

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

**ЧТО НУЖНО ПОНИМАТЬ ВЗРОСЛЫМ
И НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ**



**Руководство для родителей с объяснениями
и рекомендациями от врача-психотерапевта**

Ольга Гладкевич

Ольга Гладкевич

**Психическое здоровье
вашего ребенка**

«Автор»

2022

Гладкевич О.

Психическое здоровье вашего ребенка / О. Гладкевич —
«Автор», 2022

Эта книга — путеводитель по теме «Психическое здоровье ребенка» для родителей, учителей, воспитателей, врачей-педиатров, студентов педагогических вузов и всех, кто с детьми живет и работает. Книга отвечает на важные вопросы, например: «Все ли в порядке с психикой моего ребенка?» Автор рассказывает, что такое норма и патология, какие специалисты занимаются вопросами психического здоровья, в каких случаях к кому обращаться. Вы познакомитесь с ранними проявлениями психических расстройств (шизофрении, эпилепсии, аутизма, неврозов и неврозоподобных нарушений) и поймете, почему нельзя недооценивать СДВГ. Вы узнаете, какие психические проявления у детей должны насторожить, когда нужна помощь специалиста. И почему даже серьезный диагноз — это не повод опускать руки. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Гладкевич О., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение	6
Глава 1. Об авторе	8
Глава 2. «А у моего ребенка все благополучно с психикой?» – некоторые важные факты и размышления на эту тему	10
Глава 3. Какие науки изучают психику человека? Какие специалисты занимаются вопросами психического здоровья? В каких случаях к кому обращаться?	15
3.1 Что такое психика	16
3.2 Почему так много наук, изучающих психику	17
3.3 Что изучает каждая наука о психике	19
3.4 Психиатр, психотерапевт, психолог... Что еще надо понимать?	22
Глава 4. Возрастные этапы психического развития детей и их особенности	23
Глава 5. Что происходит в мозгу ребенка во время созревания? Почему ребенок не понимает простых вещей и не слышит вас, когда вы ему объясняете	28
Глава 6. Какие бывают психические заболевания, в виде каких симптомов они проявляются? Особенности нарушений у детей	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Ольга Гладкевич

Психическое здоровье вашего ребенка

ЧТО НУЖНО ПОНИМАТЬ ВЗРОСЛЫМ И НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ С ОБЪЯСНЕНИЯМИ И РЕКОМЕНДАЦИЯМИ
ОТ ВРАЧА-ПСИХОТЕРАПЕВТА**



Введение

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Я предлагаю вам книгу, посвященную вопросам психического здоровья детей.

Несколько слов о том, почему я взялась за такую работу.

Без преувеличения можно сказать, что КАЖДАЯ мама (а также папа, бабушка, дедушка, воспитательница, учительница) сталкиваются с такими ситуациями, когда они начинают думать о психическом здоровье ребенка: «Все ли в порядке у моего ребенка? То, что с ним происходит – это норма или это проблема?»

И это может быть и когда ребенку месяц, и когда ему 20 лет.

Тема психического здоровья – огромная тема, это, без преувеличения, целый мир.

Если вы попадаете в незнакомый город, а тем более – в чужую страну, вам обязательно нужна карта или гид, который поможет не заблудиться, сориентироваться и попасть в нужное место.

А тут целый огромный незнакомый и сложный мир...

Вот я и подумала, что смогу быть для вас таким гидом (или эта книга может быть путеводителем) в этом мире.

Дело в том, что я уже больше 40 лет работаю в сфере психического здоровья (я окончила Минский Государственный медицинский институт в 1974 году и сразу начала работать в Республиканской психиатрической больнице).

А потом я работала в разных сферах психического здоровья – и со взрослыми, и с детьми, и с подростками, и со студентами. Работала и в стационаре, и в психоневрологическом диспансере, работала и с психотическими пациентами, и с невротическими. В книге я рассказываю об этом более подробно.

Но больше всего по количеству лет и по интенсивности я работала с детьми и подростками и не понаслышке знаю и понимаю, как важно маме вовремя правильно сориентироваться в ситуации, понять, что происходит с ее ребенком, и начать правильно действовать.

Кроме того, я сама мама и бабушка, и имею опыт проживания сложных ситуаций, связанных со здоровьем детей (мой сын болел лимфобластным лейкозом, и мы справились с этой ситуацией).

Последние годы я веду частную практику, и каждый раз, впервые встречаясь с обратившейся за консультацией мамой, я работаю таким гидом...

Вот я и подумала – опыта накоплено много, что же добру пропадать? Тем более что, повторяю, КАЖДАЯ мама во время прохождения своего материнского пути обычно не один раз сталкивается с необходимостью разобраться в вопросах психического здоровья своего ребенка.

Почему вопросы психического здоровья ребенка требуют к себе пристального внимания?

Да потому что от этого зависит благополучие самого ребенка, это влияет на жизнь его родителей и всей семьи в целом, влияет на жизнь детского коллектива, в котором будет находиться ребенок, от этого зависит будущая взрослая жизнь ребенка, его взаимоотношения, его профессиональная деятельность, его будущая семья. И далее психическое здоровье его будущих детей тоже во многом от этого будет зависеть.

А если продолжать этот ряд, то, безусловно, благополучная психическая жизнь всех детей и взрослых влияет на здоровье нации в целом.

Думаю, достаточно доказательств важности этой темы.

Кому будет полезна эта книга?

В первую очередь она адресована родителям и всем, кто проводит много времени с детьми, всем, чья профессиональная деятельность связана с детьми. Это бабушки и дедушки, няни, воспитательницы в саду, учителя в школе, преподаватели и тренеры в различных кружках и секциях, врачи-педиатры, студенты медицинских и педагогических вузов.

Почему я так уверенно написала такой длинный список тех, кому было бы полезно прочитать эту книгу?

Да потому что я не раз убеждалась, как помогают эти знания – они позволяют понимать детей и жизненные ситуации, связанные с детскими проблемами, гораздо шире и глубже, а значит, и находить правильные подходы в разрешении многих задач. А незнание приводит к ошибкам.

В этой книге вы найдете много подсказок, которые помогут вам лучше ориентироваться в сложном мире ребенка и чувствовать себя гораздо увереннее при взаимодействии с детьми.

Сразу хочу предупредить: эта книга – не академический учебник по детской психиатрии или психологии, хотя научные сведения здесь тоже будут представлены.

Это, скорее, сборник с простой полезной информацией, ответы на волнующие взрослых вопросы о психическом здоровье детей, некоторые выводы из многолетних наблюдений и некоторые практические рекомендации для родителей.

В заключение хочу подчеркнуть: давно доказано и наукой, и практикой, что многие проблемы психического здоровья взрослых начинаются в детстве.

Следовательно, детство представляет собой своеобразное «окно возможностей» – тот чувствительный для организма период, когда можно оказать максимальное воздействие, чтобы предотвратить развитие психопатологии в дальнейшей жизни ребенка, а потом и взрослого человека, чтобы в целом позитивно повлиять на всю его дальнейшую жизнь.

Говоря современным языком, «инвестиции» родителей и воспитателей в психическое здоровье детей – очень важные и выгодные вложения.

* * *

Для начала я советую вам внимательно ознакомиться с оглавлением.

Эту книгу можно читать подряд, а можно выбрать сначала интересующие вас темы и уже потом двигаться дальше.

