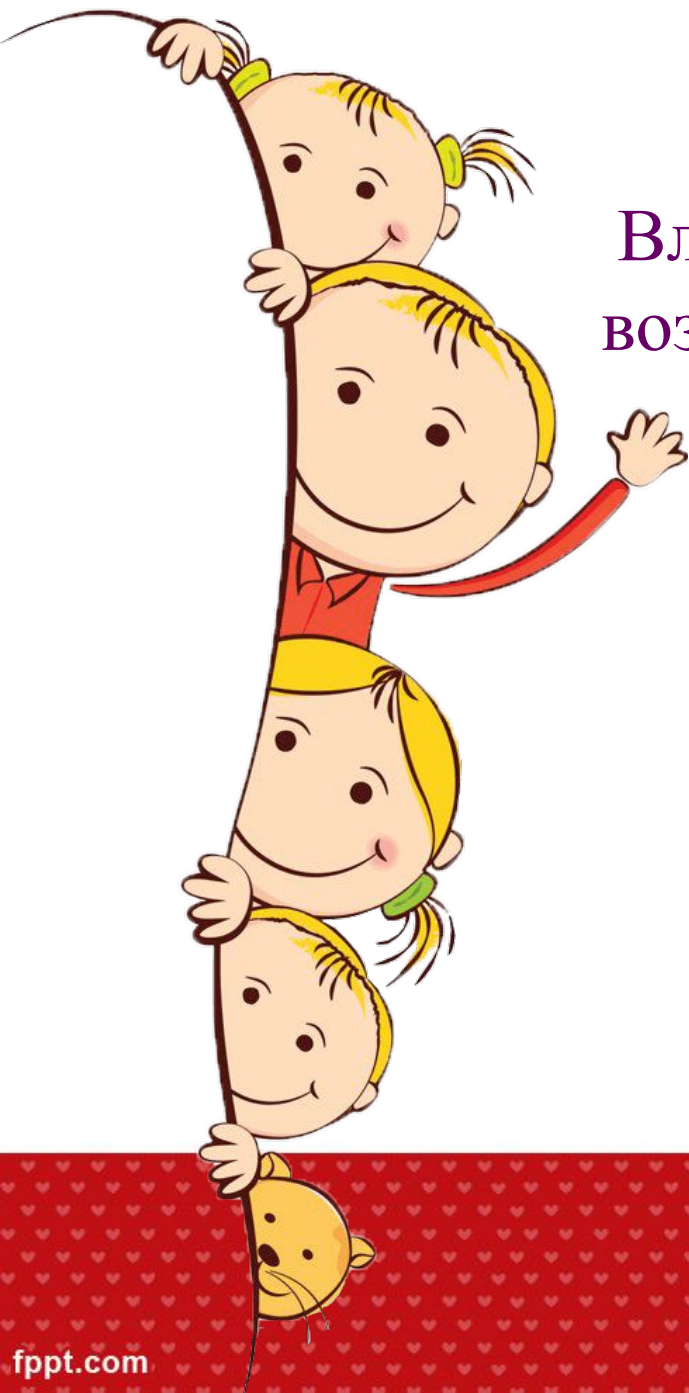


Влияние семейных отношений на
возникновение психосоматических
заболеваний у ребёнка



Львова Наталья
детский и семейный психолог



ЗНАКОМСТВО



- *Львова Наталья,*
- детский и семейный психолог, клинический психолог, арт-терапевт, МАК-терапевт, обучающий тренер, член «Ассоциации эстетотерапии»,
- руководитель проекта «Психологическая копилка премудростей»
- Автор психологической игры «История болезни моего ребенка»



Разминка

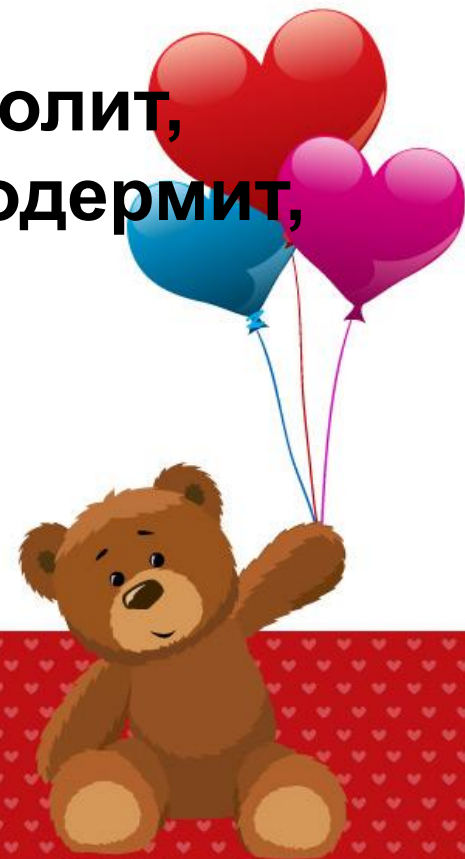
- 1. Счастливый ребенок.....
- 2. Ребенок в семье....
- 3. Родители дают ребенку...
- 4. Родители НЕ дают ребенку...
- 5. Я –ребенок, который..
- 6. Мой ребенок...
- 7. Мои родители.....



