

ЕКАТЕРИНА ТОХТАРОВА

клинический психолог, эксперт по психосоматике

ДЕТСКАЯ ПСИХОСОМАТИКА

как помочь детям расти
здоровыми



МОСКВА
2 0 2 2

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Т63

Тохтарова, Екатерина.

Т63 **Детская психосоматика : как помочь детям расти здоровыми / Екатерина Тохтарова. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с. — (Психология. Секреты успешных семей).**

ISBN 978-5-04-113427-3

Книга раскрывает понимание, как устроена детская психосоматика. Автор показывает взаимосвязь мышления родителей и болезней детей. Большая теоретическая основа знакомит с техниками PSY2.0. Практическая часть дает разнообразие упражнений по работе с конфликтами, которые являются причинами заболеваний. Освоив простые методы, вы сможете влиять на здоровье своих детей, не доводя дело до болезни или быстро купирова ее.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-113427-3

© Тохтарова Е., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарность	9
Предисловие	11
Глава 1. Психосоматика	21
Что такое психосоматика?	21
Психика	23
Психосоматический компонент заболевания	32
Законы природы: почему мы боеем	42
Природные и социальные конфликты	56
Глава 2. Связь между мамой и ребенком	61
Wi-Fi между мамой и ребенком	61
Один мир на двоих	66
Что у мамы в голове, то у ребенка на теле	71
«Почему боеет ребенок, а не я?»	73
Кто виноват в наших болезнях? Реакции, передающиеся по наследству	76

Глава 3. Зачатие. Беременность.	
Роды	81
Зачатие. Как состояние мамы влияет на возможность забеременеть	81
Замершая беременность. Самопроизвольный аборт	85
Беременность. Как состояние мамы влияет на плод	87
Роды. Как состояние мамы влияет на них	88
Первое время после родов. Как состояние мамы влияет на малыша	91
Хорошая-плохая мама. Как восприятие себя как мамы влияет на ребенка	97
Как любить и не задушить	101
Глава 4. Детские болезни и их причины	107
Как понять причину болезни без справочника?	108
Самые распространенные детские заболевания и их причины	109
Конфликт диагноза	184
Это из детства	186
Глава 5. Особенные детки	189
«Почему именно я?»	189
Диагнозы особенных деток и их психосоматические причины	197

Глава 6. Основные трудности в развитии и воспитании детей	205
Сон ребенка	206
Грудное вскармливание	212
Питание	215
Горшок	222
Адаптация к детскому саду и школе	224
Глава 7. Скорая психосоматическая помощь ребенку и себе	233
Возрастная психосоматика. Работа с детьми разных возрастов	233
Профилактика заболеваний	243
Треки и вторичные выгоды	244
Негативные установки, связанные с материнством	248
Страхи. Контроль. Обиды и зависимости	252
Гармоничные отношения с собой, ребенком и миром	264
Гармоничные отношения ребенка и родителей	266
Ревность между членами семьи	268
Послесловие	269
Приложение Психосоматическая шпаргалка	275

БЛАГОДАРНОСТЬ

Хочу выразить огромную благодарность своему терпеливому и понимающему редактору Ольге Фирсовой.

Своим родителям (биологическим и не только), Светлане Шевенлу и Владимиру Козлову, а также всем тем, кто принимал участие в моем становлении и развитии.

Моей любимой семье и самым главным вдохновителям — Тохтаровым Илье, Демьяну и Артемию.

Огромная благодарность моим Учителям — Анатолию Тушкову и Михаилу Филяеву.

Обожаемым Шустикам — Алене и Егору.

Благодарю всех моих друзей, коллег, доверителей, подписчиков.

И каждого человека.

Вы все невероятно мотивируете жить и творить.

Спасибо вам!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я смотрю на своего младшего сына, покрытого аллергической сыпью, и в очередной раз чувствую безысходность. Все внутри как будто падает в пропасть, и я никак не могу на это повлиять — только наблюдаю со стороны. В очередной раз задумываюсь: почему в последнее время в моей жизни возникают какие-то, мягко сказать, проблемы?

Отматываю пленку воспоминаний на три месяца назад. Я в роддоме. Ночь, дежурный врач говорит, что шансы спасти ребенка велики, но для этого придется ехать в другой город, где имеется реанимация для новорожденных. Я на тридцать второй неделе беременности, и в голове звучит одно: «Лишь бы с ребенком все было хорошо».