Глава 1. Об авторе

Прежде чем мы приступим к теме психического здоровья ребенка, сначала небольшая справка обо мне. Кто я такая и почему считаю, что имею право обсуждать с вами такие важные вопросы?



Меня зовут Ольга Сергеевна Гладкевич, я врач-психотерапевт.

Живу и работаю в Минске, врач-клиницист. Мой стаж в психоневрологической сфере медицины составляет более 40 лет. Я окончила Минский государственный медицинский институт (сейчас университет) по специальности «лечебное дело».

Начинала я как врач-психиатр, работала в Республиканской клинической психиатрической больнице. Потом окончила клиническую ординатуру (сейчас это соответствует магистра-

туре). Затем около 20 лет я работала врачом в клиническом детско-подростковом психоневрологическом диспансере, 10 лет из них была заведующей психотерапии, но продолжала активно практиковать, была, так сказать, «играющим тренером».

Специализацию по психотерапии проходила в Ленинграде.

Последнее государственное место работы – Европейский Гуманитарный университет (Вильнюс, Литва), где я вела службу психологической помощи для студентов.

В настоящее время веду частную практику (ИП Ольга Гладкевич).

Кроме работы в клинике, у меня были и другие виды деятельности:

- В течение 15 лет была консультантом в международном проекте «SOS-детская деревня» (проект для приемных семей), участвовала в разработке и реализации программы подготовки приемных матерей, в работе с приемными семьями, вела консультирование приемных детей.

- Вела курс «Психопатология детского возраста» в Республиканском Институте повышения квалификации для психологов школ и детских садов.

- На протяжении ряда лет участвовала в программе ЮНИСЕФ Early Childhood («Раннее детство»), в рамках этого проекта принимала активное участие в создании ряда брошюр, издаваемых ЮНИСЕФ для родителей по вопросам психического здоровья детей.

Мои сильные стороны:

- Большая многолетняя клиническая практика. Всегда вела параллельно детскую и взрослую практику (со взрослыми работала в частном медицинском центре), поэтому понимаю проблемы и мам, и детей.

- Знаю специфику работы разных специалистов не понаслышке: была сначала психиатром, потом детским психиатром, затем психотерапевтом (детская и взрослая практика), а в университете вела работу психолога.

- В работе делаю акцент на индивидуальном подходе, умею сопровождать клиента в его переменах и помогаю ему получать желаемый результат.

- В результате большого стажа работы имела возможность наблюдать пациентов на протяжении долгого времени, поэтому хорошо знакома с особенностями динамики состояний и заболеваний, и хорошо ориентируюсь в прогнозах. Это помогает использовать более эффективные тактики при лечении.

- Имею 5-летний опыт практической работы онлайн (провела много онлайн-консультаций).

Посмотреть мои дипломы можно здесь:

<https://yadi.sk/i/-ofex2-GeXWBCA>

Глава 2. «А у моего ребенка все благополучно с психикой?» – некоторые важные факты и размышления на эту тему

Я уже говорила вам, что эта книга – не академический учебник, а сборник с полезной информацией по теме психического здоровья детей, а также некоторые мои размышления и выводы на эту тему.

И начать я хочу с вопроса, который периодически возникает практически у каждой мамы: «А у моего ребенка все благополучно с психикой?»

Почему я решила начать с этого?

Потому что мамы и в социальных сетях, и на личных консультациях часто задают мне этот и еще очень много других вопросов о психическом здоровье детей.

Иногда «странности» и особенности – это просто знакомство с непонятным окружающим миром. Где для нас все так привычно и понятно, а для ребенка TERRA INCOGNITA – ЗЕМЛЯ НЕВЕДОМАЯ...

Как на картинке ниже: «Это что за зверь такой? Может, он вкусный?»



А иногда опасения мам бывают не напрасны, и существует проблема, с которой надо разбираться...

Вот только один пример такого вопроса.

Мария Б.:

«Ольга, помогите нам, пожалуйста. Сыну 3 года и 7 месяцев. Дочке 4 месяца. Примерно через 3 недели после родов у сына начался энурез как ночью, так и днем. С дневным более-менее справились, но если заиграется, штанишки бывают мокрые. А вот с ночным – беда, если вовремя ночью не разбудить и не сводить на горшок, то постель мокрая. И сын от этого не просыпается. Перед тем как укладываться спать, обязательно идем в туалет. Ночи сухие были уже лет с двух, терпел всю ночь. Энурез связываю с пополнением в семье (родился ребенок) и регулярным отсутствием дневного сна. Сейчас режим сна потихоньку устанавливается. Но все еще не всегда удается уложить спать днем двух детей. Что нам делать? И стоит ли до конца будить ребенка, когда ночью его на горшок сажаем? Буду очень вам благодарна за ответ».

Ответ на этот вопрос вы найдете в книге ниже и в Приложении 1.

Как специалист, сразу хочу сказать, что тревоги мам не напрасны. Нередко мелкие нарушения, на которые обычно не обращают внимания и отмахиваются от них в надежде, что ребенок «перерастет», на самом деле могут нести в себе потенциальные проблемы, которые станут заметны в школьном возрасте. И от которых уже не отмахнешься.

Так что с этими вопросами надо разобраться как можно раньше, чтобы устранить потенциальные «неполадки» на ранних этапах развития.

Без преувеличения могу сказать, что то, о чем я здесь буду рассказывать, должна знать каждая мама!

Почему я так в этом уверена? Сейчас поясню.

На каждом этапе развития ребенка есть свои особенности и важные моменты, которые часто недооцениваются. Но они имеют огромное значение в последующей жизни ребенка.

Давайте рассмотрим один из таких важных моментов – это сами роды.

Вы когда-нибудь задумывались, что такое для каждого ребенка акт рождения? От того, что через рождение проходят все, этот акт не становится менее значимым для всей последующей жизни каждого человека.

Дело в том, что рождение ребенка, даже если беременность и роды были благополучными, даже если ребенок не претерпевал вместе с мамой родовых мук, а был извлечен с помощью кесарева сечения, является для ребенка сильнейшим стрессом. И крик новорожденного – это не радостное извещение о прибытии в этот мир, а крик ужаса!

Для ребенка это рождение, а для плода, которым он только что был, – это смерть, поэтому стресс, испытываемый ребенком, колоссальный!



Если бы ребенок мог мыслить категориями взрослого человека, он в процессе родов не раз попрощался бы с жизнью...

Что уж говорить о статистике, согласно которой процент «нормальных» родов небольшой, и у многих мам беременность и роды протекают с отклонениями от нормы. То есть сами роды – это уже в какой-то степени психическая, а иногда и физическая травма для ребенка.

Еще важный момент. Хочу подчеркнуть вот что: даже если врачи в родах наблюдают отклонения (например, гипоксию плода или нарушения рефлексов) и помечают это в медицинских документах, очень часто, чтобы «не пугать» мам, они не акцентируют их внимание на этом в расчете на то, что эти заключения увидят педиатры в поликлинике.

Иногда при выписке из роддома маме советуют показать ребенка неврологу, но особого акцента на этом не ставят. (Я сейчас не клевету на своих коллег, а привожу типичную ситуацию, которую мне описывают мамы во время консультаций.) А мамы, находясь в послеродовом стрессе, не в состоянии охватить своим вниманием все важные детали – слишком много всего наваливается.

Потом, на консультации у психотерапевта, куда обращаются с возникшими проблемами, мама припоминает, что «...да, что-то такое говорили, но я не думала, что это так важно и может иметь последствия...». Из-за стресса первых недель после родов вся эта информация уходит в небытие, и никаких мер не принимается.