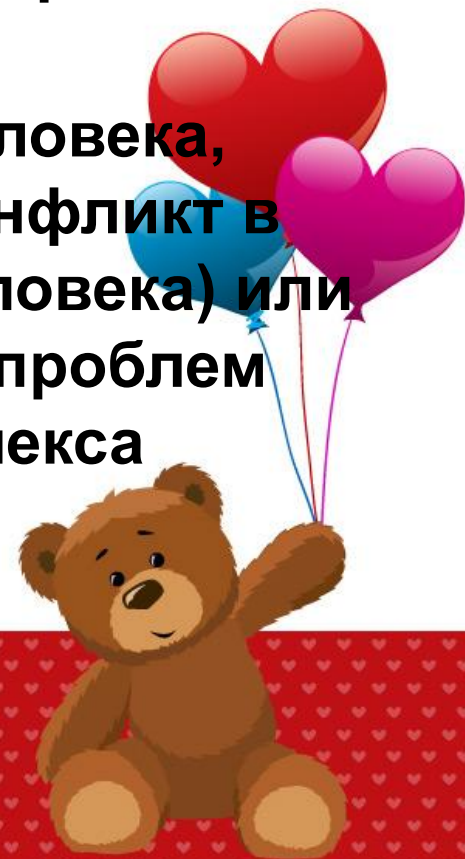
- **Психосоматика** (от гр. *psyche* - душа, *soma* - тело) - изучает влияние психологических факторов на возникновение и последующую динамику развития психосоматических болезней.
- Согласно основному постулату этой науки, в основе психосоматической болезни лежит реакция на эмоциональное переживание, которое сопровождается функциональными изменениями и патологическими нарушениями в органах



- К этим болезням относят конверсионные, функциональные болезни и психосоматозы (к последним –
- бронхиальную астму, язвенный колит, эссенциальную гипертонию, нейродермит, ревматоидный артрит, язву двенадцатиперстной кишки, гипертиреоз).



- **1. Начало заболевания провоцируется психическими факторами такими как, психическая травма, эмоциональный стресс.**
- **Действие этих факторов может быть кратковременным (смерть близкого человека, депрессия), довольно длительным (конфликт в семье, на работе, болезнь близкого человека) или хроническим (наличие неразрешимых проблем из-за личностных особенностей, комплекса неполноценности, уродства).**



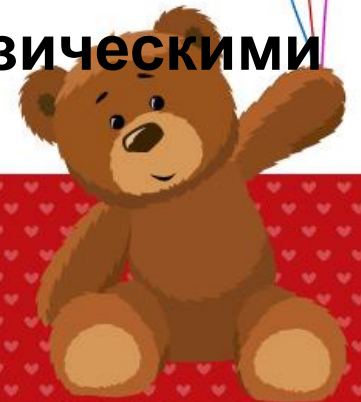
- **2. Не только начало заболевания связано со стрессовой ситуацией, но и любое обострение или рецидив болезни.**
- **3. Течение заболевания в определенной степени зависит от пола и стадии полового созревания. Например, бронхиальная астма до периода полового созревания в 2 раза чаще встречается у мальчиков, чем у девочек, в то время как в более зрелом возрасте - чаще у женщин, чем у мужчин.**



- 4. Психосоматические расстройства обычно протекают фазно, их обострения в той или иной степени носят сезонный характер.
- 5. Психосоматические болезни возникают у лиц с генетической и конституциональной предрасположенностью. Практическим психологам этот факт хорошо известен.
- Один и тот же эмоциональный стресс вызывает у разных людей различные реакции и заболевания.



- ***В МКБ-10 психосоматические расстройства могут классифицироваться в разных разделах:***
- **"Органические, включая симптоматические, психические расстройства" (рубрики F04-F07, соответствующие реакциям экзогенного типа К. Vonhoffer),**
- **"Невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства" (рубрики F44.4-F44.7, соответствующие психогениям,**
- **и F45 - соматоформные расстройства), а также**
- **"Поведенческие синдромы, связанные с физиологическими нарушениями и физическими факторами" (рубрики F50-F53).**

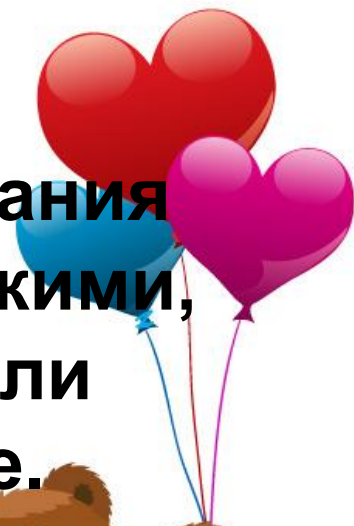


- **Определенное место в патогенезе психосоматических расстройств занимает такое явление как *алекситимия* - недостаточность вербализации, как следствие эмоциональных нарушений.**



Детские психосоматические проявления: причины возникновения

- - Особенную роль в возникновении психосоматических расстройств играет само рождение ребенка.
- - Ошибки воспитания. Из-за неуверенности, тревожности требования родителей то бывают слишком жесткими, категоричными, то вдруг исчезают или даже меняются на противоположные.



