

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	7
<i>Глава 1.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ ..	11
<i>Глава 2.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ТЕЛЕ	27
<i>Глава 3.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ЕДЕ И ПИЩЕВОМ ПОВЕДЕНИИ	39
<i>Глава 4.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ВНЕШНЕМ ВИДЕ И ВЕСЕ ..	59
<i>Глава 5.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ДВИЖЕНИИ И СПОРТЕ ..	67
<i>Глава 6.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ ..	75
<i>Глава 7.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ ПРО СОН И РЕЖИМ ДНЯ ...	87
<i>Глава 8.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ	97
<i>Глава 9.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О СМЕРТИ	121
<i>Глава 10.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О НАРКОТИКАХ, АЛКОГОЛЕ, КУРЕНИИ И ДРУГИХ ЗАВИСИМОСТЯХ	147

<i>Глава 11.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О СЕКСЕ И О ТОМ, ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТИ	177
<i>Глава 12.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О СЕКСУАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И АБЬЮЗЕ	197
<i>Глава 13.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О РАЗВОДЕ	217
<i>Глава 14.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ ОБ ОТСУТСТВУЮЩЕМ ПАПЕ	239
<i>Глава 15.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ	257
<i>Глава 16.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ВОЙНАХ И НАСИЛИИ. . .	273
<i>Глава 17.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ ОБ ОТНОШЕНИЯХ	289
<i>Глава 18.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О РАЗЛИЧИЯХ И НЕРАВЕНСТВЕ	309
<i>Глава 19.</i>	
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ТОМ, ЧТО ОНИ ПРИЕМНЫЕ.	323
<i>Заключение</i>	339

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, дорогие родители!

Меня зовут Екатерина, я мама замечательной девочки, а еще психотерапевт и доктор медицинских наук. Я много работаю с родителями самых разных детей и с выросшими детьми. Рада приветствовать вас на страницах своей первой книги о воспитании.

Эта книга про то, как разговаривать с детьми, и как что-то им объяснять, если тема беседы сложная и ничего интуитивно не понятно. С этой проблемой сейчас сталкиваются многие мамы и папы. А все почему? Потому что мы с вами живем в эпоху нового родительства — очень ответственного, осознанного и контактного. То, как мы растим детей, здорово отличается от нашего собственного детства. Особенно это касается откровенных разговоров. Мы, выросшие в СССР и в девяностых, часто не могли поговорить о чем-то важном и сокровенном с мамой и папой — и не потому, что мама или папа были плохими и отказывались иметь с нами дело (хотя и такие тоже были...), а в основном потому, что никто из них толком не знал, как это делать. Да и вообще уделять разговорам много времени было как-то недосуг: дети сыты, обуты, одеты, учатся в школе — уже хорошо, остальное как-нибудь сами.

К тому времени, как мы сами стали родителями, все как-то очень быстро поменялось. Теперь можно и нужно уделять детям много внимания и искать новые способы воспитания счастливых людей. И мы, конечно же, хотим найти эти способы. Мы хотим, чтобы у наших детей все было иначе, и готовы в это вкладываться. В числе прочего мы хотим разговаривать с ними обо всем-всем-всем. Но начать не так-то

просто. Если нет собственного детского опыта доверительных разговоров, то с чего же взять пример? Что говорить? Когда? Как начинать? Чего избегать? Зачастую мы даже не можем подобрать первые слова, нам неловко, страшно, а еще у нас плохо работает внутреннее чутье, помогающее определить правильное и неправильное. Поэтому мы просто теряемся и не говорим ничего.

Я столкнулась с этой проблемой лично, когда дочка спросила меня, откуда берутся дети. Пришлось разрабатывать свой способ ей об этом рассказать, с опорой на психологию, современную науку и все остальное. Потом я написала об этом статью «Как разговаривать с детьми о сексе. Мануал» (это калька с английского слова manual, которое означает «инструкция») и опубликовала ее у себя на сайте, чтобы другие родители могли ею пользоваться. И завертелось... Оказалось, что многим современным родителям нужна была именно такая пошаговая инструкция и теперь они очень хотят почитать другие мануалы, чтобы научиться разговаривать с детьми и на все остальные темы. О разводе, о смерти, о здоровье, о еде, наркотиках и вредных привычках... Так постепенно и получилась эта книга.