Еще частая ситуация, когда мама говорит: «Мне назначали лечение, но я побоялась давать лекарства такой крохе, надеялась, что „пронесет“».

Вот и получается, что когда ребенок попадает на прием в шестилетнем возрасте с энурезом (или тиками, заиканием, СДВГ, дислексией и другими симптомами), то при тщательном изучении его карты «случайно» выясняется, что у ребенка стоял диагноз ММД (минималь-

ная мозговая дисфункция), или гипоксия, или ПЭП (перинатальная энцефалопатия). А эти названия говорят, что у ребенка в родах были микронарушения в мозге, которые могут давать последствия. И таких случаев на приеме – каждый второй...

Но мама, не будучи медиком, не обратила на это внимания и не знала, что надо было бы провести ребенку профилактическое лечение, чтобы ММД или ПЭП не проявили себя через некоторое время. А если даже знала, то побоялась лечить, потому что недооценивала вероятность развития последствий.

Поэтому я призываю мам, их помощниц старшего поколения (бабушек, тетушек) и всех, кто наблюдает женщину и ребенка после родов (например, педиатров), быть внимательным к тому, что пишут в карте новорожденного, а в последующем, при появлении каких-то симптомов, внимательно понаблюдать за этим.

На основании моего опыта и многочисленных наблюдений у меня сложилось твердое убеждение: если во время беременности и в родах были какие-то отклонения и нарушения, не пренебрегайте рекомендациями невролога пройти профилактическое лечение, даже если при выписке ребенку поставили высокий балл по шкале Апгар (это система оценки состояния новорожденного).

Сразу хочу заострить внимание всех мам вот на чем. Если у вас появились какие-то сомнения, если проявился какой-то симптом, либо если беспокоящая ситуация или симптом повторяются – не ждите, когда жареный петух клюнет, поскорее разберитесь с этим!

Если такой вопрос возникал не один раз, то он вызывает беспокойство и рождает новые вопросы: «А как это проверить? А к какому специалисту обращаться?»

Этот вопрос задают мамы в чатах, этот вопрос задают на форумах мам. Кроме того, ко мне с подобными вопросами обращаются знакомые и близкие.

Ниже мы обязательно поговорим про то, в каких случаях к какому специалисту обращаться, и вы разберетесь в этом вопросе (см. Главу 3. «Какие науки изучают психику человека? Какие специалисты занимаются вопросами психического здоровья? В каких случаях к кому обращаться?»).

По поводу вопросов мам. В группе «Родители и педагоги» в ВК (более 1 млн 700 тыс. подписчиков) я вела раздел «Ответы детского психотерапевта». Ко мне обращались мамы с многочисленными вопросами по поводу симптомов у детей. В этих вопросах поднималось множество проблем у детей – от очень простых (маленький ребенок сосет палец) до очень серьезных (ребенок ночью в одно и то же время кричит, не узнает близких – это может быть признаком эпилепсии).

Мои ответы на вопросы мам вы можете посмотреть в Приложении 1 в конце книги.

Еще раз хочу подчеркнуть, что вопросы психического здоровья ребенка требуют к себе пристального внимания, потому что это очень важно!

Повторяю, то, о чем я рассказываю, должна знать каждая мама и каждый специалист, работающий с детьми.

Чтобы доказать, что я не преувеличиваю и насколько это серьезный вопрос, приведу некоторые достоверные статистические данные, взятые из серьезных научных источников (из работ сотрудников Московского НИИ психиатрии Минздрава России и статей из «Журнала неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова»).

Когда видишь эти цифры, сразу вспоминается предупреждение «нервных просят не смотреть». Потому что цифры впечатляют и вызывают тревогу.

Вот несколько цифр:

● Число абсолютно здоровых в психическом отношении школьников снижается с 30% в 1–3-х классах до 16% – в 9-х классах.

● Распространенность психосоматических расстройств в детском возрасте значительная – до 40–68% от числа обратившихся за помощью к врачам общего профиля.

● Прослеживается четкая тенденция к ухудшению психического здоровья детей и подростков. По данным НИИ психиатрии РФ, распространенность основных форм психических заболеваний в детском возрасте составляет 15%, а в подростковом – уже 20–25%.

Поэтому я и хочу обратить внимание родителей и специалистов на проблему психического здоровья детей.

И еще принципиально важный момент: даже родившись, ребенок остается тесно связанным с вами сознательными и бессознательными узами, *вы – как два сообщающихся сосуда*, поэтому ваше состояние очень сильно влияет на ребенка. Это не «сказки психотерапевтов», это реальность. Всегда помните об этом и заботьтесь о своем психическом благополучии (про это мы поговорим ниже – см. «Историю про тигрицу» в главе 13).

Родителям важно понимать, что ребенок надолго, часто навсегда сохраняет бессознательную связь с родителем (особенно с матерью), эта связь закладывает основу того, что психика ребенка будет стабильной даже в трудные периоды в последующей жизни человека. Это очень важная тема, я ее здесь не касаюсь, потому что она очень хорошо описана в книге Л. Петрановской «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка». Настоятельно рекомендую каждому родителю прочитать эту книгу.

ВЫВОДЫ

1. Относитесь очень серьезно и внимательно к начальным этапам развития ребенка (к беременности и родам надо готовиться). Если при родах и на начальных этапах развития были какие-либо проблемы – обязательно проконсультируйтесь у опытного специалиста, проведите лечение (а если надо – и несколько курсов), не пренебрегайте рекомендациями. Это избавит вас от проблем в будущем.

2. Контролируйте любые изменения в состоянии ребенка, контролируйте уровень стресса у ребенка в любом возрасте и делайте все, чтобы его уменьшить. Помните, что стресс у ребенка проявляется по-другому, не так, как у взрослых – не только через эмоции, но чаще через телесные симптомы и нарушения в поведении. Это очень важная тема, и ниже мы поговорим об этом подробнее.

3. Если появляются какие-то признаки неблагополучия, быстро принимайте меры! Если не можете самостоятельно решить эту проблему – обращайтесь к специалистам. Важно понимать: своевременное обращение к специалистам и своевременное лечение или коррекция помогут избежать серьезных проблем в будущем!

4. Один из базовых принципов родительства: делайте все, что в ваших силах, чтобы самим быть психологически благополучными и создать максимально благоприятную атмосферу для жизни и развития своих детей.

Глава 3. Какие науки изучают психику человека? Какие специалисты занимаются вопросами психического здоровья? В каких случаях к кому обращаться?

В этой главе мы постараемся разобраться, почему так много наук и так много специалистов занимается психикой человека.

3.1 Что такое психика

Слово «психика» имеет древнегреческое происхождение и переводится как «душевный, духовный, жизненный».

Психику человека изучают медицина (психофизиология, психиатрия), психология, философия, социология, педагогика, и каждая из этих наук дает свое сложное определение этому слову.

Я не буду грузить вас этими сложностями, а дам простое определение, которое выражает суть.

Психика – это внутренний (духовный, душевный) мир человека, с помощью которого он взаимодействует с окружающим миром и воздействует на него.

Давайте теперь разберемся с науками.

Человеческой психикой занимаются несколько наук, многие из них имеют в своем названии корень «психо».

Так как это слово означает понятие «душа», соответственно, все науки о психике – это науки, изучающие разные аспекты души человека.

Итак, непосредственно психику изучают психология, психиатрия, психотерапия, нейропсихология, психолингвистика и другие науки .

