

## Как семейные отношения влияют на состояние здоровья детей



Начиная этот довольно не простой разговор, стоит сразу расставить все точки над «і». «Ну причем тут семья? — можете справедливо возразить вы. — Ребенок-то болеет вирусными инфекциями или простужается!» Да, речь идет о болезнях, принесенных извне. Кто-то чихнул, кто-то не закрыл вовремя окно и устроил сквозняк. Причин для возникновения очередного ОРВИ множество. Однако физиология идет дружно об руку с психологией, а значит, отрицать роль социальных и психологических факторов, по крайней мере, неразумно.

Итак, семья. Переоценить ее влияние на маленького ребенка невозможно, ведь внутри семьи ребенок появляется на свет, познает окружающий мир и получает свой уникальный опыт. Опыт каждого человека складывается не только из разнообразных жизненных ситуаций и извлеченных уроков, но и из эмоционального отношения к ним и памяти. А реагируем, надо сказать, мы все по-разному.

Ну, к примеру, почему один малыш, потеряв варежку, спокойно говорит об этом маме, а другой нервничает и плачет? Думаете, варежка дорога? Как бы не так! Детям важны лакомства и игрушки, книжки или альбомы с наклейками. Бережное отношение к личным предметам приходит гораздо позже. Ни одна в мире варежка, даже самая красивая, не вызовет подлинного расстройства и страха признаться в потере. Реакция мамы — вот на что ориентируется ребенок. Одна мама ради приличия пригрозит: мол, надо быть аккуратнее, и наденет новую пару варежек, а вторая — начнет кричать, обзывать и, самое страшное, прилюдно унижать ребенка. Дескать, не ценишь, не бережешь, не считаешься с родительским трудом, «вечно у тебя все не так, и все дети, как дети...».

Думаю, не стоит объяснять, какому ребенку с какой мамой спокойнее живется.

Родители могут дать миру счастливого, успешного и здорового человека, способного познавать, созидать, действовать. А могут загубить, ограничить и не дать даже малого шанса как-то попробовать, проявить себя.

Воспитание малыша, пожалуй, может считаться своеобразной философией отдельно взятой семьи. Методы и принципы воспитания оказывают самое значительное влияние на формирование личности маленького человека, а значит, на его здоровье и социальную успешность в настоящем и особенно — в будущем.

Между родителями и детьми возникают особые отношения буквально с первого дня. И они никогда не будут похожи ни на какие другие отношения. Ребенок всегда эмоционально зависим от родителей, особенно от мамы, а значит, он всегда находится «под», тогда как родители — «над».

Подобная ситуация подчинения естественна. Пожалуй, это самая естественная и логичная из всех возможных иерархий. Но от качества этих отношений, от того, насколько комфортно малышу и родителям быть вместе, зависит формирование личности ребенка и его физическое и психологическое здоровье.

Семьи бывают разные, ну хотя бы потому, что образованы они людьми с собственными уникальными привычками, взглядами и опытом. Все семейные отношения можно разделить на несколько типов.

Родители в отношениях **первого типа** легко и естественно приспосабливаются к потребностям ребенка. Они осознают их и дают определенную свободу в развитии и познании окружающего мира. Проще говоря, мамы и папы больше разрешают, чем запрещают, ограничивая свободу собственного чада лишь критериями безопасности, уместности и морали. Детям в таких семьях живется, сами понимаете, прекрасно. Как правило, они быстрее развиваются, показывая хорошие познавательные способности и зрелые навыки поведения. Такие малыши смелы, активны, любознательны, ведь им предоставляются все условия для развития. Они не порицаются родителями зря и буквально с пеленок умеют выстраивать доверительные и эмоционально-теплые отношения. Таких деток принято называть «любимыми», но при этом подобная любовь не портит и не балует.