Это что-то вроде разговорника для родителей, такие обычно выпускают для желающих учить иностранные языки. Современным родителям тоже в каком-то смысле нужно выучить новый язык — язык фактов, доверия и открытости в любых беседах со своими детьми. Я уверена, вы выучите его очень быстро! И разговоры с детьми больше не будут для вас неизведанной и опасной территорией. Они превратятся во что-то понятное и даже приятное. И все-все получится!

В книге рассмотрены основные сложные темы, на которые родителям желательно хотя бы немного поговорить с детьми: о безопасности, о поведении в интернете, о здоровье и болезнях, о теле, о еде, о наркотиках и зависимостях, о вредных привычках. Есть и темы, которые касаются не всех

ВВЕДЕНИЕ

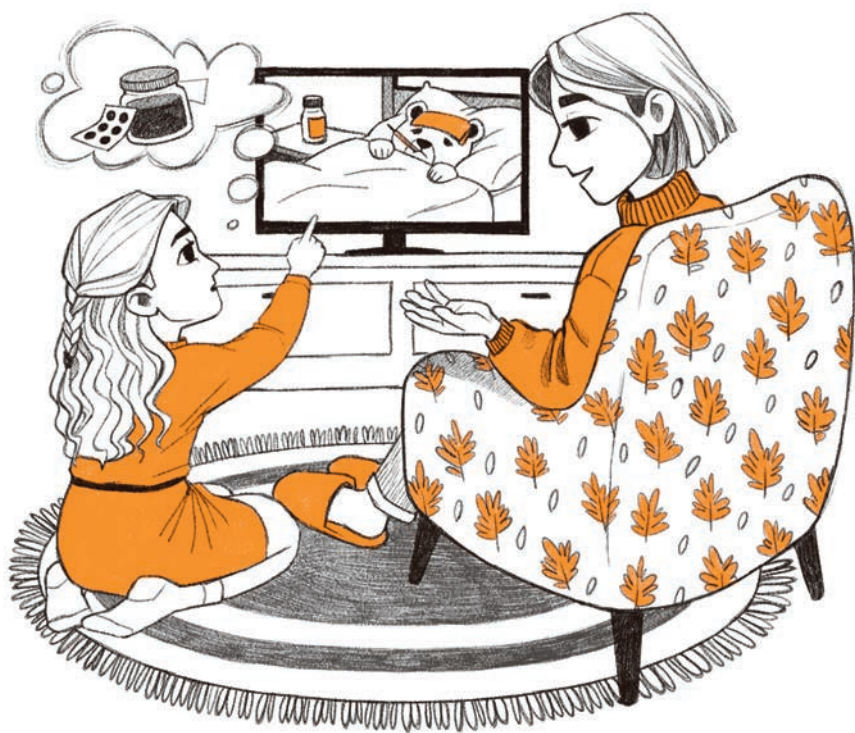
детей, — например, о разводе и об отсутствующем папе, о различиях и неравенстве, о войнах и насилии.

Все написано в моем стиле — очень подробно, поддерживающе, с позиций современной науки на конец 2019 года, с уважением к религии и разным семейным ценностям, со списками, с примерами, с разбором самых трудных мест, с адаптацией под разный возраст детей и так далее. Все разделы, в которых требовался эксперт (например, кибербезопасность, кое-какие кусочки про религию и пр.), проверены на правильность специалистами в соответствующих областях.

Желаю приятного чтения!