- Ребенок, не сумевший преодолеть препятствий и не имеющий возможности официально и без потери в самоуважении выйти из ситуации, ищет косвенные пути.
- Безвыходная ситуация иногда решается посредством болезни.



- **Примерно так же выглядит и так называемый школьный невроз, часто сопровождающий детей, с семьях которых возлагаются повышенные требования к ребенку, не соответствующие его реальным возможностям.**



- Во многих семьях время от времени трения, возникающие между супругами, способствуют появлению психосоматических проблем у ребенка.
- Решить эти проблемы и, таким образом, помочь ребенку часто просто невозможно без коррекции супружеских отношений.
- Семья - единый организм. Нарушение эмоционального состояния ребенка, его плохое поведение, как правило, является симптомом других семейных болезней.

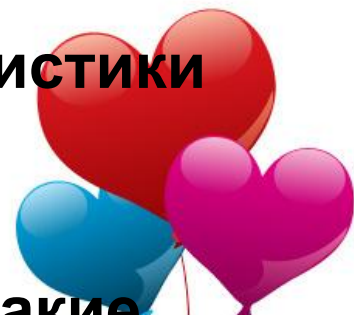


В.И. Гарбузов выделил **4** типа неправильного воспитания, которые приводят к неврозу у ребенка

- **1. Неприятие, эмоциональное отвержение сочетается с жестким контролем, регламентацией жизни ребенка, которому навязывают единственно правильный тип поведения.**
- **2. Тревожно-мнительное воспитание, которое выражается в тревожно-мнительной концентрации родителей на состоянии здоровья ребенка, его социальном статусе среди товарищей, ожидании успехов в учебе и будущей профессиональной деятельности.**



- 3. Непонимание своеобразия детей, возрастных особенностей формирования их личности, неблагоприятное воздействие резкого обращения, чрезмерного давления и семейных конфликтов.
- 4. Неблагоприятные личностные характеристики родителя, такие, как гиперсоциальность, тревожность в отношениях с детьми.
- 5. Базисные характеристики воспитания, такие, как забота, любовь родителей к детям, контроль за детьми, обучение, интенсивность воспитательных мероприятий и время, затрачиваемое на воспитание.



Почему врачи и пилюли не помогают?

- Обращение с ребенком как с маленьким неудачником дает ему своеобразное "разрешение" болеть энурезом.
- Маленький (это идет от мамы) может позволить себе недержание мочи, а неудачник (это идет от папы) - не может от этого избавиться.
- Энурез ребенка играет "положительную" роль в установлении внутрисемейного равновесия.



- Родительская гиперопека может приводить к развитию у ребенка обсессивно-компульсивного или фобического невроза.
- Сверхкритичный родитель редко или никогда не удовлетворен детским поведением или качеством выполнения им какой-либо деятельности.
- Ребенка редко хвалят и поощряют за какую-либо деятельность, и он отвечает родительским ожиданиям. Ребенок боится совершить ошибку, сделать что-то неверно. Постоянное оттормаживание своих реакций ведет к развитию у ребенка обсессивно-компульсивного расстройства.



- Тесная связь между родителями (чаще всего матерью) и ребенком может стать причиной школьной фобии.
- Симбиотические отношения с матерью не дают ребенку возможности свободно развиваться и отделиться от матери.
- Чрезмерная опека, запрет на критику ребенка даже для самой себя, часто испытываемое чувство вины - характерные черты таких матерей. Нередко ребенок более значим для женщины, чем муж, который часто играет пассивную роль в семье и мало занимается вопросами воспитания.



- ***Главный патогенный аспект отношения родителей - произвольное использование детей для разрешения своих личностных проблем и кризисных ситуаций в семье.***
- **В результате невроз как болезненно-защитная форма реагирования на аффективно переживаемые и неразрешимые проблемы развития, выражения и признания своего "я" снижает творческий, эмпатический потенциал личности, осложняет адаптацию среди сверстников и затрудняет дальнейшее принятие ролей.**



Родительские установки, формирующие развитие психосоматозов у ребенка



- *Ребенка можно научить только тому, что умеешь и имеешь сам.*



- Родительские директивы могут быть не только в виде многократных повторений определенных установок, но и в виде неясного поведения или выражения мыслей, однако с четким намерением дать понять ребенку, что в случае их невыполнения последует наказание.



- Иногда подразумевается не явное наказание (ругань, порка), а косвенное — например, ребенок будет виноват в происходящем, причем родители помогут ему осознать, что все произошло именно из-за него.



Установки, навязываемые детям и влияющие на метафизику детских болезней

- - «не живи»
- - «не будь ребенком»
- - «не верь себе»
- - «будь самым лучшим»
- - «не чувствуй»
- - «нельзя никому верить»
- - «не делай»



- Эти установки чаще преподносятся не в прямом виде, а маскируются всевозможными назиданиями и предостережениями, которые оседают в подсознании ребенка



- Также среди причин психосоматических детских заболеваний выделяют непоследовательное воспитание. Родители то разрешают, то запрещают, то удерживают рядом, то не желают слушать.
- Детям сложно понять таких родителей, которые могут отреагировать на них самым неожиданным образом.
- Это приводит к тому, что дети перестают им доверять и скрывают свои эмоции. Ребенок не может сам выйти из сложившейся ситуации так, чтобы сохранить самоуважение, и начинает болеть.