3.2 Почему так много наук, изучающих психику

Дело в том, что наша психика – это удивительно сложный субстрат. Известные ученые высказывали мысль, что понять работу нашего мозга сложнее, чем понять законы устройства Вселенной.

Ученые подсчитали, что количество нейронов (клеток) в человеческом мозге колеблется от 85 до 100 млрд, а количество нейронных связей больше, чем атомов в нашей галактике.

ПРИТЧА О ПОИСКАХ ИСТИНЫ

Есть такая старинная притча.

К известному мудрецу пришли несколько друзей, которые хотели узнать, что есть истина.

Он привел их к высокой горе, вершина которой скрывалась за облаками. С разных сторон горы к вершине вели разные тропинки. Старец предложил каждому участнику выбрать свою тропинку и по ней подниматься к вершине. Он пообещал, что, поднявшись на вершину, они обнаружат там истину.

Друзья так и сделали. Они отправились на гору, но по мере подъема путь становился все труднее и труднее...

Никто из них так и не смог приблизиться к вершине и увидеть, что же там, на самой вершине, скрывалось.



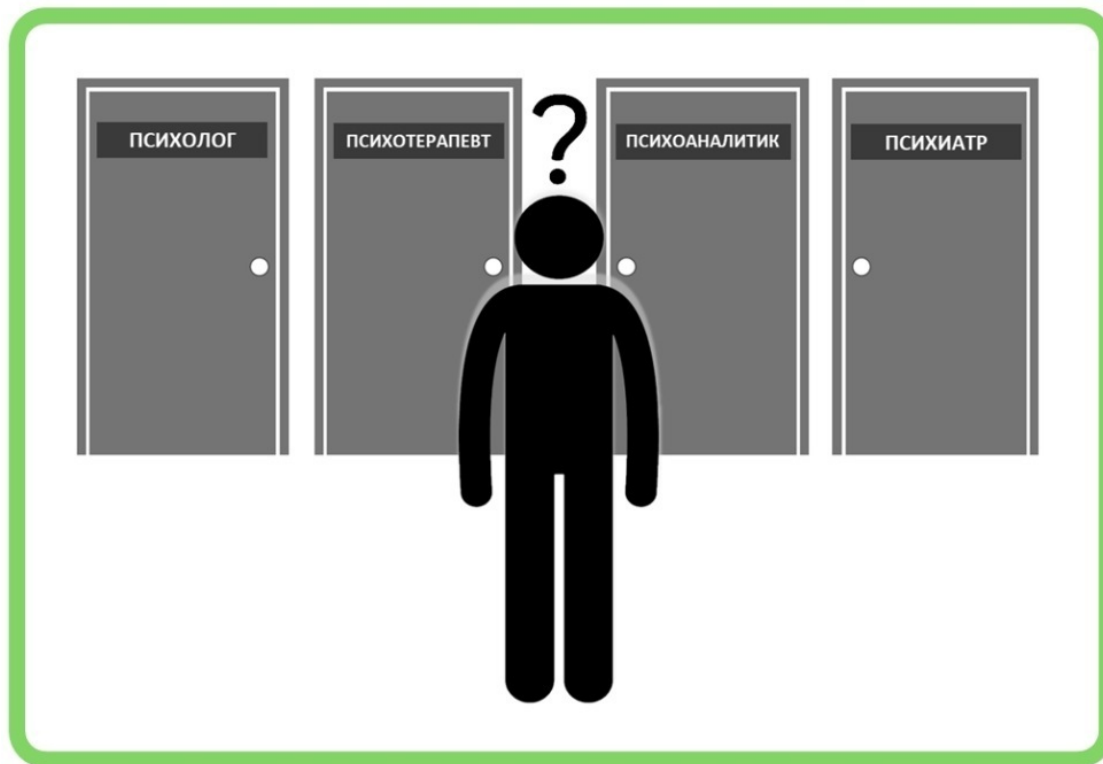
Каждый поднялся на свою высоту, и с нее каждый увидел что-то свое.

Вернувшись к подножью, они стали рассказывать об увиденном. Но поскольку все увидели разные картины, они перессорились, потому что каждый настаивал на своем...

Так же происходит и с изучением психики... Каждая наука изучает одну ее сторону. Разница с притчей только в том, что ученые давно перестали спорить, кто из них прав, и продолжают изучать психику каждый со своей стороны. И можно с уверенностью сказать только, что до вершины им еще далеко.

3.3 Что изучает каждая наука о психике

Давайте теперь кратко разберем, чем занимается каждая наука, чтобы понимать, в каких случаях к какому именно специалисту обращаться.



● **Психиатрия** – это медицинская наука, которая изучает клинические проявления, диагностику, лечение и прогноз психических расстройств, разрабатывает вопросы лечения и реабилитации пациентов с психическими нарушениями. Основным методом лечения – применение лекарств.

Одним из разделов психиатрии является детская психиатрия.

Специалист, представляющий эту область медицины – врач-психиатр, а для детей – детский психиатр.

● **Психология** – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности человека. Если сказать проще, это наука о внутреннем, психическом (душевном) мире человека.

Большая часть психологии занимается изучением нормы (нормальной психической деятельности и различных ее сторон).

Есть еще медицинские (клинические) психологи. Клинический психолог – это специалист, который работает в лечебном учреждении в содружестве с врачами и занимается вопросами психической патологии.

Специалист, представляющий эту науку – психолог.

Есть специалисты-теоретики, которые занимаются психологией как наукой (психологи-ученые). А есть психологи-практики, их задача – помогать людям.

Психологи изучают и норму, и изменения психики под влиянием болезней, поэтому и диагностика получается более точная.

Кроме того, психологи разрабатывают и используют методики, которые корректируют психические нарушения и помогают человеку адаптироваться к конкретным условиям жизни (для ребенка это семья, сад, школа и др.)

В психологии также выделяется раздел «Детская психология».

Поскольку детская психология – это большая область со своей спецификой, соответственно, выделяют специалистов – детских психологов.

● **Психотерапия** – это раздел медицины, который представляет из себя систему лечебного воздействия на психику человека с целью ее гармонизации, а также воздействия через психику на весь организм человека (в последней части определения речь идет о так называемых психосоматических заболеваниях).

Тут важно подчеркнуть следующее: раньше слово «психотерапия» подразумевало, что лечение будет осуществляться только врачом, и даже существовал запрет на использование психологами некоторых приемов (например, гипноза).

Но постепенно это правило потеряло актуальность, теперь врачи используют в работе психологические приемы, а психологи – психотерапевтические методы, строгих правил нет, и некоторые психологи называют себя психотерапевтами.

В классическом понимании психотерапией занимается врач-психотерапевт, и он может работать как в психиатрических, так и в соматических больницах или поликлиниках.

Сейчас часто в штате всех соматических клиник или поликлиник имеются врачи-психотерапевты. Это вызвано большим количеством психосоматических расстройств и высоким уровнем стресса среди населения. Специальными исследованиями было выявлено, что присутствие в поликлинике врача-психотерапевта помогает ускорить выздоровление и снизить количество больничных листов на 25%, потому что под маской общего заболевания часто скрываются неврозы.

● **Психоанализ** – это психологическая теория и одновременно метод лечения психических расстройств, имеющий в основе теорию, разработанную З. Фрейдом. Использование психоанализа требует долгой, специальной подготовки по специальной системе и подразумевает длительное, иногда многолетнее лечение.