Глава 1.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ
С ДЕТЬМИ
О ЗДОРОВЬЕ
И БОЛЕЗНЯХ



Понятно, что большинство из нас, родителей (или даже не большинство, а все), хотели бы, чтобы наши дети правильно питались, занимались спортом, не болели и не имели вредных привычек. При этом разговоры о здоровье и о том, что для здоровья нужно, настолько трудны, что непонятно, как добиться результата. Трудны они даже не по содержанию, а по общему вектору. Все мы помним, как нам самим постоянно нудели наши родители — про зарядку, вредность курения и поедания сладостей — и как на нас все это действовало, а точнее, не действовало. К 30–35 годам только дошло, и то не до всех! Что же, нам теперь тоже постоянно нудеть своим детям? Заранее зная, что они будут слушать воплуха, раздражаться? И ничего из обсуждаемого не делать до тех пор, пока их жареный петух не клюнет?

Надо бы как-то иначе, но как? Есть ли способы?

Есть.

Только придется освоить несколько относительно новых принципов подачи материала и приемов, потому что, конечно, на одном нудеже мы с вами далеко не уедем.

НЕОБХОДИМЫЕ ВВОДНЫЕ

- **Лучше, конечно, личным примером, но можно и без него. Просто будет сложнее.** Возможно, вы сами не очень-то дружите со спортом и интуитивным питанием и ваши попытки вести здоровый образ жизни чаще проваливаются, чем имеют успех. В этом случае все-таки можно донести детям часть важных знаний (в том числе методом «от противного»), но у вас будут довольно серьезные ограничения в виде вашего собственного стиля жизни. Дети неминуемо что-то будут перенимать прямо у вас, без всяких разговоров. Если это что-то противоречит содержанию бесед о здоровье — «делай так, как я говорю, а не так, как я делаю», — у ребенка появляется

внутренний конфликт. Неизвестно, что в этом конфликте победит. Возможно, то, что ближе лежит (семейные привычки), а возможно, разговоры и знания. Очень зависит от характера ребенка и от условий, в которых это все происходит. В общем, делайте поправку на естественное сопротивление и на себя самих.

- **Пожалуйста, без излишнего дидактизма.** Не повторяйте массовой ошибки поколения наших родителей — не делайте урок из каждой жизненной ситуации, которая, по вашему мнению, подходит. Давайте детям отдыхать. Вовсе не каждый человек с сигаретой должен быть поводом для нравоучительного «Вот видишь, сынок, а помнишь, я говорила, что курить вредно?». Также не нужно злоупотреблять избитыми приемами для вовлечения детей в беседу, вроде повторений вопросов с заданными ответами: «А что мы должны делать каждый день?» — «Чистить зу-у-у-у-бы... », или «Так почему вредно есть много сладкого?» — «...». Это все работает, только если применяется редко. Если же вы как бульдог вцепились в методы и в возможность обучать, дети очень быстро будут распознавать второй дидактический слой и включать защиту (то самое «слушают вполуха»). Кроме того, они, могут начать злиться на вас в каждый такой момент, и идея ЗОЖ на этом фоне совсем потеряется. Вряд ли это ваша конечная цель, так что внимательно следите за дозой поучений, она не должна быть большой.
- **По возможности придерживайтесь биопсихосоциальной концепции здоровья.** Эта концепция — официальная позиция Всемирной организации здравоохранения. Суть ее в том, что здоровье — это не только физиология и биология тела (био), но еще и психика (психо), и отношения с другими людьми и обществом в целом (социо). Полезно рассматривать все это в комплексе, не упрощая и не усложняя, потому что взаимовлияния обязательно будут.

- **Не запугивайте.** У детей нет ощущения будущего, и им сложно понять идею долгосрочных последствий какой-либо привычки или ее отсутствия. Если они лично с чем-то столкнулись, то могут запомнить, но в случае ЗОЖ это почти не работает, т.к. результат «если не делать это, будет то» — слишком отсроченный. Поэтому многие родители идут по пути страшилок «Не ешь всухомятку, будет болеть живот!», «Застегнись, а то простудишься!!», «Не ешь много сладкого, а то пойдем к дяде зубному врачу, и он будет тебе сверлить зубы!!!». Некоторые дети только это и слышат с утра до вечера. Что они из этого усваивают? Что они уязвимы, мир опасен, все действия приводят к чему-нибудь плохому и основная цель — в избегании разных страшностей. Это все-таки не совсем про ЗОЖ.
- **Не торопитесь.** На формирование крепких основ здорового образа жизни нужно, по-хорошему, несколько лет. Если детям меньше 18 и они пока еще живут с вами, то у вас это время есть. Поэтому не нужно усиленно браться за тему здоровья «с понедельника», позвольте ей идти в своем темпе. В том числе не расстраивайтесь, если сразу не выходит. Успеете. А еще — дайте детям совершить несколько проб и ошибок после ваших разговоров и потихоньку дойти до чего-то самостоятельно — это важно.