Направления психологической коррекции и терапии детских психосоматозов



- 1. Семейная психотерапия. Гармонизация детско-родительских отношений. Терапия родителя.
- 2. Поведенческая психотерапия.
- 3. Телесно-центрированные методики;
- 4. Суггестивные и упражняющие методики;
- 5. Арт-терапия (изотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, цветотерапия, музыкотерапия, тканевая терапия)
- 6. Символдрама.
- 7. Стационарная психотерапия;
- 8. Группы самопомощи.



Гармонизация детско-родительских отношений – основа терапии детских психосоматозов: *практические упражнения*

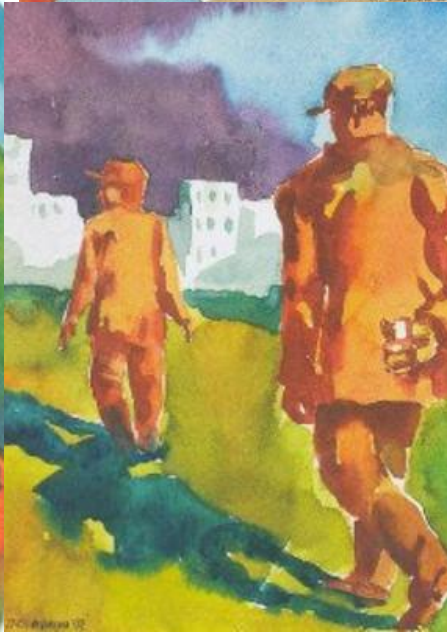
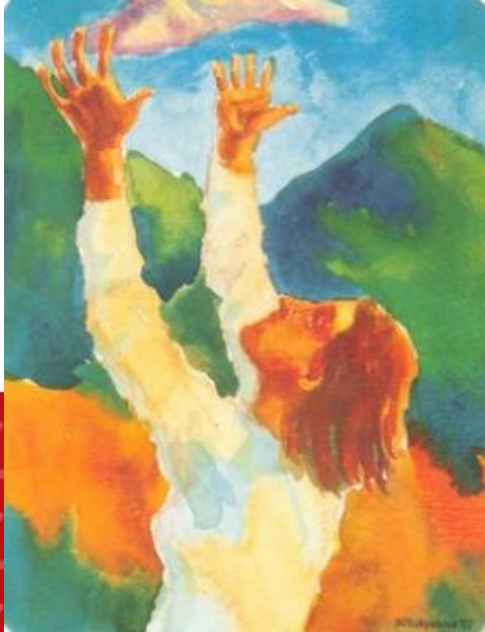
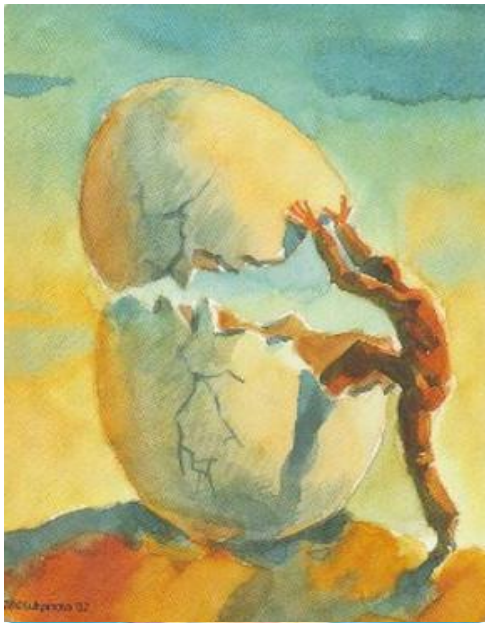


