуть и другое направление до этого уровня. Чаще обращать внимание на хорошее и слегка подправлять. Не нужно делать уроки до двенадцати ночи. Бывают родители, которые говорят о двух четвёрках как о трагедии. Ведь остальные – пятёрки, и непременно нужно получить отличные оценки по всем предметам. А мы отвечаем, что две четвёрки – замечательно, и предлагаем ставить реальные задачи.

Самая распространённая причина повышенного уровня тревожности – негативная оценка ребёнка – прямая и косвенная, обзывания, опасные фразы, понижающие самооценку: «У тебя никогда ничего не получится», «Я так и знала, что ты всё сделаешь не так», «Старшая учится хорошо, а вот младший не может».

– Взрослые акцентируют внимание на неспособности, беспомощности ребёнка, – пояснила психолог. – Этого нельзя делать. Часто бывает, что приходят на приём и говорят как о большой проблеме: «Он боится темноты». Сразу приходится нейтрализовать родителей, поясняя, что такое бывает, многие

сталкиваются с трудностями. Родители твердят: «Но он ведь должен с этим справиться, не маленький же». На самом деле ребёнок никому ничего не должен. Ещё раз повторюсь, не используйте это слово. Он не должен, а может справиться, и не сразу. Как мы можем ставить задачу о резком и быстром изменении перед ребёнком, который несколько лет боялся темноты? Что он в это время чувствует? Ведь всё говорится в его присутствии. У мальчика взрыв тревоги: «Мне девять лет, а мне говорят, что я – как маленький. Я точно не такой как надо. Никто не боится, я один такой ненормальный». Это попадёт в глубинные мысли. И потом приходится долго, осторожно выправлять.

## Отличные тарелки

Родители сами могут хотя бы частично исправить ситуацию. В первую очередь необходимо снизить требования. Не стоит добавлять четвёртую секцию. Может быть, лучше сократить количество занятий, выбрать то, что хочет ребёнок. Специалисты не советуют и слишком увлекаться участием в олимпиадах.

– Если не знать меры, то и это замечательное дело может привести к негативным последствиям, – пояснила Елена Белова. – Понятно желание вырастить гениального ребёнка, но если у него повышенный уровень тревожности, то повышать давление вредно. Он уже излишне требователен к себе. Взрослым лучше понизить планку. У меня была одна мама, которая заставляла сына готовиться к олимпиаде до ночи. После консультаций она смогла перебороть себя. Рассказала, что перед очередным состязанием сказала мальчику: «Ты ведь это уже делал, давай пойдём спать». У него был шок. Он не знал, что так можно было. Это победа родителей над собой. Маме было страшно, вдруг сын начнёт относиться ко всему попустительски. Но он уже оказался на пределе. Отключили мамину тревогу, и мальчик почувствовал себя лучше. Не надо давить до упора, можно сломать юного человека.

Ещё один способ помочь – повысить самооценку ребёнка. Поощрять, отмечать успехи, хвалить за конкретные действия.

– «Ты у меня хороший, только русский у тебя не получается, а так-то я тебя люблю!» – это не работает, – заверила Елена Валерьевна. – Лучше так: «Помню, что у тебя хорошо получалась контрольная, думаю, что ты сможешь справиться и теперь». Надо, чтобы ребёнок нашёл, на что он может опираться, с чем он уже в состоянии справиться. Если малыш учится домашнему хозяйству и сумел хорошо помыть две тарелки из десяти, то полезно и правильно отметить именно эти две, не замечать негатива. Сказать: «О, как ты всё отлично сделал, аж блещет, молодец. Следующие ещё лучше получатся». Даем ребёнку правильные убеждения. И он будет справляться со всем. Это на самом деле не про тарелки, а про то, что человек может.

Чаще бывают, увы, неправильные установки. Например, на приём к психологу пришла мама с мальчиком. Елена Белова предложила ему порисовать. «Он не умеет!» – заявила женщина. Ребёнок тут же с этим согласился. – Откуда такое убеждение в пять лет? – удивляется Елена Валерьевна. – В этом возрасте дети всё умеют и могут. Предложила порисовать вместе, помочь мне. Вскоре ребёнок потребовал от мамы купить альбом и карандаши.

Может быть, он вырастет великим художником. Кто знает?

## Лучше бить игрушки

– Следует хвалить за конкретные дела, снижать требования, игнорировать всё негативное, – ещё раз подчеркнула психолог. – Только в крайнем случае можем сказать, что неправильно и как нужно делать. Например, «давай снимем грязные сапоги уже в коридоре». Следующая ступень – научить ребёнка, как себя вести в трудных ситуациях. Для этого его сначала надо услышать и понять, разговаривать с ним, спрашивать, как прошёл день, рассказывать о себе. Постараться избегать фраз «разве это труд-

ности», «ты ему скажи», «просто заведи игрушку». Правильное реагирование – «я понимаю, что это может быть сложно», «ты злился, что так получилось, тебе грустно». Проговаривание чувств – мощнейший психотерапевтический приём. Это позволяет делать эмоции понятными, явными, дать им название.

Можно проиграть трудные ситуации. Например, если это выступление перед публикой, то возьмите на себя роль слушателей или оратора, который говорит, запинаясь и с ошибками. Психолог отмечает, что совместное творчество, рассуждения, игры работают на поддержку и снятие тревожности. Причём при разговоре хорошо бы смотреть в глаза. Играет роль и увеличение тактильного контакта.

– Только прикосновения не должны идти сверху вниз – это принижающий контакт, – подчеркнула Елена Белова. – Прикасайтесь сбоку – к рукам, щеке, спине. Избегайте гладить по голове и плечам или хотя бы выбирайте движения не сверху вниз, иначе вы обозначаете своё главенство и беспомощность ребёнка. Если хотите быть на равных, присядьте на уровень малыша. И будьте расслаблены, иначе лишь увеличите его напряжение.

Полезны почти все виды массажа, растирания, ванны с солью. Самое эффективное – релаксационная техника, которая способствует нервно-мышечному расслаблению. Хорошо использовать антитревожное дыхание и, конечно, игры.

– В играх ребёнок выплёскивает энергию, – отметила Елена Валерьевна. – Если ему хочется лупить мячом в стену, бить игрушки, найдите, где он может это делать – дома или на улице. Не думайте о том, что он должен беречь вещи. В конце концов, купите игрушки подешевле. У него такой уровень напряжения, что пусть лучше бьёт игрушки. Несколько лет назад терапию проходил очень агрессивный мальчик. В школе он всех бил. Мог ударить одноклассника портфель по голове прямо на уроке. Во время игр он «убивал» меня пять занятий подряд. Выплеснул все негативные эмоции в безопасных обстоятельствах, и потом у него всё было хорошо.

Часть проблем родители могут преодолеть сами, в некоторых случаях необходима психотерапевтическая поддержка. Специалисты помогут убрать глубинное напряжение, научат и детей, и родителей относиться к себе и окружающим немного иначе. Это небольшое изменение может переменить к лучшему всю жизнь.

Татьяна Бородина