Ну что ж, переходим к самим беседам. Что мы будем рассматривать в этой главе?

БОЛЕЗНИ И ЛЕКАРСТВА

Все, кроме собственно болезней, будет описано в отдельных главах. В это «все» входят разговоры о том, как работает тело, о еде и пищевом поведении, о болезнях, о движении, о разных привычках и их последствиях, о сне, о внешнем виде

и весе, о психическом здоровье. Да, обо всем этом желательно разговаривать с детьми, и мы постепенно разберемся как.

Стоит упомянуть, что представления медицины о вредном и полезном постоянно меняются и изменились уже несколько раз за последние 30–40 лет. Конечно, мы не можем гарантировать детям, что то, чему мы их сейчас научим, будет считаться полезным всегда. Но этого и не нужно. Достаточно будет объяснить, что есть какие-то базовые, давно известные полезности вроде движения, достаточного питания и так далее. И еще есть частности и детали, так называемая надстройка, — вроде вопроса, что вреднее, углеводы или жиры, красное мясо или сливочное масло. Главное — рассказать базовое, с хорошей базой можно более-менее переключаться между надстройками — на случай, если ученые снова что-нибудь откроют и все перевернется с ног на голову.

Все мы периодически боеем и из-за этого временно или постоянно чувствуем себя хуже обычного. Дети — не исключение. Но если у нас, взрослых, есть в голове общая концепция болезни как явления, то у детей ее нет. Вместо нее может быть тревога, страх, растерянность и разные фантастические объяснения и теории — даже если болеет не сам ребенок. Поэтому такой разговор важен. Он помогает детям не только приобрести новые знания, но и справиться с эмоциями, в том числе когда болезнь есть в кино, в новостях, книгах, у кого-то из окружения.

Эта глава написана с позиций современной доказательной медицины, поэтому, если что-то в моем изложении противоречит вашим принципам (например, часть про прививки и пр.), вы всегда можете это пропустить или заменить на свое.

Если вы до конца не уверены, как именно начинать эту тему, используйте многократно проверенный способ: задайте вопрос о каком-нибудь персонаже сказки, фильма или мультика, который болеет. Спросите для начала, что это с ним / с ней такое и что означает «болеет».

Задавать вопросы перед объяснением особенно важно в этой теме, потому что вам нужно не только рассказать свою концепцию, но и подкорректировать неправильные или нереальные идеи и представления (которых у детей может быть великое множество).

В качестве первой темы предложите детям рассказать, каково это — быть здоровым и чем отличаются ощущения при даже небольшой болезни. Обратите их внимание на ограничения, которые у них появляются, когда их тело не может работать хорошо из-за заболевания или травмы.

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ДЕТЕЙ О БОЛЕЗНЯХ

Дошкольники (до 7 лет). В основном воспринимают болезнь достаточно расплывчато, скорее способом «магического мышления». Могут понять какое-то состояние, только получив собственный опыт, прямо с ним связанный. Нуждаются в очень конкретных, простых и примитивных объяснениях: как болезни влияют на тело и как действуют лекарства. Например: «этот сироп помогает очистить твои легкие, чтобы ты меньше кашлял».

Младшие школьники (7–12 лет). Дети этого возраста уже, как правило, имеют какие-то представления о том, как работает тело, и способны понимать несложные причинно-следственные связи с помощью логики и анализа. Способны понять, как связано плохое самочувствие из-за болезни с необходимостью лечиться и сдавать анализы для проверки того, действует ли лечение. Нуждаются в достаточно детальной информации о болезни, о лечении и о медицинских процедурах, если таковые нужны.