Метод незаконченных предложений + МАК

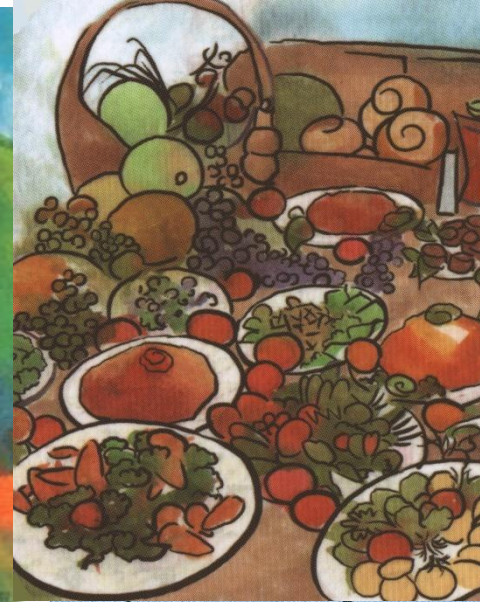
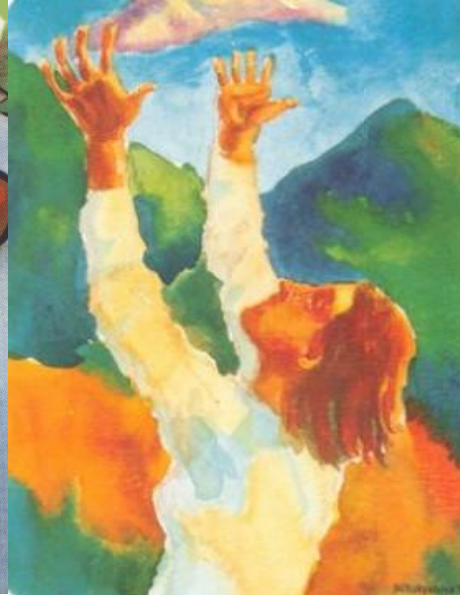
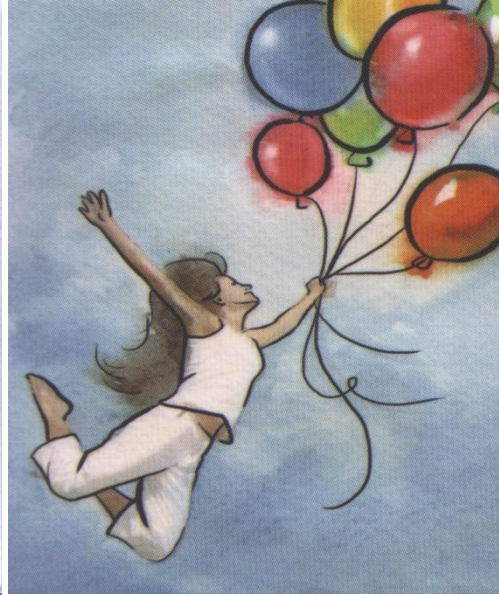
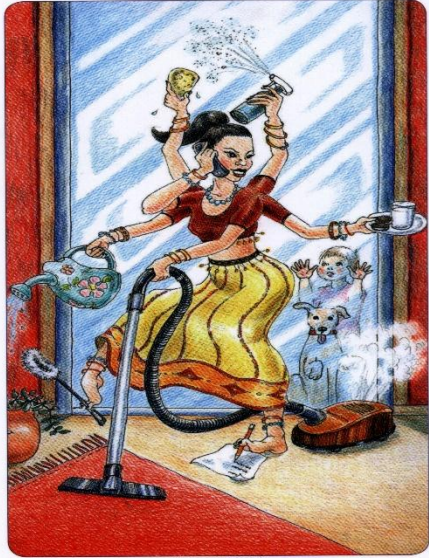
- «Я, как родитель, должен (должна)...»;
- «Когда я сердит (а) на своего ребенка, я...»;
- «Я выражаю любовь тем, что...»;
- «Моя значимость в семье состоит в том, что...»;
- «Если бы я набрался смелости, я бы...»;
- - «Если бы меня знали, вы бы...»;
- «Тот человек, которого я люблю должен...»;
- «Когда мой ребенок болеет, я чувствую...»
- «Болезнью мой ребенок хочет сообщить...»



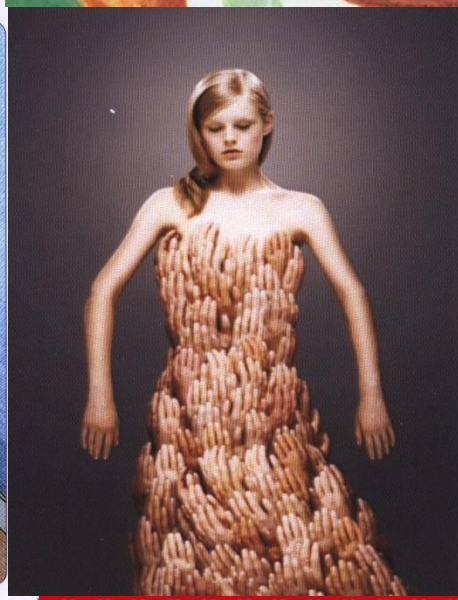
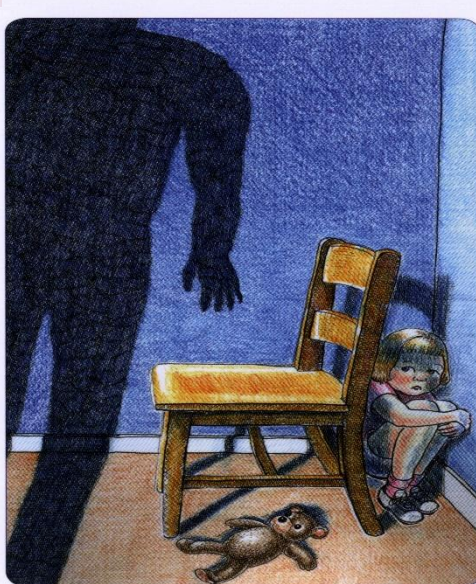
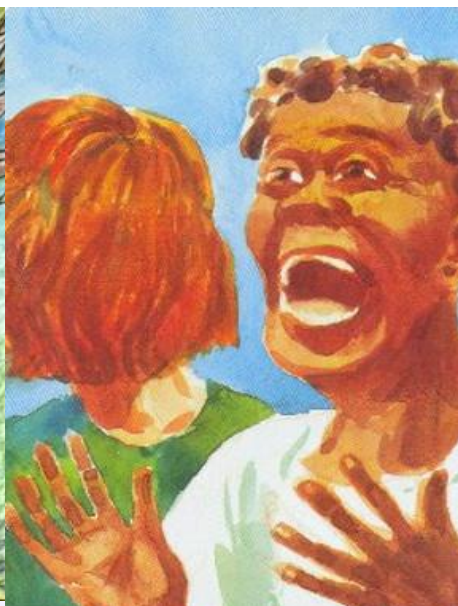
Я, как родитель, должна (должен).....