Психоаналитиками становятся психологи или психотерапевты.

Как правило, специалисты-психоаналитики работают в рамках частной практики, стоит такая терапия очень дорого, и длится очень долго (годами).

● **Психоневрология** – с этим термином особенно много путаницы. Сейчас он считается устаревшим и не используется. А принят был в начале XX века.

Его появление связано с недостаточно четкой дифференцировкой психической и неврологической патологии. Каждая из этих областей (психиатрия и неврология) не накопили еще достаточного количества знаний, и врачи-психоневрологи должны были владеть знаниями из двух этих областей (т. е. быть одновременно и психиатрами, и неврологами).

Но постепенно количество сведений накапливалось, стало невозможно владеть такими объемами знаний, поэтому эти сферы разделили: были выделены разделы медицины неврология и психиатрия. Специальность «психоневролог» была упразднена, теперь есть психиатры и неврологи.

Но термин «психоневрологический» традиционно используется в психиатрии для обозначения амбулаторных учреждений – например, психоневрологический диспансер.

Иногда врачами-психоневрологами называют детских специалистов, которые работают с детьми до 3 лет (в этом возрасте еще недостаточно дифференцированы психическая и неврологическая сферы, и таким врачам надо знать и детскую психиатрию, и детскую неврологию).

Я надеюсь, теперь вы сможете четко ориентироваться в названиях наук и специалистов, которые работают с психикой человека.

3.4 Психиатр, психотерапевт, психолог... Что еще надо понимать?

В процессе изучения психики и разработки методов лечения и коррекции появилось много эффективных методов, таких как поведенческая психотерапия, гештальт-терапия, позитивная психотерапия, психодрама, символдрама, классический и эриксоновский гипноз.

Бывает так, что специалист прошел углубленную подготовку по какому-то методу и в своей работе использует преимущественно его.

Тогда он может называть себя, например, гештальт-терапевтом или гипнологом.

В заключение рассказа про науки и специалистов я хочу четко и кратко обозначить еще вот что.

● **Психиатр** занимается серьезными психическими расстройствами (это шизофрения, эпилепсия, тяжелые депрессии, психопатии, маниакально-депрессивный психоз, другие виды психозов, слабоумие и другие виды психических расстройств). Лечение проводится в основном лекарствами.

К психиатру нужно обращаться при явных отклонениях от нормы в поведении, эмоциях, в интеллектуальной деятельности, при выраженных «странностях», выраженной дезадаптации в детском коллективе несмотря на усилия родителей и воспитателей.

Если проявления (симптомы) грубые и если у окружающих присутствует ощущение, что это что-то очень странное или серьезное нарушение – надо поскорее обращаться именно к психиатру.

Также психиатр может заниматься и лечением неврозов (медикаментозными, физиотерапевтическими, бальнеологическими средствами, и психотерапевтическими методами, если он ими владеет, или может привлекать для этого психотерапевта или психолога).

● **Психолог** занимается диагностикой состояния с помощью различных тестов, невротическими расстройствами, нарушениями эмоций, поведения, личностными проблемами, проблемами отношений, адаптации, чрезмерного стресса и т. п. Психолог в работе использует не лекарства, а психологические приемы и методики.

● **Психотерапевт** может работать с серьезными психическими расстройствами, потому что такие пациенты (например, с биполярным расстройством) тоже могут нуждаться в психотерапии. Но чаще он работает с невротическими, неврозоподобными и психосоматическими расстройствами.

Психотерапевт, будучи врачом, может назначать лекарства, в то же время он владеет разнообразными психотерапевтическими и психологическими методами.

ВЫВОДЫ

Надеюсь, дорогие друзья, я помогла вам понять, почему так много специалистов и наук изучают психическую деятельность человека – она (психика) чрезвычайно сложна, и требует разностороннего подхода.

Ваша задача – понять характер проблемы и обратиться к нужному специалисту. Постараюсь, чтобы моя книга вам в этом помогла.

Глава 4. Возрастные этапы психического развития детей и их особенности

Думаю, информация о том, что психика ребенка в разных возрастах сильно различается, для вас не открытие. Не зря же существует целая наука – возрастная психология, которая изучает особенности каждого возраста.

Мы не сможем подробно остановиться на особенностях каждого периода – этой книги не хватит.

Я расскажу об этом обобщенно и поставлю некоторые акценты, а ваше «домашнее задание» – узнать в литературе об особенностях возраста именно вашего ребенка и оценить его развитие.

Чтобы протестировать ребенка, есть много тестов онлайн: с 0 до 15 месяцев, до 3 лет, до 7 лет, до 15 лет, до 18 лет.

В поисковике наберите «тесты для родителей – возрастные нормы психического развития детей» и укажите возраст, который вас интересует. Например, «от 0 до 1 года» или «дошкольный возраст». Я очень советую вам разобраться с этими возрастными нормами. Если ребенок им соответствует, то «можете спать спокойно» – вы правильно его растите. Если ребенок «не дотягивает» в чем-то, не беда – теперь вы это знаете и понимаете, куда надо прилагать усилия. Можно посоветоваться со специалистом и получить конкретные рекомендации.

* * *

Есть разные примеры периодизации детского возраста, но принципиально они мало чем отличаются друг от друга.

Можно сказать, что все специалисты выделяют примерно такие периоды:

- Новорожденный – от момента рождения до 4 недель (или до 1 месяца).
- Грудничковый период (даже если ребенка не кормят грудью) – от 1 месяца до 1 года.
- Младший дошкольный – от 1 года до 3 лет.
- Дошкольный – от 3 до 7 лет.
- Младший школьный – от 7 до 10 лет.
- Предподростковый (препубертат) – от 10 до 14 лет.
- Подростковый (пубертат) – от 14 до 17 лет.
- Юность – от 17 до 21 года.

Детский возраст по критериям ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) длится до 18 лет, а физиологическое созревание мозга завершается к 21–22 годам.

В литературе вы можете встретить другую периодизацию, но она не будет принципиально отличаться от этой.



Эта картинка очень хорошо показывают, что родителю, имеющему одного ребенка, на самом деле приходится за период взросления ребенка каждые несколько лет иметь дело с «другим» ребенком. Не зря про своих детей иногда так и говорят: «Как будто подменили, совсем другой ребенок...»

Хочу сделать акцент: в разные периоды ваши отношения с ребенком могут складываться по-разному. Но при правильном, внимательном взаимодействии и достаточном терпении все постепенно наладится – я не раз это наблюдала.

У родителей, особенно на первых этапах развития ребенка, часто возникает вопрос о соответствии их ребенка существующим нормам.

Есть много методик оценки психического и физического развития ребенка – и отечественных, и зарубежных. Я назову две известные методики, которые часто используются:

1. Методика, описанная в работе «Методы диагностики нервно-психического развития детей раннего возраста» (авторы Г. В. Пантюхина, К. Л. Печора, Э. Л. Фрухт, под ред. проф. В. А. Доскина).

2. Мюнхенская система диагностики развития ребенка до 3 лет.

Эта информация есть в свободном доступе в интернете, вы можете ею воспользоваться.

Только не забывайте, что все эти нормы – относительны (!), у самих авторов есть некоторые разногласия на этот счет, и в каждом отдельном случае этот вопрос (соответствует ли развитие вашего ребенка норме) решается специалистами комплексно после оценки многих факторов.

