**Мама, не учи меня болеть!**

Понедельник, 7:45. Валентина, нервно останавливая машину около школы, обращается к сыну: «Ну, что у тебя с животом? Болит ещё сильнее? Ведь вчера было всё хорошо». Семилетний сын, скорчив гримасу от боли, еле произносит: «О-о-очень болит».

Мгновенно нахлынувший страх за жизнь ребёнка делает Валентину испуганной и беспомощной. В этом состоянии она в очередной раз принимает решение, от которого чуть позже будет злиться на себя и на сына: «Поехали обратно домой. В школу не пойдёшь».

Дома она опять заметит за сыном поведение, которому нет объяснения в её голове: перешагнув порог квартиры, он меняется – понаполняется энергией и уже не слышит её слов о том, что нужно полежать, выпить таблетку, соблюдать диету, чтобы облегчить боль. Замечая такую метаморфозу, она не хочет себе признаваться в том, что чувствует злость на себя за то, что опять «попалась» в очередной раз и на ребёнка за то, что «обманывает».

Что же происходит? Как получается так, что «болезнь» быстро наступает и быстро уходит?

В ситуациях, похожих на вышеописанную, в первую очередь, необходимо пройти медицинское обследование на предмет установления диагноза. Если врач не нашёл органической патологии, то, как правило, он порекомендует обратиться к невропатологу или кардиологу, а далее к психологу, а ещё лучше – к психотерапевту.

Нам непривычно идти с болью в теле к психологу. Но сегодня даже традиционная медицина признает, что, по меньшей мере, 75-80% всех болезней являются психосоматическими, т.е. имеют как физические, так и эмоциональные причины. В таких случаях дети действительно чувствуют физическую боль, а не симулируют её. Причинами таких психогенных болей могут быть эмоциональные стрессы как реакции ребёнка на среду обитания, не понятые им и ушедшие в детское «бессознательное». И здесь помощь опытного профессионала-психолога незаменима!

Хотелось бы остановиться на том, как мы, родители – ближайшее окружение ребёнка, обходимся с его болезнью. Как правило, в момент, когда наш ребёнок заболевает, мы испытываем целый спектр различных сильных эмоций. И теперь главное – мы преувеличиваем функции нашего рационального мышления и фактически игнорируем функцию чувств. А так как мы – чувственные организмы, то именно наше проявленное чувство около детей (не важно, осознаётся оно нами или нет) явится тем «живительным кормом», тем крючком, который «проглотит» наш ребёнок и при этом даст соответствующую реакцию.

Если мы в момент болезни ребёнка ЧЕРЕСЧУР наполнены страхом, состраданием, желанием угодить, желанием облегчить его страдания, буквально «трясёмся» над его болезнью, то всё это ребёнок считывает через нашу жалобную интонацию, через нашу сострадательную мимику лица, через суетливые действия и угождающие позы нашего тела. И тогда психика наших детей чувственно «понимает» и запоминает собственное поведение для того, чтобы потом воспроизвести его с определённой целью. Запоминают дети то, что, когда они болеют, то это та самая подходящая форма, посредством которой можно получить максимальную любовь, внимание, заботу, ласку, нежные слова и т.д.

Магия взращивания «любви» к болезни такова: возникшая болезнь ребёнка + наше гипертрофированное, эмоционально заряженное поведение, фокусирующееся на болезни (всё остальное отодвинуто на второй план) = научение ребёнка способу получать любовь посредством входа в болезнь.

Поэтому очень важно понимать:

– Мы и наши дети – социально-биологические организмы, которые иногда могут болеть.

– Болезнь любого из нас – результат нашего способа контакта со средой.

– У ребёнка есть собственные силы его организма для выхода из болезни. Достаточно правильной организации лечения и ухода за ним – т.е. необходимый минимум, не более.

– Родителю важно использовать свои чувства (например, тревогу, страх) для правильной собственной мобилизации, чтобы выработать верный план дальнейших действий. Например, обратиться за помощью к хорошим специалистам, заручиться их поддержкой, найти соответствующие лекарства, разработать режим дня для ребёнка. И, что немаловажно, правильно распознавать свои чувства и дать ребёнку столько ухода, внимания и любви, сколько необходимо, но в этот момент меньше, чем обычно.

Родитель как бы поддерживает баланс между фрустрацией болезни и поддержкой своего ребёнка на выздоровление. Эксплуатировать болезнь ребёнка, чтобы чувствовать себя хорошей мамой, полезной и нужной – небезопасно! Слишком высокая цена…

Бондаренко Наталья Катричева Лилия