Воды стали отходить ночью, когда я была дома. Почему? Ведь еще шесть недель...

Стоп, приказала я себе. Если поддастся панике, я не смогу быстро принять важное решение, которое, возможно, спасет и меня, и малыша. Подсознательно я ощущала некую уверенность в том, что все закончится хорошо. Но это не значит, что я была совершенно спокойна: в моей голове мелькали самые драматичные варианты развития событий.

Вскочила с кровати, схватила приготовленные документы, разбудила мужа, протараторила, что мне срочно надо в роддом, попросила присмотреть за старшим сыном, второпях оделась, прыгнула в машину и уехала в ночь одна. Невозмутимость моего не до конца проснувшегося мужа помогла держать себя в руках: когда вокруг нет паникующих людей, ураган сторонних эмоций на тебя не распространяется. Вести машину в таком положении я не боялась. Ночью на улицах маленького городка, где мы тогда проживали, сложно кого-то встретить, к тому же и схваток не было, словно ничего не происходит...

В соседний город, в роддом с реанимацией для новорожденных, меня повезли уже на «Скорой». Воды отошли не полностью, и мне предложили подождать, понаблюдать за состоянием ребенка. Ведь на таком сроке каждый день, прожитый в животе мамы, куда лучше для его физического и психического здоровья, чем преждевременное рождение.

Десять дней я пролежала в палате, стараясь не делать лишних движений, — лишь бы не отходили воды. Иногда плакала — больничная атмосфера была тревожно-унылой, но изо всех сил заставляла себя верить в благоприятный исход событий. В роддоме я пыталась найти информацию о причинах преждевременных родов: беседовала с врачами, читала статьи в Интернете, благо тут был Wi-Fi. Мне хотелось разобраться, что со мной не так. Всегда, в любых ситуациях я стремлюсь описывать происходящее через причинно-следственные связи. Это помогает понять, где искать сбой, и главное — как избежать проблем в дальнейшем. Но если днем я еще держалась, то ближе к ночи в голове крутились мысли, которые не давали уснуть: «Почему именно я? Почему именно со мной? ЗА ЧТО МНЕ

ЭТО?!» В итоге желание разобраться в своей жизни привело меня к новым взглядам на мир и себя.

Воды подтекали, к тому же заканчивалось действие препаратов, которые врачи ввели для сдерживания родовой деятельности, а значит, в любой момент могли начаться схватки. К исходу десятого дня все и произошло: на тридцать четвертой неделе беременности я родила здорового малыша — здорового в той степени, при которой младенцев оставляют в палате с мамами. Реанимации не потребовалось, но шустрый Артемий (мы не случайно выбрали имя — в переводе с греческого Артемий означает «безупречно здоровый») начал желтеть. Ему назначили сеансы фототерапевтического облучения, помогающие бороться с желтушкой новорожденных. У моего первого сына такой проблемы не было, но я воспринимала это как сущую мелочь. Подумаешь, желтушка — не самое страшное, что может случиться с ребенком, родившимся раньше срока! Я считала сына совершенно здоровым. Но четкого понимания слова «здоровье» у меня тогда не было.

В роддоме мы не задержались: мужу нужно было выходить на работу (еще одна проблема в нашем слое-ном пироге жизненных трудностей). Отпуск, пусть даже за свой счет, ему не разрешили продлить — он и так просидел дома со старшим сыном все две недели моей роддомовской жизни. Самочувствие у нас с Темой было хорошее, только желтушка никак не отступала: забегая вперед, держалась месяца два-три. Потом к ней прибавилась аллергия — появилась сыпь на лице и на сгибе ножек-ручек. Мое восприятие тогда сводилось к одному: «Понятно, ведь он родился раньше срока». Позже я поняла, что такое объяснение тормозило развитие ребенка и процесс его исцеления. Однако нет худа без добра: первые месяцы жизни моего младшего сына по-

могли мне начать новый этап жизни — изменить ее настолько, что сейчас я благодарна этому толчку, который, признаться, воспринимала как удар в спину.