В рамках этой книги я не смогу дать описание особенностей каждого возрастного этапа. В качестве примера я расскажу об особенностях ребенка в возрасте 2 лет, и вы поймете, на что стоит обращать внимание.

* * *

Что должен уметь двухлетка в соответствии с Мюнхенской системой диагностики:

- Ходить на цыпочках без помощи взрослого.
- Стоять на одной ноге непродолжительное время.
- Прыгать.
- Подниматься и спускаться по лестнице, держась за перила.
- Открывать двери.
- Откручивать и закручивать крышки.
- Нанизывать на шнурок крупные бусины.
- Строить башни из кубиков.
- Бросать и катать мяч.
- Называть животных.
- Называть части тела.
- Сортировать предметы по цвету, размеру и форме.
- Соотносить изображение на картинке с реальным предметом.
- Петь песенки.
- Говорить короткими фразами.
- Играть со сверстниками.

Вот еще текстовое, более подробное описание навыков ребенка.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА 2 ЛЕТ (что должен уметь ребенок)

1. Построить башню из кубиков.

Играя с ребенком, покажите несколько раз, как можно построить башню и «поезд». После нескольких таких игр попросите ребенка построить эти фигуры. В идеале двухлетний ребенок должен сам уметь строить башни из кубиков.

2. Играть с сортерами

Возможно, у вас есть такая развивающая игрушка-сортер – доска или объемная основа с прорезями в виде различных геометрических фигур. Если нет – купите, это действительно развивающая игрушка. Покажите ребенку разные фигуры, дайте их потрогать, поиграть с ними. Потом покажите несколько раз, как фигурки вставляются в соответствующие окна.

Дайте возможность ребенку пару дней поиграть с этой игрушкой, через несколько дней занятий у него все получится. В два года ребенок должен уметь правильно вкладывать уже все фигуры.

3. Собрать пирамиду.

Соберите сами в присутствии ребенка пирамиду несколько раз. Когда ребенок научится надевать колечки, обратите его внимание на размеры колечек, покажите, как собирать правильно.

Двухлетний ребенок должен уметь собирать пирамиду в правильной последовательности в соответствии с размером колец.

4. Бытовые тесты.

Двухлетние дети должны уметь пользоваться кружкой и ложкой. Ребенок должен уметь надевать штаны и обувь, пусть даже неправильно.

5. Двигательная сфера.

Ребенок должен уметь влезать на диван, на стул, перешагивать через препятствия, уметь поднимать игрушки с пола, пить из чашки и пользоваться ложкой.

6. Рисование.

Двухлетний ребенок должен уметь рисовать «каляки-маляки», стараться повторить за взрослым рисование горизонтальных и вертикальных линий и подобия кругов.

7. Оцениваем понимание речи логических последовательностей.

Ребенок должен понимать и выполнять последовательность из 3–4 простых действий, например: «Слезь с дивана, подойди к игрушкам и принеси мне мишку». Ребенок получает указание и далее выполняет его без ваших подсказок.

8. Проверьте словарный запас ребенка.

Положите перед ребенком 5–6 простых знакомых предметов, например: чашку, игрушку, яблоко, соску, мячик, книжку.

Показывайте ему предмет и спрашивайте: «Что это?» Двухлетний ребенок должен назвать 2–3 предмета и правильно показать все предметы, которые вы ему предлагаете.

9. Проверьте, узнает ли ребенок предметы на картинке по их названию.

Положите перед ребенком картинки со знакомыми ему животными и спрашивайте: «Где корова? Где петушок?» Ребенок должен пальцем указать вам на правильную картинку.

Обобщенно можно сказать, что у ребенка 2 лет активно развивается двигательная сфера, формируются бытовые навыки, большую часть времени он находится в хорошем, позитивном эмоциональном состоянии, он охотно общается с вами и подражает вам, а свои просьбы и желания он выражает не только действиями, но и отдельными словами. У него постепенно увеличивается запас слов.

* * *

При необходимости вы можете найти тесты на любой возраст и проверить своего ребенка. Многие психологические центры предлагают хорошие тесты, которыми можно воспользоваться в том числе и онлайн.

Если же у вас есть сомнения, что ребенок развивается своевременно, обязательно обращайтесь к специалистам.

Вот важная подсказка. В настоящее время во многих городах России и Беларуси есть Центры ранней помощи (или Центры раннего вмешательства) – это специализированные психоневрологические учреждения, где ведут прием специально обученные сотрудники, которые

очень тонко разбираются в особенностях детского возраста. Там обычно работают психиатры, неврологи, психологи, логопеды.

Туда можно предварительно записаться и пройти подробное обследование. В Центре выдадут профессиональные и очень подробные тесты на каждый возраст, и если есть отклонения, дадут профессиональные рекомендации и назначат лечение.

ВЫВОДЫ

Почему я так много внимания уделила раннему возрасту? Да потому что в этом возрасте многое закладывается в психике на всю жизнь. Если вы хотя бы немного интересовались психологией, то наверняка знаете, что психологи и психотерапевты при многих «взрослых» проблемах обязательно прорабатывают детский период клиента, потому что нередко «ноги растут» именно из детства. И часто используется понятие «внутренний ребенок» – это такая психическая структура, которая в человеке сохраняется на всю жизнь (т. е. внутренний ребенок есть у человека и в 70 лет).

Поэтому профилактикой психических и психологических расстройств надо заниматься именно в детстве – в этом периоде нервная система очень пластична, и многое можно исправить. Надеюсь, теперь, когда вы владеете этой информацией, вы будете внимательны и не пропустите признаки отклонений.

Глава 5. Что происходит в мозгу ребенка во время созревания? Почему ребенок не понимает простых вещей и не слышит вас, когда вы ему объясняете

А теперь, дорогие родители, **ВНИМАНИЕ!**

Я объясню вам, почему так часто случаются «нестыковки» в общении с ребенком – он вас не понимает, вы его не понимаете, он не выполняет необходимых действий, которые вы ему многократно объясняли. И вы не можете понять, что происходит: или ребенок «тупой», или вы так плохо объясняете.

Сейчас вы, наконец, узнаете и поймете, что за этим стоит...

За ситуацией непонимания родителем своего ребенка и его «плохого» поведения стоит **НЕПОНИМАНИЕ** родителями двух вещей:

1) **Особенностей** работы детского мозга. У ребенка мозг работает не так, как мозг взрослого, поэтому и реакции ребенка, и его поведение сильно отличаются от того, что ждет взрослый.

2) **Возможностей** детского мозга в разном возрасте. Возможности детского мозга в 2 года не такие, как в 10, а в 10 лет – не такие, как в 18.

Вы скажете, что я говорю банальные вещи и что вы это понимаете? Да, теоретически понимаете. Но как только дело касается конкретной ситуации и «неправильного» поведения ребенка, понимание куда-то улечивается, вы тут же об этом забываете и начинаете предъявлять неадекватные требования. Несоответствующие возрасту и возможностям ребенка.

Ребенок, попавший в этот мир, – он как инопланетянин. Для него все непонятно, а наши логические связи между событиями, явлениями, предметами вовсе не очевидны, как для нас. Он ничего не знает об этом мире, о его особенностях, правилах, законах. Не зная всего этого, ребенок методом тыка знакомится с этим миром и пытается с ним (и с нами) взаимодействовать.

СЛОЖНОСТЬ нашего мира для ребенка – это и есть причина непонимания своего ребенка родителем. Родитель забывает о сложности мира, ему кажется: все, что требуется от ребенка, – так просто (например, чистить зубы каждый день, или надевать колготки, или самостоятельно ежедневно садиться за уроки). Родитель часто повторяет: «Это же так просто, чего тут не понимать?!» – вводя ребенка в ступор и закладывая в его душу убеждение, что он тупой. На самом же деле признайтесь себе, что вы в этом мире и его сложных правилах тоже многого не понимаете. И кого-то это тоже может раздражать... Но для себя у вас всегда найдутся оправдания.

Ситуация общения с ребенком, когда вы не понимаете друг друга, похожа на сцены, которые не раз обыгрывались в кино – когда русский, не зная другого языка, пытается объясниться с иностранцем: он начинает говорить громко, много жестикулирует, по несколько раз повторяет одно и то же, но не добившись понимания, постепенно начинает «закипать»...

И такие ситуации возникают на каждом шагу: и когда ребенку 4 года, и когда 12 лет, и 18... Только требования разные. И это несмотря на то, что у ребенка хороший интеллект.

Ребенку четырех лет непонятно, почему его ругают за то, что он на прогулке прыгнул в лужу двумя ногами – ведь так интересно смотреть, как разлетаются брызги грязи! А то, что рядом мама в белой юбке – ему это все равно... Он не знает, что на людях нужно выглядеть «прилично». Последствий своего действия он не понимает.

А в 18 лет ребенку непонятно, почему нельзя пить много алкоголя или употреблять наркотики, ведь это так «прикольно», так здорово – испытывать необычные ощущения, эмоции, видеть мир совсем по-другому...

А разговоры родителей про то, что «это погубит твою жизнь» – это нечто абстрактное. Что-то, чего ребенок не в состоянии понять – он тоже не понимает последствий своих действий. Он считает, что уже взрослый, а значит, сам все знает и все понимает.

Я иногда ввожу в ступор своих 18-летних клиентов, когда привожу им такой пример: «Тебе 4 года, ты на улице увидел красивую красную машину, рванул на дорогу, мама тебя поймала, и ты плачешь и бьешь маму...»

И подросток говорит: «Конечно, я был неправ, я не понимал, что это опасно».

Я продолжаю: «Теперь происходит то же самое – ты начал пропускать учебу, начал выпивать и курить „траву“, родители пытаются наставить тебя на путь истинный, а ты устраиваешь скандалы и уходишь из дому... Ты понимаешь, что тогда, на дороге, твоя жизнь была в опасности, но ты 4-летний был уверен, что прав ты, а родители – враги, которые не дают что-то ценное? Сейчас точно такая ситуация: ты убежден, что ты прав, что родители – враги, и ты не понимаешь, что твоя жизнь в опасности...»

Очень важно найти нужное объяснение, а лучше – не одно, чтобы родитель не оказывался в ситуации общения со своим ребенком, как в ситуации общения с инопланетянином!

Если у вашего ребенка что-то не получается, если он неправильно себя ведет и не думает о последствиях своих поступков, помните, что это не потому, что он «тупой» или что он хочет вас «достать»... *Он РЕАЛЬНО этого НЕ ПОНИМАЕТ! Он еще не созрел.*

Так происходит, если ребенок совершенно здоров, и его мозг не подвергался никаким вредным воздействиям. А про то, как это бывает, когда какие-то вредности были (!) – это отдельный разговор. Вот тут и нужна помощь специалистов. И об этом мы поговорим позже, в главе про микроорганические поражения ЦНС.

Когда же вы сталкиваетесь с трудностями непонимания, ваша задача не говорить ему одни и те же слова все громче и громче, а сесть и подумать, как ему это объяснить по-другому, разными способами, на понятном языке, чтобы до него дошло... Не один раз повторить и не один раз объяснить, а и так, и эдак, и обязательно показать на примерах.

Заранее знайте, что одним разом не отделаешься, и не расстраивайтесь, когда он чего-то опять не сделал.

А то, что родителю надо неоднократно повторять ребенку одно и то же – это норма, это ваша работа, многократное повторение лежит в основе научения.

Так что не злитесь ни на ребенка, ни на себя, знайте, что все идет правильно (и ребенок, и вы – в порядке), и многократно повторяйте. Только при многократном повторении правильных слов и правильных действий в мозгу образуются стойкие нейронные связи и конкретный навык закрепляется.

Итак, в основе проблемы непонимания и «неправильного» поведения лежит то, что в мозгу у ребенка **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** еще нет того «приспособления», того дополнительного «приложения», которое сможет «подключить» мозг ребенка к новым возможностям.

А «приложение» устанавливается в определенном возрасте, раньше – никак. То есть мозг ребенка должен созреть, чтобы включилась какая-то функция, и беда в том, что часто сроки созревания не совпадают с ожиданиями родителей. У природы есть свой довольно жесткий план, и попытки его сломать приводят к плохим последствиям.

Может, такая метафора поможет вам понять: если на телефон не установлено приложение «Ватсап», то вы не сможете на своем телефоне вести разговоры, не используя основную сеть. Вы не сможете говорить через интернет, даже если у вас работает Wi-Fi.

А таких «приложений» мозгу ребенка нужно очень много, и их установка зависит от уровня созревания и от того, уделяете вы этому внимание или нет.

Продолжая эту метафору, можно сказать, что однократная «установка» мало что дает – после того как вы «установили», надо долго ждать, когда приложение «загрузится».

И к сожалению, на лбу ребенка нет окошечка, в котором видно, сколько процентов уже «загрузилось». Поэтому наберитесь терпения и ждите, точно зная, что там, внутри, всюду идет процесс «загрузки», только вы его не видите.

Но в отличие от телефона или компьютера, где вы установили программу и дальше только ждете, с ребенком вам надо продолжать время от времени обсуждать эту тему, периодически какие-то его действия контролировать (говоря научным языком, нужна постоянная внешняя стимуляция). А потом, когда «приложение» установится и закрепится навсегда, мозг ребенка начнет им пользоваться, и ребенок начнет выполнять правильные действия вам на радость.

А вы так и не узнаете, какие сложнейшие изменения в мозгу в это время происходили и, наконец, произошли и закрепились, сколько миелиновых оболочек образовалось, сколько новых нейронных сетей сформировалось. Вы бы ахнули, если бы это увидели.

Это касается и каких-то простых вещей (привыкания каждый день чистить зубы), и сложных социальных навыков (к примеру, умения проходить собеседование). Только в первом случае на это уходят недели, во втором – месяцы. А есть навыки, которые формируются годами.

Развитие и «установка» таких мозговых «приложений» у человека происходит постепенно, по мере созревания мозга – по мере того как в мозге идут процессы миелинизации.

Миелинизация – это процесс развития особой миелиновой оболочки, которая покрывает отростки нервных клеток в головном и спинном мозге, этот процесс начинается еще внутриутробно.

Раньше считалось, что этот процесс завершается к подростковому возрасту. Теперь доказано, что физиологическое созревание длится где-то до 25 лет.

И параллельно этому идет постепенно и психологическое созревание. Именно к этому возрасту (25–30 лет) человек «входит в полный разум» – приобретает способность к осознанности, приобретает эмоциональную зрелость, способность полно оценивать ситуацию и принимать нужные решения. (Если вас заинтересует этот вопрос, в интернете есть много материалов про критерии психологической зрелости.)

Так что должна вас огорчить, дорогие родители: на вопрос, который задают взрослые, столкнувшись с трудностями воспитания: «Когда же это закончится?!» (имеется в виду непонимание, невыполнение детьми нужных действий и связанные с этим проблемы), я с уверенностью и специалистом, и мамой взрослого сына могу сказать: «Годам к тридцати...»