Родители в семейных отношениях **второго типа** тоже легко приспосабливаются к потребностям ребенка, однако из-за собственной напряженности и гиперответственности они склонны ограничивать свободу ребенка везде, где представится удобный случай. В таких семьях родители не против поддержать инициативу и самостоятельность чада, но в то же время они не упускают случая продемонстрировать собственное превосходство и опыт. «Слушай маму, мама плохого не посоветует!» — доминирующее и порой подавляющее воспитание становится принципом отношений в подобной семье. Что касается детей, они тоже легко привыкают к такой политике. Собственно, у них нет иного пути. Они так же открыты, бодры и инициативны, однако мама и папа играют главную роль в их «самостоятельном» поведении. Последнее слово редко остается за крохой, и он это прекрасно осознает.

**Третий тип** семейных отношений продиктован гипертрофированным чувством долга родителей перед ребенком. Иными словами, маме важно действовать, словно по инструкции. Положено кормить трижды в день — буду кормить трижды. Калорийно, вкусно и точно в срок. Положено читать на ночь сказку — буду читать. Однако в подобных, вроде бы «правильных» отношениях с ребенком обращает на себя внимание холодность. Отсутствие ярких эмоций, истинного желания сделать что-то от души, а не потому, что так надо. Стоит ли говорить, что кроха все чувствует. Он старается изо всех сил

соответствовать, чтобы быть любимым. Малыш нервозен, эмоционально зависим. Главный воспитательный прием в подобных семьях — жесткий контроль. Любовь? Да, она чаще всего есть, но настолько подавляется всевозможными «надо» и «так правильно», что на теплые проявления порой не остается ни времени, ни сил.

Наконец, **четвертый тип** семейных отношений демонстрирует самую печальную картину. Незрелое отношение к ребенку незрелых и инфантильных родителей продиктовано всем чем угодно, кроме здравого смысла: настроением, советом приятелей, ухваченным пятиминутным фрагментом из телепередачи или общением на форуме в Интернете... Родители, а особенно мама, ведут себя непоследовательно, словно не понимая сути собственных действий и слов. Стиль воспитания может меняться буквально ежедневно, переходя от абсолютного попустительства и истеричной любви к жесткому тотальному контролю и запретам. Конечно, в такой семье складывается самая неблагоприятная ситуация для ребенка и, конечно, он не может быть спокоен, успешен и «по-детски» счастлив.

Как видите, семейные отношения очень разнообразны. Воспитание и климат внутри семьи влияют не только на формирование личности малыша, но и на его здоровье. Каким образом?

Когда кто-то болеет, то к этому человеку меняется отношение. Его жалеют, оберегают, стремятся помочь. И степень этой помощи напрямую зависит от степени тяжести болезни. Соответственно, когда болеет ребенок, это не может оставить равнодушными его близких. Все родители переживают и нервничают по поводу даже простого насморка у собственного ненаглядного чада.

С другой стороны, ребенок существует в уже сложившемся коллективе — семье, где есть собственные уникальные законы и нормы общения. И, естественно, они влияют на течение болезни и определяют отношение родителей к заболевшему малышу.

### **Отношения в семье и болезни**

Дети — хорошие психологи. Они с рождения очень тонко чувствуют эмоции и настроение окружающих людей, и прежде всего — родителей. Бесконечная потребность в родительской любви и ласке вынуждает детей зачастую подстраиваться и приспособливаться под родителей. Маленькому крохе, школьнику и даже экзальтированному подростку больше всего на свете хочется быть любимым своими родителями независимо ни от чего!