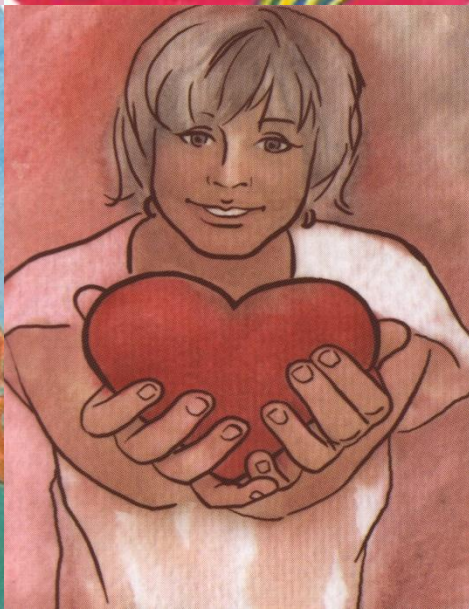
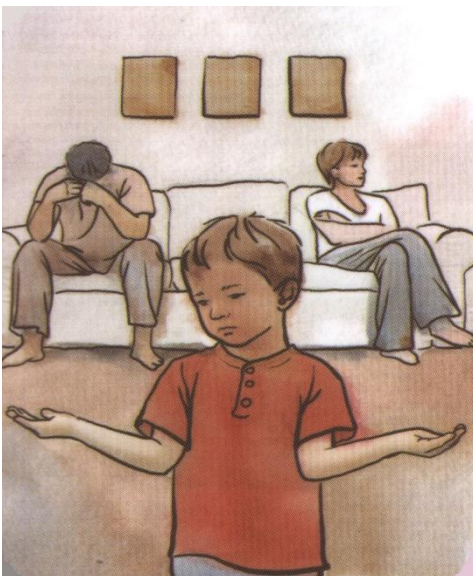
Моя значимость в семье состоит в том, что...



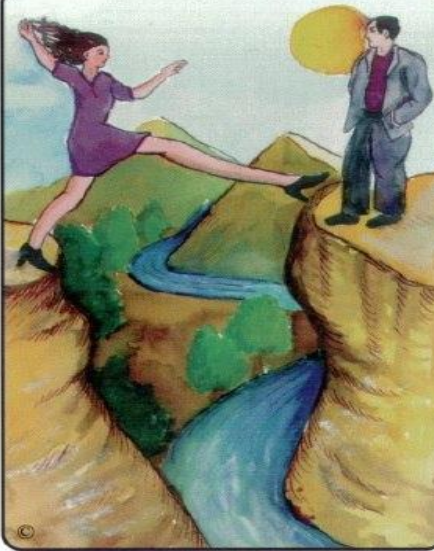
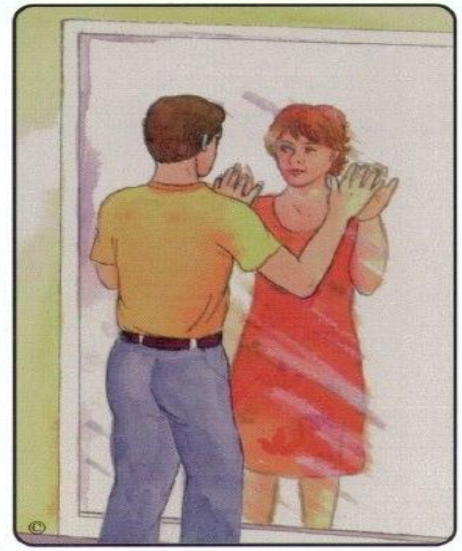
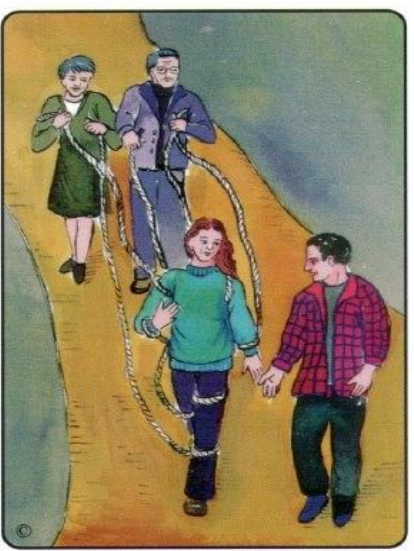
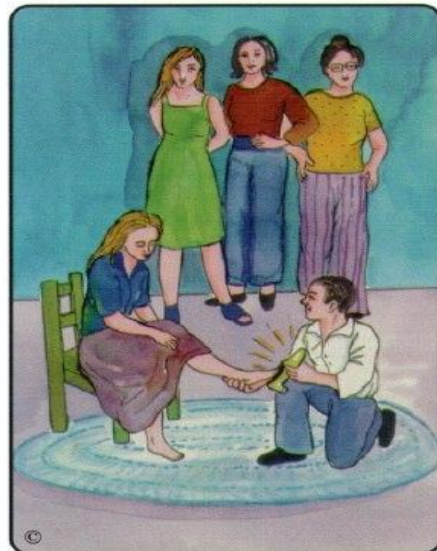
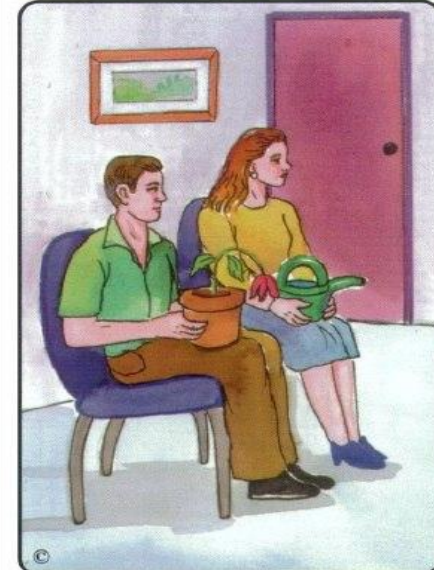
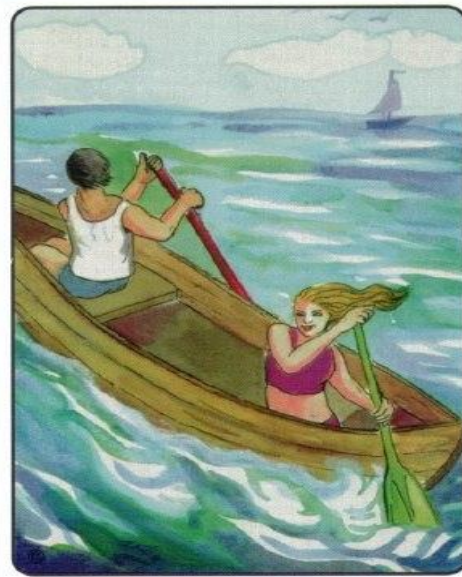
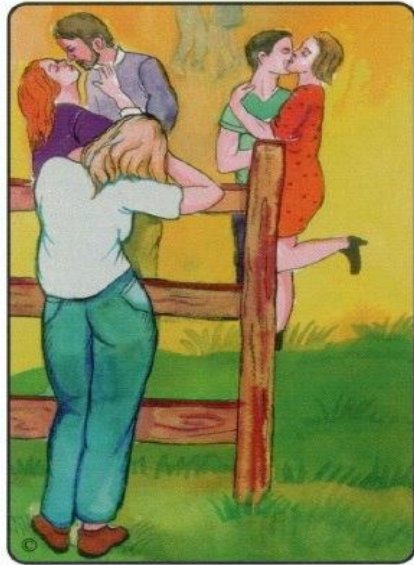
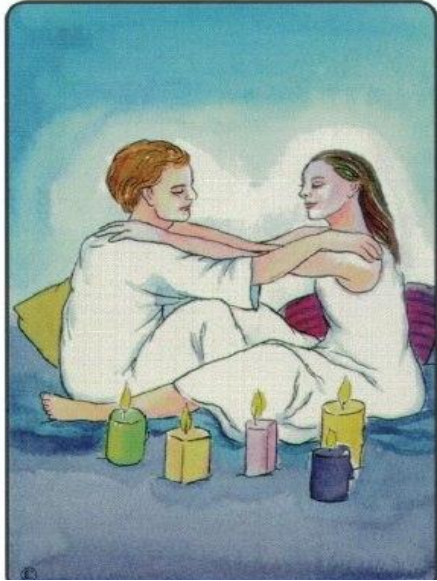
Когда мой ребенок болеет, я чувствую...



Болезнью мой ребенок хочет сообщить...



Человек, которого я люблю, должен...



Упражнение

«Настроение моего дома»

- **Цель:** гармонизировать взаимоотношения между детьми и родителями.
- **Материалы:** бумага формата А3, кисти, краски, вода в миске.
- Родитель и ребёнок на мокрой бумаге вместе молча рисуют настроение своего дома, потом надо дать название рисунку, придумать девиз и вместе произнести.



Техника «Мой особенный малыш» (Львова Н.)

- **Цель:**
- - содействие в принятии особенностей ребенка
- - выход на ресурсное состояние
- ***Рекомендованные колоды:*** любые портретные, «Из сундука прошлого», «Хабитат» и др.