И в следующий раз, когда вы столкнетесь с ситуацией, в которой вам хочется спросить: «Я тебе уже 5 раз объяснил! Ты что, не понимаешь?!» – остановитесь и скажите себе: «Да, мы оба не понимаем: он не понимает необходимости правильных действий, а я не понимаю, что он не понимает, потому что еще не созрел».

Известный психолог и педагог Эда Ле Шан сказала однажды, что *главное слово для родителей – «ЖДИ!»*. Родителям это очень важно понимать и не забывать в сложных ситуациях.

Помните: этот мир, несмотря на кажущуюся привычность и простоту, на самом деле очень сложен, а для незрелого мозга – особенно. И это задача родителя – помочь взрослому ребенку приспособиться к сложному, меняющемуся миру.

При правильном подходе вы в любом возрасте ребенка можете наладить с ним взаимопонимание, сможете общаться и влиять на него.

(Если вас интересуют вопросы созревания детского мозга, и вы хотите узнать, чего и в каком возрасте можно ждать от ребенка, что можно требовать от него, советую прочесть книгу Андрея Курпатова «Счастье вашего ребенка». Там во 2 и 3 главах подробно описано, как идет миелинизация в мозге и какие функции к какому возрасту созревают.)

Иногда я даю прочитать этот материал не только родителям, но и подростку, с которым работаю. Чтобы подросток тоже понял, что постоянные повторения и требования родителей – это не желание его «достать», а исполнение своей родительской миссии. И подростки начинают это понимать.

ВЫВОДЫ

1. Всегда помните, что на разных этапах жизни вы имеете дело с «разными» детьми. Мозг ребенка развивается постепенно, годами, и взаимодействие с новыми сторонами жизни ребенок тоже осваивает постепенно. Если у ребенка что-то не получается, значит, эта функция еще не созрела в его мозгу. Мягко стимулируйте эту сферу его жизни, развивайте взаимодействие с ней, но ни в коем случае не пережидайте!

2. Помните – наиболее частая причина, когда у ребенка что-то не получается, лежит не в том, что он не хочет, а в том, что он ЕЩЕ НЕ МОЖЕТ.

Глава 6. Какие бывают психические заболевания, в виде каких симптомов они проявляются? Особенности нарушений у детей

Друзья, сейчас поговорим о том, какие виды психических расстройств и психологических нарушений бывают. Я решила об этом написать, потому что в жизни иногда складывается так, что появляется проблема, и сразу возникают вопросы, с которыми надо разобраться, прежде чем обращаться к специалистам.

Эта глава одна из самых сложных, здесь много медицинских терминов и понятий, которые студенты-медики осваивают несколько лет. Наша задача – составить общее представление об этих болезнях и расстройствах, создать понятную короткую структуру.

Короче, проводим психиатрический ликбез.

Давайте вспомним общие важные положения: у человека есть тело и есть психика.

Тело – это материальный, физический субстрат. То, что имеет физические параметры: вес, объем, плотность, температуру.

Психика – это особый субстрат, его физическими параметрами не опишешь.

Пусть ученые изучают и спорят, что такое психика и насколько она материальна, наша задача – обозначить определенные понятия, говорить с вами на одном языке и понимать друг друга.

● **Болезни тела** – это соматические болезни (тело иначе называется «сома»). Их огромное множество: это и внутренние болезни, и болезни костно-суставной системы, и кожи, и органов чувств, и инфекционные болезни и др.

● **Болезни психики** – это психические заболевания и еще большая группа расстройств, которые не являются болезнями в общепринятом смысле, но и нормой их не назовешь. Это неврозы (невротические расстройства), расстройства личности и др.

Раньше даже было такое условное деление – «большая» психиатрия и «малая». Первая занималась тяжелыми психическими заболеваниями (шизофренией, белой горячкой, другими психозами, эпилепсией), а вторая – неврозами и неврозоподобными расстройствами.

В психиатрических больницах до сих пор существуют психиатрические отделения и отделения неврозов, где проходят лечение пациенты соответствующих групп.

В прошлом и врачи, и пациенты придерживались мнения, что есть четкая разница между болезнями тела и психики. Но со временем накапливалось все больше фактов, что тело и психика неразрывны, и существует большое количество состояний, когда в основе телесных симптомов лежат психологические нарушения.

● Большая группа заболеваний называется **психосоматическими заболеваниями**, а раздел медицины, который занимается лечением таких состояний, называется психосоматикой.

Причем психосоматические расстройства могут проявлять себя через любые органы и системы человека: через кожу, сосудистую, иммунную, мочеполовую системы и прочие. И чаще всего в основе появления таких расстройств лежат разные виды стресса.

Все, что я описала выше, в равной мере относится и к взрослым, и к детям, только у детей еще большее разнообразие, потому что детский организм проходит много этапов в своем развитии (согласитесь, между трехлетним ребенком и тринадцатилетним огромная разница).

Переходим теперь от общего к частному.

КАКИЕ БЫВАЮТ ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И В ВИДЕ КАКИХ СИМПТОМОВ ОНИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ

Симптомы – это определенные признаки.

А болезни – это стойкие сочетания различных симптомов.

Поясню на примере. Высокая температура или головная боль – это симптомы, которые встречаются при многих болезнях.

А высокая температура, головная боль, краснота и увеличение миндалин в горле, гнойные фолликулы на миндалинах и увеличение подчелюстных лимфатических узлов – это ангина (устойчивое сочетание определенных симптомов – это болезнь).

* * *

У человеческой психики существует несколько важнейших составляющих (или сфер) – это восприятие, сознание, мышление, память, эмоции, воля.

Поскольку наша тема – психическое здоровье, я приведу здесь перечень некоторых нарушений (симптомов) по сферам психической деятельности и опишу некоторые проявления нарушений в этих сферах.

● Нарушения восприятия: иллюзии и галлюцинации (зрительные и слуховые) – человек воспринимает то, что не существует, т. е. видит или слышит то, чего нет.

● Нарушения мышления: ускорение или заторможенность мышления, бессвязное мышление, навязчивые мысли, сверхценные идеи, бредовые идеи.

● Нарушения памяти: сложности с запоминанием и воспроизведением информации, гипомнезия – снижение памяти, амнезия – потеря памяти на какие-то отрезки времени или на какие-то события, может быть полной или частичной.

● Нарушения эмоций: эйфория (повышенное настроение), дисфория (пониженное настроение с раздражительностью и злобностью, иногда с агрессией к окружающим), депрессия, апатия (полное равнодушие и безучастность к окружающим и к себе).

● Нарушения волевых функций: сюда относятся нарушения внимания (отвлекаемость, истощаемость), абulia (состояние понижения, ослабления волевой активности вплоть до полной утраты).

● Нарушения сознания: сомнамбулизм (лунатизм или снохождение); сумеречное помрачение сознания (глубокая дезориентация в окружающем, галлюцинации, страхи) – у детей может случаться при тяжелых инфекциях с высокой температурой и при интоксикациях; кома – глубокое нарушение сознания с отсутствием реакций на внешние раздражители (случается при тяжелых заболеваниях и травмах).

Давайте немного подробнее остановимся на мышлении.

Наверняка вам знакомо слово «интеллект». Как соотносятся «мышление» и «интеллект»? И почему так важно с этим разобраться?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.