■ *Крайне неблагополучная семья, живущая в российской глубинке. Мама — алкоголик с солидным стажем и соответствующим поведением, не работает, пропивает каждую копейку. У нее сын, мальчик шести лет. Что только не приходилось ему терпеть от матери — побои, отсутствие еды по нескольку дней, пьяные посиделки и толпы незнакомых мужчин-приятелей. Ситуация, увы, не единичная. Такое бывает и в глубинке, и в столице. Но как же этот мальчик любил свою мать! Он доказывал это каждый день — слезами, нервами, заботой, доступной ребенку, и защитой, которую не давал*

*ей ни один из взрослых приятелей. Казалось, что это она его дочь и он в семье старший.*

*Однажды мама пропала на несколько дней, а мальчик простудился и ходил с высокой температурой, за ним пытались приглядывать всем малочисленным селом. Но вот приехала почтальон и, вручая соседке газету, небрежно бросила: «Видела на станции твою, вроде сюда идет!» Надо сказать, путь не близкий, и мать пришла в село к вечеру, но за эти несколько часов случилось чудо — ребенок, которого лихорадило еще утром, выздоровел. Он бегал с криками о том, что его мама идет домой, что он ее будет встречать, и к вечеру у мальчика полностью спала температура, и больше не поднималась.*

Этот пример наглядно демонстрирует, насколько болезнь зависит от эмоций и желаний ребенка. Фактически, она становится неким ответом на значимые события.

А как насчет ЧБД? У часто болеющих деток ситуация в психологическом смысле примерно такая же. Специалисты выделяют два основных мотива психологического «удержания» детской болезни в фокусе внимания:

- стремление сохранять любовь и ласку мамы, неосознанно (или частично осознанно) исходящее от малыша;
- стремление родителей удержать это болезненное состояние.

Это происходит всегда подсознательно, потому что нормальный родитель не может радоваться очередному насморку у ненаглядного чада. Причинами подобного неосознанного поведения выступает желание подольше видеть ребенка несамостоятельным и зависимым от родительской опеки и желание подольше оставаться рядом с малышом, опекать его, ограждать от любых трудностей и контролировать каждый шаг.

Когда родители принимают ребенка со всеми его потребностями, разрешая расти и развиваться в максимально ярком, разнообразном мире, болезнь не задерживается. Точнее сказать, она может задержаться, но только по физиологическим причинам. К расхворавшемуся крохе отношение особо не меняется. Его и так все любят, только теперь активно лечат, обещая быстрое возвращение к прежним играм, поездкам и занятиям (как только позволит здоровье). А пока карапуз болеет, ему не дают скучать, развлекают играми, сказками и мультиками.

Мамы и папы, которые привыкли доминировать (в большей или меньшей степени), чаще обычного бросаются в гиперопеку. Они закармливают ребенка лекарствами, строго контролируют постельный режим, всячески нагнетают обстановку. Под страхом остаться без мультика или любимых леденцов ребенок выносит очередную порцию горчичников. А о прогулке не может быть и речи еще неделю после окончательного выздоровления. «Ты же только что болел! Забыл, что ли?»

С другой стороны, строгие мамы, перепугавшиеся за здоровье крохи, могут на время отступить от своих жестких принципов, демонстрируя невиданные доселе мягкость и сговорчивость. Им кажется, что в болезни ребенка есть доля их вины: они не все предусмотрели.



Подобное чувство вины толкает маму «на мировую». И это не может не нравиться ребенку, ведь покладистая и любящая мама — это предмет его самых заветных мечтаний. Как вы думаете, захочет ребенок видеть маму такой чаще?

■ *Ваня, пяти лет, воспитывается в довольно строгой семье. Мама растит мальчика одна и вынуждена много работать. Ваня ходит в садик, а забирает его няня, которая до прихода мамы с работы присматривает за мальчиком. Мама призналась в беседе психологу, что старается воспитывать сына «в дисциплине». Все по расписанию, включая время для материнской ласки. Когда Ваня заболел ОРВИ, мама очень перепугалась — высокая температура долго не спадала. А с нею полный букет: кашель, красное горло, насморк и обострение диатеза. Мама взяла больничный и находилась с мальчиком две недели. При этом разрешенные больше обычного мультики и новые игрушки не переставали радовать и удивлять малыша.*