- **1. ВО из портретных колод выбрать образ своего ребенка. Подробно обсудить.**
- **2. Проговорить его «особенности». Чем он отличается от других детей?**
- **3. ВС 3-5 карт «Что я не принимаю в своем ребенке»?**
- **Подробно обсудить.**

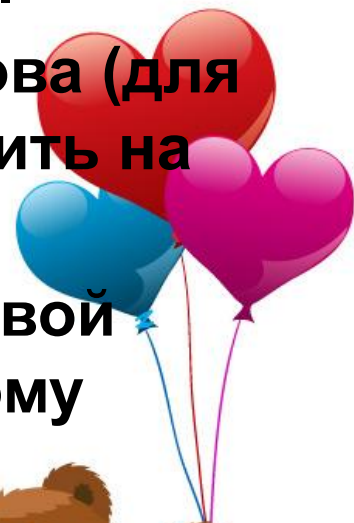


- 4. ВЗ 3-5 карт «В чем нуждается мой ребенок?»
- 5. ВЗ 3-5 карт «Качества, которые делают моего ребенка **ОСОБЕННЫМ**» (качества со знаком +, которые будут считаться ресурсными).
- 6. Рефлексия.



Техника работы с манкой (песком) «Остров прощения»

- **Цель:** гармонизировать взаимоотношения между детьми и родителями.
- **Материалы:** манная крупа (песок), ватман.
- Участники создают из манной крупы острова (для маленьких детей манку надо сразу разделить на кучки).
- **Даётся следующая инструкция:** создай свой остров и построй мосты прощения к другому человеку.





Упражнение «Прощение себя за то, что я не идеален»

- *«Истинное умение прощать - это мост, пройдя по которому мы освобождаемся от чувства вины и страха и, который позволяет нам испытать рай на земле»*
- *(Геральд Ямпольский)*



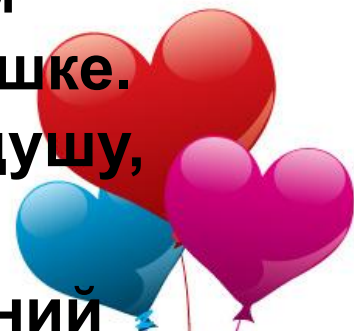
- **Всем нам хочется быть хорошими родителями, а иногда даже идеальными. Но быть идеальными можно, наверное, только в идеальных условиях.**



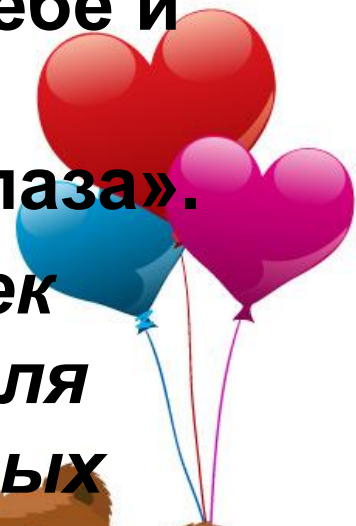
- **«Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Вокруг цветочный луг. Дорога разделяет огромное поле, осыпанное прекрасными полевыми цветами. Вы слышите жужжание насекомых, пение жаворонок в высоком небе. Вам дышится легко и спокойно. Вы не спеша двигаетесь по дороге.**
- **Теперь Вы начинаете замечать, что Вам навстречу движется человек. Вы понимаете, что это и есть Вы.**



- **Человек, который стоит перед вами, становится трехлетним малышом. Вы берете его на ручки, прижимаете к себе, говорите: «Ты же знаешь, я люблю тебя, я очень сильно люблю тебя. Я тебя прощаю».**
- **Этот чудесный ребенок становится совсем маленьким, он помещается на вашей ладонке. Вы помещаете его в свое сердце, в свою душу, в свой внутренний мир.**
- **Теперь ваш внутренний ребенок, внутренний родитель, внутренний взрослый вместе с вами. Эти части помогают вам жить и действовать эффективно.**



- **Вы снова идете по проселочной дороге. Вам дышится легко и свободно. У вас спокойно на душе. И теперь в вашей жизни все будет по-другому, потому что вы другой. Вы наполнены любовью к себе и ваши части гармоничны. Сделайте глубокий вдох и выдох и откройте глаза».**
- ***Главное помните, что когда человек прощает, он освобождает место для созидательных мыслей, наполненных любовью.***



Ресурсы для исцеления



Упражнение

«Мои ресурсы здоровья».

Автор – Львова Н.

- **Цель** – наделить ребенка ресурсами для исцеления, дать возможность поверить в свои силы, возможность визуализировать здоровое будущее.



Ход упражнения:

- 1. На листе бумаги А-4, разделенном на 6-8 частей, просим нарисовать ребенка (в каждой части) что-то, что по его мнению поможет ему выздороветь или наделить силами к исцелению.
- Это могут быть реальные вещи (любовь, солнце, доктор, друзья и т.п.), а также волшебные (сила мощного Света, волшебная Живая вода и пр).



- 2. После обсуждения, просим каждый рисунок вырезать, или аккуратно отделить руками от фона и поместить в песочницу (на лист ватмана, большой цветной бумаги).
- 3. Расположить ресурсы так, как ему нравится. Дополнить до целой картины, украсить, выбрать фигурку себя и поместить, где комфортно.
- 4. Сочинить и инсценировать сказку.



Шеринг




Новая психологическая игра



Психологическая игра

История болезни моего ребенка

Автор: Наталья Львова

 Работа с детскими
психосоматическими
заболеваниями
И исцелением внутреннего
ребенка