Подростки (13–16 лет). Подростки довольно хорошо понимают даже сложные объяснения о различных болезнях.

Способны понять идею профилактики болезней, а также факторов, влияющих на здоровье (окружающая среда, генетическая предрасположенность, стресс, образ жизни и пр.). Могут взвешивать риски. Нуждаются в равноправных разговорах с пояснением любой части беседы, которая покажется им непонятной, без ограничений по уровню понимания.

О ЧЕМ ГОВОРИТЬ?

1. БОЛЕЗНЬ, ОБЩАЯ ИДЕЯ

Что технически происходит в организме при болезни? Сначала на организм воздействует ЧТО-ТО (пример — микроб), это ЧТО-ТО вызывает ряд нормальных и не очень нормальных изменений (пример — воспаление, отек, покраснение). Эти процессы, в свою очередь, приводят к возникновению симптомов (пример — боль в горле). А симптомы ведут к нарушению работы всего тела или его частей (пример — трудно глотать).

2. КАК ДЕЙСТВУЕТ БОЛЕЗНЬ

Болезни нарушают нашу привычную жизнь, например, нам становится труднее учиться и работать, ходить, играть, есть и пить. Нам также бывает больно, у нас бывает температура, мы становимся слабее, а еще нам могут делать уколы или нужно пить лекарства, и с этим всем очень трудно что-то сделать, пока не выздоровеешь. В общем, болезни здорово вмешиваются в привычный уклад жизни, который очень важен любому человеку. Поэтому даже легкие болезни значат в нашей жизни очень много.

3. ОТ ЧЕГО БЫВАЮТ БОЛЕЗНИ

Некоторые болезни возникают от того, что наш организм встречается с недружелюбными микробами. Они поселяются

где-то в теле и начинают размножаться, мешая телу нормально работать. Такие болезни называются инфекциями.

Еще болезни могут возникать от того, что организм встретился с каким-то веществом и не смог с ним справиться, потому что вещество было ядовитое для него или его было слишком много. Это, например, аллергии и отравления.

Еще бывают болезни от того, что окружающая среда не подходит для человека и ему становится сложно с этим справляться (это называется стресс). Бывают болезни от того, что мы сталкиваемся с каким-то предметом, ударяемся, обжигаемся. Они называются травмами.

И еще бывают болезни от того, что в самом организме происходит какая-то путаница и что-то работает не так, как должно. Это, например, генетические болезни, аутоиммунные болезни и так далее.

Болезней очень много, и если их перечислять, то выйдет целая книга.

4. КАКИЕ БЫВАЮТ БОЛЕЗНИ

Болезни бывают легкие, то есть такие, которые быстро проходят и не очень-то мешают человеку. Например, это обычная простуда.

Некоторые болезни — тяжелые, то есть болеть ими очень тяжело. Например, это те, при которых нужно разрезать тело и вынуть оттуда что-то или, наоборот, что-то вставить, чтобы тело работало лучше. Также это те болезни, при которых тело работает очень плохо и долго не восстанавливается.

Еще болезни бывают смертельными, то есть тело человека начинает настолько плохо работать, что он больше не может жить и умирает. Например, это рак.

Большинство болезней — телесные: есть конкретное место в теле или орган, который болеет.

Но бывает, что в теле ничего не болит, а человеку все равно плохо. Тогда болезни называются душевными, или психическими.

5. ЛЕЧЕНИЕ

Почти столько же, сколько существуют люди, существуют и болезни, поэтому люди очень давно начали искать способы как-то помочь себе выздороветь (то есть лечиться). Те, кто знал много способов, стали называться врачами, а наука о болезнях, их лечении и их предотвращении — медициной. Поиски хороших способов выздороветь идут до сих пор, но про некоторые болезни все еще точно не понятно, как их лучше лечить. Правда, с лечением простых болезней обычно все ясно, и оно несложное. Например, при простуде нежелательно ходить в школу или на работу, нужно пить много горячего чая с медом и принимать лекарства в зависимости от симптомов — сироп от кашля, леденцы от боли в горле, антибиотики при ангине, вызванной бактериями. При переломе руки нужно сходить в травмпункт, чтобы врач наложил на руку гипс и она бы какое-то время не двигалась — это даст кости возможность срастись правильно. И так далее. Для каждой болезни есть свой план. Методов лечения очень много. При некоторых болезнях нужно делать уколы, а при некоторых — убрать больной кусочек из тела. Это называется операция.

6. ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ

Некоторые болезни легче предупредить, чем лечить, поэтому люди придумали разные способы, как не допустить того, чтобы много людей ими болели. Эти способы называются профилактикой. Например, один из самых важных способов профилактики болезней — это мытье рук и пищевых продуктов, чтобы смыть микробов.

Еще один известный способ — это приготовление еды в условиях высокой температуры, например в кипящей воде или в духовке, чтобы все микробы погибли и не попали к нам в организм.

Третий способ — прививки, то есть добавление в наш организм маленьких кусочков микробов, чтобы организм их

опознал и настроил против них специальные клетки-стражи, которые называются «антитела». Если сделана прививка, при следующем попадании микроба эти антитела не дадут ему покусать наше тело и вызвать болезнь.

Профилактика бывает и не только от микробов. Например, чтобы у взрослых людей не болело сердце, важно много двигаться и не есть слишком много иногда-еды (что это такое — см. главу 3). Чтобы не было постоянного плохого настроения (депрессии), важно меньше нервничать, хорошо выспаться и достаточно общаться с людьми. Чтобы не было опухолей в легких, желательно не курить. И так далее.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ?

В арсенале наших мам и бабушек есть целая куча типичных фраз о болезнях, употребление которых не так уж полезно, как считалось раньше. Ребенок в этих фразах представляется невероятно хрупким и неспособным почти ни на что (хотя это, конечно, не так). Детям как будто совсем нельзя пытаться оценить риск, отступить от правил и проверить самим, что для них работает, а что нет, — даже если последствия почти ничем не угрожают. Вот эти фразы:

- **Застегни куртку, а то простынешь!**

Почему стоит говорить что-то другое, а не это? Потому что вы сформируете причинно-следственную связь, которой на самом деле нет. Простуды возникают не по причине переохлаждения, а из-за наличия бактерий и вирусов. Холод — лишь один из факторов, которые могут повлиять на здоровье, но не напрямую. Далеко не у всех переохлаждение приводит к простуде.

Как можно сказать это иначе? «Мне что-то холодно, а тебе? Если тоже холодно, можешь застегнуть куртку».

- **Надень шапку, тебе же холодно!**

Почему стоит говорить что-то другое, а не это? Потому что ребенок должен сам научиться оценивать, холодно ли ему, а это возможно только путем проб и ошибок. Если же старший член семьи постоянно указывает ему, что сейчас холодно, а сейчас — нет, и говорит, сколько и какой одежды должно быть на нем надето, саморегуляция не запустится.

Как можно сказать это иначе? «Когда начнешь мерзнуть, можешь что-нибудь надеть, например шапку. Периодически проверяй, не начал ли мерзнуть».

- **Не залезай туда, упадешь!**

Почему стоит говорить что-то другое, а не это? Конечно, дети, вплоть до позднего подросткового возраста, не чувствуют страха в опасных ситуациях. Но такая фраза и не научит их оценивать и взвешивать риски, а только укажет на прямую причинно-следственную связь, причем в форме приказа. Хотя падать ребенку совершенно не обязательно.

Как можно сказать это иначе? «Эта горка высокая, если быть невнимательным и плохо держаться, можно упасть. Но ты храбрый и ловкий, постарайся удержаться!»

КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О ЕГО СОБСТВЕННОЙ БОЛЕЗНИ?

Если ребенок еще совсем мал, то кажется, что этот разговор можно отложить. Но дошкольники и школьники понимают многое и уже начинают задавать своим родителям тревожные вопросы: «Что со мной? Почему? Я выздоровею?» И на эти вопросы обязательно нужно отвечать. Как это сделать, чтобы не нанести ребенку дополнительную травму?