*Когда Ваня вновь пошел в садик, все вернулось в привычное русло: няня, одна сказка на ночь и утренний поцелуй перед входом в группу. «Иди скорее, не задерживай меня, ты же уже выздоровел, и ты у меня такой уже большой!» Мальчик первую неделю отказывался ходить в сад, плакал, говорил, что хочет опять к доктору и домой. А затем началась череда настоящих ОРВИ, с промежутком в одну-две недели. У психолога возник один-единственный вопрос к маме: стоило ли так резко менять стиль общения с ребенком после выздоровления?*

Специалистам известны случаи, когда из-за частых болезней малыша мама настолько нервничает, что перестает воспринимать окружающий мир прежним образом. Из ее жизни уходит радость, спонтанность и легкость. Даже если кроха чувствует себя прекрасно, мама не находит себе места, «предвосхищая» очередной эпизод ОРВИ.

Как правило, это очень тревожные женщины, занятые исключительно проблемами ребенка, не умеющие отвлекаться и растерявшие все прежние интересы, желания и привязанности, у которых нет иной жизни, кроме активного участия в делах ребенка и постоянного контроля над ним.

«Ходим в сад вторую неделю, что-то долго даже. Не может это продолжаться и дальше, я же чувствую: сейчас какую-нибудь заразу подцепит», — так одна мама отвечала на вопрос, ходит ли ее дочь в детский сад. Налицо выраженная тревожность и напряженность. К слову, эта девочка действительно часто болеет.

Подобные отношения между родителями и детьми — предмет комплексной работы педиатров и психологов. Причем последние утверждают, что в данном случае малыш со статусом ЧБД не требует отдельного консультирования и эффективной оказывается исключительно работа с парой «ребенок + мама».

В семьях с хаотичным стилем воспитания карапуз, стремящийся удержать хоть какое-то внимание и любовь родителей, старается изо всех сил и «пробует» разные методы, от демонстративных истерик до погружения в собственный внутренний мир. А что ему еще остается делать? Ему никак не угадать реакцию мамы, она всегда разная. «Уход в болезнь», как называют такого рода поведение специалисты, порой становится единственным мероприятием с более-менее стабильным результатом: мама-то реагирует!

■ *Ирина, 28 лет, мама пятилетней Оли. Молодая женщина отличается творческим типом восприятия и огненным темпераментом. Она архитектор, дизайнер. Много работает дома и часто посещает светские мероприятия. Дочь, по словам Ирины, ребенок любимый, но незапланированный. «Мне не хотелось менять свою жизнь, уходить в декрет, уходить из профессии. Бабушки согласились помогать с Олей, а я работаю, как и прежде. С дочкой провожу много времени, но считаю, что не должна на нее давить, пусть делает, что ей хочется. Будет еще время стать серьезной. Иногда мне интереснее посвятить время работе, и она это чувствует — не донимает. Играет в комнате».*

*Ирина настаивает на том, что быть честной — самое важное в их отношениях с Олей. И честно признается, что ей не интересно быть «правильной» мамой: следить за соблюдением режима дня, правильно кормить, рационально ухаживать. «Мы все делаем спонтанно, когда хотим — встаем, едем в кафе или в игровую комнату. Дома я разрешаю смотреть мультики, брать свою косметичку... Иногда беру ее на вечерние мероприятия, если нет возможности оставить дома. Мы живем полной жизнью, свободной от избитых материнских стереотипов».*

*Оля стала часто болеть, и, кроме хронического насморка, появились проблемы с желудком и с кожей в виде дерматита. Пропал аппетит. Стандартное лечение не дало более-менее стойкого результата. Симптомы то уходили, то возвращались.*

*После того как с семьей стал работать семейный психотерапевт, у девочки полностью ушли кожные высыпания и нормализовался ночной сон. Оля пошла в садик и, на удивление, за полгода ни разу не болела сезонными простудами.*

Оля, как и все малыши, нуждается в нежной заботливой маме, и пыталась обратить на себя ее внимание. На уровне подсознания ее психика смоделировала ситуацию, в которой маме сложно было оставаться равнодушной. Урок для женщины оказался более чем наглядным, в Ирине удалось «разбудить» маму.