Весь фокус внимания, по дурости моей, был сосредоточен на Артемии. Конечно, я старалась воспринимать его как «нормального», а как иначе, ведь дети не бывают «ненормальными»! Головой я все прекрасно понимала и рвалась распределять свое время равномерно между обоими сыновьями (о муже вообще молчу), но в душе царил дискомфорт. Меня не оставляли страхи — даже перечислять не буду, какие именно, любая мысль выбивала из колеи. Дошло до того, что спустя примерно месяц после выписки мне стало очень плохо физически: каждый вечер меня скрючивало пополам, и я двинуться не могла. Боль — хуже, чем при родах. Я предположила, что так проявляется стресс, накопившийся за беременность, и начала больше отдыхать, но приступы дикой боли не прекращались. Осознав, что это что-то большее, чем напряжение и усталость, я обратилась к врачу. В результате обследований выяснилось: виной всему камень в желчном пузыре. Выхода было два: либо терпеть, либо соглашаться на операцию. Я не хотела оставлять месячного ребенка одного, прекращать грудное вскармливание. К тому же мне невыносима была мысль о вторжении в мое тело и последующем долгом лечении.

Я решила действовать по своему плану. Проконсультировалась с разными специалистами, поменяла питание, причем отступив от стандартных рекомендаций врачей: прислушалась к себе и поняла, что мне нужно. Если коротко, я стала иначе мыслить и иначе смотреть на ситуацию. От «за что мне это» пришла к «для чего мне это нужно», «какие уроки я получаю» и «как могу изменить свою жизнь». Вопросов стало больше, а значит, больше и энергии для поиска ответов.

Вскоре боли ушли, и вот уже больше двух лет они меня не беспокоят. Трансформации, которые происходили и продолжают происходить в моей жизни, повлияли и на моего ребенка: желтушка прошла, как и аллергия! Продолжая кормить Артемия грудью, я спокойно могла есть клубнику, зная, что сыпи не будет. И пришли мы к этому не в результате использования лекарств, не благодаря специальной диете, а поработав с психосоматикой.

Я решила разобраться в том, откуда берутся наши болезни и как их предотвратить. Ответ, к которому я пришла, как будто ждал за углом. Еще до моего интереса к психосоматике я поняла, что ничто в жизни не происходит просто так. Когда важно получить определенный опыт, ты его обязательно получишь, даже если кажется, что весь мир пытается помешать тебе. Самое простое — приглядеться к тому, что появляется в жизни как бы само собой: к людям, новой информации, телесным ощущениям... Если в какой-то момент ты начинаешь понимать, что сам загнал себя в рамки, твоя задача — расширить сознание и собственные границы, найти новые повороты в том, чем ты занимаешься, избавиться от дискомфорта и прийти к тому, что действительно будет приносить удовольствие. Для того чтобы изменить свою жизнь, требуется не так много — достаточно шагнуть за черту ограничивающих взглядов и установок, чего бы они ни касались.

В один из вечеров я наткнулась на информацию о тренинге по психосоматике и сразу загорелась идеей попасть туда. Меня не остановило то, что тренинг проходил в другом городе, что он был рассчитан на два дня и что у меня двухмесячный малыш на руках. Муж всегда поддерживал любые мои начинания, и уже на следующий день я сидела на тренинге. Сначала мы приехали

все вместе, Илья (муж) развлекал детей в машине, а я выбегала в перерывах покормить маленького Темку. Затем я поехала одна, предварительно сцедившись. Признаюсь, были мысли о том, что психосоматика не работает, что она мне не поможет, и вообще — куда я полетела сломя голову, оставив маленького ребенка дома с отцом... Но внутреннее ощущение того, что все будет хорошо, впервые испытанное в момент, когда у меня начали отходить воды, поддерживало и не давало свернуть с пути.

Тот первый тренинг был не единственным. Погрузившись не только в теорию, но и в практику, я увидела, как это работает, — сначала на собственном примере, а затем и на примере других людей.

Все поменялось!

Мы переехали жить к морю, семейный доход заметно вырос, и я, и муж занимаемся любимым делом, и конечно же мы много времени проводим с детьми. Не хочу рисовать идеальную картинку — мы ссоримся, миримся, преодолеваем трудности, у нас бывает и приподнятое настроение, и моменты, когда все кругом бесит, — самая обычная жизнь. Но то, как мы проживаем эти мгновения, в корне изменилось. Все, что происходит в жизни, — это наши точки роста. В первую очередь мы стремимся понять, почему должны пройти именно через этот опыт. Наш второй шаг — найти смыслы и поменять что-то в себе: взгляд на мир, привычки, реакции тела и так далее. Трансформируясь внутренне, мы реально изменяем свою жизнь: влияем на окружающих — и они становятся более открытыми, счастливыми, успешными; влияем на обстоятельства — и они начинают складываться в нашу пользу. С каждым днем мы как будто растем в глубину, ширину и высоту, все сферы жизни расцветают. Нам больше не

нужны пачки лекарств, чтобы справиться с болезнью; мы не страдаем от того, что нас не понимают, а просто ищем и находим нужные слова и решения. Теперь нам гораздо легче выстраивать ту жизнь, которая когда-то казалась сказкой.

Если разобраться в психосоматике, можно улучшить качество жизни во всех сферах, и довольно быстро. Это не волшебство, не магия, а работа с мешающими установками и ограничивающими взглядами, мышлением в целом. А если копнуть глубже — трансформация собственного опыта и опыта предков, который также влияет на тебя.

Сейчас я стала специалистом по психосоматике, и мы с коллегами часто шутим, что в эту область приходят не от хорошей жизни, но потом... все меняется до неузнаваемости! Несколько лет назад, когда моя жизнь начала внезапно рушиться (на самом деле я последовательно шла к этому, сама того не замечая), психосоматика, можно сказать, сама давала о себе знать: «Обрати на меня внимание, я помогу во всем разобраться». У меня просто не осталось шансов не заинтересоваться ею.

Что же такое психосоматика? Думаю, вы уже поняли, что это слово связывает воедино психику и тело — два неразрывных компонента нашего организма. Хотите определение? Пожалуйста: психосоматика (др.-греч. ψυχή — душа и σῶμα — тело) изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение телесных (соматических) заболеваний. Но главное — не вызубрить определение, а прочувствовать на себе, что это такое, и я надеюсь, что моя книга поможет в этом. «Ну существует эта связь, — скажете вы. — А дальше-то что?» А дальше — самое интересное! То, как эта связь проявляется в нашем организме и влияет на всю нашу жизнь.

Чем больше я узнавала о психосоматике, тем ярче и сильнее чувствовала взаимосвязь психики и тела, причем не на теоретическом уровне, а на собственном опыте. В то время у меня было очень много вопросов, связанных со мной, мужем, детьми и материнством в целом. К сожалению, я не нашла книги, которую можно было бы прочитать за пару дней, — у мам обычно не так много свободного времени.

Нужно слышать и слушать свое тело, а также научиться говорить на его языке.

Мне пришлось собирать все по крупицам из разных источников. Иногда, чтобы пообщаться со специалистами, я ездила в другие города. И все время я прислушивалась к себе, пытаюсь понять, что происходит со мной в процессе психосоматической практики. Тогда и возникла мысль о том, что книга о психосоматике просто обязана появиться на свет в самое ближайшее время, ведь на нее есть запрос, причем не только у меня, но и у других мам. «Если эта мысль зародилась в моей голове, значит, у меня есть все возможности ее осуществить» — один из моих любимых девизов, и он снова меня не подвел.

Я очень рада быть частью этой книги, ее проводником. Она для таких же молодых мам, как и я, а еще для тех, кто в определенный момент оказался в тупике и не понимает, куда двигаться дальше, для тех, кто хочет избежать неприятных ситуаций, потому что профилактика — лучшее лечение. Хочется добавить, что чувство безопасности — а это и есть основа счастливой жизни — это прежде всего знание, что делать в экстренной ситуации. Точно так же и смелость — это не отсутствие страха, а решение идти вперед, несмотря на него.

Все подсказки и ответы внутри нас, но, чтобы их найти, нужно научиться слышать себя. Это искусство,

доступное каждому! Наше тело разговаривает с нами каждый день, как и тело маленького ребенка. Нужно только слышать и слушать, а также научиться говорить на языке тела. Мне хочется, чтобы как можно больше женщин научились этому. Я верю, что эта книга сделает счастливыми многих родителей и детей. Для этого надо совсем немного — научиться находить ответы внутри себя!

Приглашаю вас погрузиться в мир психосоматики, оглядеться и освоиться в нем. Почувствовать, насколько все просто и в то же время филигранно продуманно. Попробую рассказать об этом доступными словами.

Готовы к удивительному путешествию? Листайте дальше.