Разговор с ребенком о его болезни не может быть формальным: «Сядь, мне нужно тебе кое-что сказать» — особенно если

болезнь тяжелая. Он не может быть и одноразовым: эта тема должна быть открытой всегда. Сделайте ее небольшой частью обычных ежедневных разговоров. Ребенку нужно ощущать, что вы готовы отвечать на любые его вопросы.

Не существует какого-то идеального возраста или момента для подобных разговоров. У разных детей вопросы возникают в разное время — у кого-то раньше, у кого-то позже. Кто-то может успокоиться после простых объяснений, а кому-то потребуется больше информации. Каждая семья и каждый ребенок уникальны, и не существует универсального способа разговаривать, пригодного для всех без исключения.

Следуйте за потребностями ребенка. Важно слушать его, отвечать на его вопросы и рассказывать какие-то детали только тогда, когда он о них спрашивает. Не нужно сразу вываливать на него много информации.

Родителям, конечно, хочется защитить своего малыша от душевных травм. Но это ни в коем случае не значит, что нужно замалчивать факт серьезной проблемы со здоровьем. Ребенок в любом случае ощущает, что с ним что-то происходит, и, если его окружает стена молчания, ему остаются только фантазии и страхи. Поэтому разговаривать очень важно.

Важно разговаривать еще и потому, что у детей есть собственная внутренняя картина болезни — сумма мыслей, чувств, представлений, ожиданий ребенка относительно его болезни. Говоря ненаучным языком — то, как выглядит болезнь в голове у ребенка. Внутренняя картина болезни прямо связана с поведением ребенка, с переносимостью лечения и иногда даже с его результатом. Что входит в эту внутреннюю картину болезни? Название болезни (если он его знает) и те симптомы, которые, по мнению ребенка, с ней связаны; его мысли о причине болезни и о том, сколько она продлится; мысли о лечении и о том, что будет дальше.

У внутренней картины болезни ребенка есть важная особенность: она всегда отличается от картины болезни взрослого, и почти никогда до конца не ясно, насколько. Фактически это означает, что большую часть времени никто не в курсе того, что думает ребенок о своей болезни и как он себе все представляет. Непонятное достраивается страхами, тревогами и мистическими идеями.

Близкие могут помочь малышу справиться с тревогой и страхом от медицинских процедур, от изменений в его теле, от ощущения своей «инаковости». Для этого важно, чтобы родители не перегружали ребенка собственными эмоциями. Иногда для этого вам потребуется обратиться в группы поддержки, почитать форумы родителей детей с похожими диагнозами или пойти к психотерапевту.

ЧТО ГОВОРИТЬ О ЕГО БОЛЕЗНИ?

Начните с малого. Скажите ребенку название болезни, которая делает некоторые вещи в его жизни сложнее (если он его еще не знает). Для самых маленьких можно придумать персонажа, сказочного зверя, тролля или дракона с именем, похожим на звучание диагноза. Дальше можно рассказывать сказки и истории про него — это поможет объяснить какие-то сложные моменты.

Вы можете прямо сказать ребенку, что из-за заболевания у него есть трудности с какими-то функциями тела или мозга. Важно при этом не делать акцент на том, что с ним что-то не так: дети могут конвертировать это в чувство вины, думая, что болезнь — наказание для них или их родителей. Можно объяснить болезнь сбоем в генетической программе или сформулировать собственную версию.

Болезнь — лишь часть того, что происходит с ребенком. Иногда возникает ощущение, что все — поведение, отношения,

активность, физическое состояние — управляется этим, но это не так. Постарайтесь замечать и хорошее тоже, и делиться с ребенком.

Нет, речь не идет о нарочитом подбадривании и игнорировании всех сторон жизни, причиняющих страдания. Но ваш ребенок, как никто другой, знает все особенности своего тела и все свои ограничения. Поэтому вы можете обратить его внимание на что-то светлое и легкое, несмотря на то что вы, конечно же, хотели бы видеть его здоровым. Постарайтесь увидеть силу рядом со слабостью и возможности рядом с их отсутствием.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru