

Доминика Якубовска

# КАК\* СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ ВАШЕГО РЕБЕНКА?

\*поддерживающие советы для родителей



Материал разработан совместно с:



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	3
<b>НЕСКОЛЬКО СЛОВ О БОЛИ</b>	5
<b>БОЛЬ И СТРАХ БОЛИ</b>	7
<b>ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СТРАТЕГИИ</b>	9
УКРЕПЛЯЙТЕ ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ	10
ОБЪЯСНЯЕМ	11
СЛЕДИТЕ ЗА ПРОГРЕССОМ	12
ОЦЕНИТЕ СТЕПЕНЬ БОЛИ	14
ГАММА ЭМОЦИЙ, ШКВАЛ МЫСЛЕЙ	15
ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ЭМОЦИЯХ ВАШЕГО РЕБЕНКА	16
ПОЗВОЛЬТЕ ТЕЧЬ СЛЕЗАМ	16
<b>УЗНАТЬ СТРЕССОВЫЕ ФАКТОРЫ</b>	18
ИСТОЧНИКИ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ	19
САМОРЕГУЛЯЦИЯ И САМОКОНТРОЛЬ	20
<b>НЕФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ</b>	23
<b>ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ РЕБЕНКА?</b>	24
ПРИКОСНОВЕНИЕ	25
СОН	26
<b>РАСЛАБЬТЕСЬ! НО КАК?</b>	28
<b>ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ И ДЕЙСТВИЙ, ПОМОГАЮЩИХ ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ</b>	30
<b>БУДЬТЕ ДОБРЫ К СЕБЕ</b>	36
ТРУДНАЯ РОЛЬ	37
ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ПОМОЧЬ	38
<b>ИСТОЧНИКИ ЗНАНИЙ И ВДОХНОВЕНИЯ</b>	39





## ВВЕДЕНИЕ

Цель данного руководства - не давать советы или готовые рекомендации о том, как помочь ребенку справиться с болью, а сопровождать и поддерживать его на этом трудном пути. Иногда боль или страх боли (который усиливает неприятные ощущения) сохраняется, несмотря на самые лучшие намерения и многочисленные меры. Именно тогда на первый план выходит другой вопрос, не менее важный, чем само уменьшение боли - как сопровождать ребенка, испытывающего боль, как быть его лучшей поддержкой и, более того, как поддержать самого себя?

Быть свидетелем страданий близкого нам человека - чрезвычайно тяжелый опыт. Чтобы относительно спокойно пережить это время, требуется много энергии и определенное изменение мышления. Может оказаться, что справиться с ситуацией в одиночку не в наших силах. Это нормально. Обращаться за помощью - это нормально. Мы не готовы каждый день сталкиваться с болью наших близких. Мы учимся справляться с этим на практике, переживая и проверяя, что нам помогает, а что мешает.

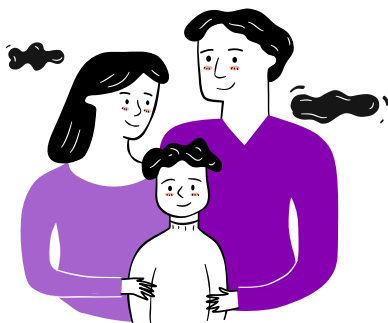
Физическая боль неотъемлемо связана с эмоциональной болью. Несмотря на то, испытываем ли мы дискомфорт сами, или наблюдаем, как кто-то другой справляется с болью, это вызывает нашу реакцию и влияет на наше самочувствие. В нас включается эмпатия, позволяющая нам идентифицировать себя с другими людьми и понимать их чувства. Сопереживая другому человеку, мы можем испытывать различные ощущения в себе - ускоренное биение сердца, дрожь, тошноту, повышенное потоотделение или даже боль. Временами мы также можем испытывать страх, а в других случаях - гнев. Быть рядом с человеком, который испытывает трудности, может быть очень тяжело. Поэтому в этот момент важно помнить, что **не только ребенок имеет право на всю гамму эмоций, но и родитель.**

Все эмоции, которые вы испытываете, важные, и вы имеете на них право. В это время, требующее не только физической, но и психической силы, бывает трудно сохранять спокойствие. Беспокойство о своем ребенке и его самочувствии может быть трудно перенести в одиночку. Кроме того, поскольку мы являемся социальными существами, эмоции других людей

воздействуют на нас и могут влиять на то, как мы воспринимаем мир и что мы чувствуем. Совсем не просто и не очевидно отделить то, что чувствует ребенок, от того, что происходит внутри нас. Поэтому цель этой брошюры - не только показать вам, как поддерживать и сопровождать вашего ребенка на пути к лучшему функционированию, но и как позаботиться о себе в это время.

Мобилизуя свои силы на заботу о ребенке, родители могут забыть о себе - о том, чтобы поесть, попить или сходить в туалет. Бывает также, что из-за сильного напряжения и тревоги появляется бессонница. Хотя это не самая простая задача, когда все внимание сосредоточено на ребенке, стоит позаботиться о себе, хотя бы для того, чтобы иметь силы поддержать своего ребенка, испытывающего боль.

Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни слышал знаменитое высказывание Фридриха Ницше: «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее». Возможно, иногда то, что не уничтожает нас, действительно оказывает укрепляющее действие. Однако чаще всего ослабляет нас и оставляет после себя множество ран, негативно влияет на наше отношение к себе и подрывает наше доверие к другим людям. Длительная, сильная боль, несомненно, является одним из факторов, ослабляющих человека, а не делающих его крепким и закаленным, как сталь. Это особенно актуально для детей, чьи тела и разум еще не настолько зрелые, как у взрослых. Тем более мы должны позаботиться о них, чтобы они смогли пережить неизбежную боль, связанную с операцией и сопутствующей физиотерапией с минимальным ущербом для себя и своего развития. Как это сделать? Именно об этом пойдет речь в следующей части руководства.



## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О БОЛИ

Каждый из нас в какой-то момент испытывал боль. Удар, травма, ожог - это примеры происшествий, в результате которых она возникает. Согласно определению Международной ассоциации по изучению боли (International Association Study of Pain), боль - это неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с фактическим или потенциальным повреждением тканей. Ощущения тела, наши чувства и мысли влияют друг на друга. Следовательно, возникающая физическая боль также влияет на наше психологическое состояние. Эта взаимосвязь действует также в обратную сторону - например, страх перед процедурами, такими как забор крови, усиливает дискомфорт, который мы испытываем в теле.

Ощущение боли субъективно. Каждый из нас воспринимает один и тот же стимул по-разному. Поэтому, когда ваш ребенок говорит вам, что у него что-то болит, обратите на это внимание. Возможно, это боль, возможно также, что это страх боли, который усиливает неприятные ощущения от тела. Все эмоции влияют на восприятие боли. И точно так же, как печаль или тревога могут усилить ее, спокойствие или удовлетворенность могут способствовать тому, что мы ощущаем ее в менее острой форме. Поэтому прежде чем ваш ребенок окажется в ситуации, когда ему придется испытать физическую боль, вы можете подготовить его к этому, обращая внимание на его эмоции, отвечая на его потребности, осваивая его страхи или укрепляя его чувство контроля над ситуацией. Многие в жизни не зависят от нас. Многие вещи мы не можем контролировать. Возможно, даже большая часть нашей жизни находится вне нашего контроля. Однако ощущение того, что мы что-то контролируем, может придать силы и уменьшить чувство беспомощности, а значит, положительно повлиять на наше настроение.

Острая боль, возникающая в результате травмы, имеет защитную функцию\*. Она сообщает о том, что с каким-то участком тела происходит что-то важное, требующее внимания и заботы. Эта боль сдерживает от

---

\* Больше о боли можно найти в книге «Ból przewlekły. Ujęcie kliniczne i psychologiczne», издание PZWL и в статье Z. Żylicz, M. Krajnik. *Jak powstaje ból? Neurofizjologia bólu dla początkujących*, Polska Medycyna Paliatywna, том 2, №1, 2003.

действий, которые могут ее усугубить (например, движение конечностью), и мотивирует нас защищать травмированную часть тела, пока она заживает. Этот тип боли проходит, когда вредный раздражитель исчезает, а организм выздоравливает.

Первым шагом в лечении боли после операции является фармакология. Препараты вводятся в такой форме и дозе, чтобы ощущения были минимальными. Важным элементом является тесное сотрудничество родителей с врачами и медперсоналом, а позднее и с физиотерапевтами. Если вы своевременно сообщите о боли ребенка, можно будет принять меры и предотвратить ее усиление.

Когда ребенок лежит и отдыхает, острую боль относительно легко купировать с помощью лекарств. От боли, возникающей при движении, т.е. также при выполнении упражнений во время физиотерапии, труднее избавиться из-за механизма ее возникновения. Хотя боли трудно избежать, мы можем помочь ребенку лучше с ней справиться. В процессе выздоровления, освоения новых навыков и занятий физиотерапией совершенно нормальным является возникновение боли. Однако если вас беспокоит боль вашего ребенка или вы чувствуете, что она слишком сильная, поговорите об этом с физиотерапевтом или врачом.



# БОЛЬ И СТРАХ БОЛИ

Боль состоит из трех аспектов: неприятных ощущений в теле, нашей эмоциональной реакции на этот дискомфорт и мыслей, которые она вызывает. Когда вы сталкиваетесь с сильной, повторяющейся болью, вы можете испытывать плохое настроение, раздражительность или быструю смену настроения. Также могут возникать гнев, вспышки ярости, плач, чувство бессилия или беспомощности. Прежде всего, с болью связан возникающий страх - перед местами и людьми, ассоциирующимися с дискомфортом в теле, а также страх перед болью. Ребенок начинает бояться действий, которые он помнит как болезненные, или тех, которые, как он думает, причинят боль (даже если они еще не произошли).

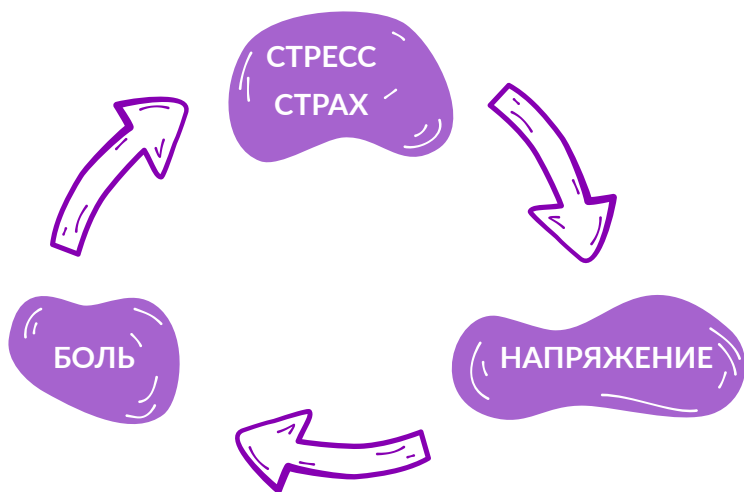
Страх боли может возникнуть в результате предыдущего опыта, но он также может возникнуть из-за того, что мы услышали от других, прочитали где-то или увидели. Это одна из причин, почему так важно информировать ребенка обо всем, что будет происходить. Воображение ребенка - это мощный инструмент, который может создавать как успокаивающие и полезные образы, так и образы самых мрачных кошмаров. Поэтому если ваш ребенок задает вам вопросы о том, что произойдет, отвечайте честно, простыми словами и столько, сколько вы знаете. Вы также можете не знать всех названий или точных процедур - это нормально. Поделитесь тем, что вы знаете. Объясняйте, но не пугайте. И не обещайте, что это не будет больно. Ваш ребенок доверяет вам. Вы - символ безопасности и человек, на которого он может положиться.

В такой сложный период, как пребывание в больнице и последующее физиотерапевтическое лечение, будьте честны. Лучше сказать: «Я не знаю, будет ли больно, но я буду с тобой все время» или «Да, будет немного больно, но мы пройдем через это вместе», чем предать доверие малыша.

Когда уровень страха высок, тело напрягается сильнее, и боль усиливается. С другой стороны, боль может усиливать чувство тревоги\*. Это похоже на замкнутый круг, который трудно разорвать.

Когда мы испытываем стресс или тревогу, мы склонны фокусироваться





### Цикл «стресс - напряжение - боль»

на негативных событиях. Мы создаем черные сценарии и предугадываем, что может пойти не так. Процесс выздоровления обычно длительный, поэтому у нашего разума может быть много возможностей окутать нас мрачными мыслями. Это снова приводит к напряжению в теле, усиливая ощущение боли. В конце концов, может дойти до того, что человек начинает бояться самой мысли о действиях, которые потенциально могут вызвать боль, и поэтому избегает или отказывается их выполнять. В таком случае следует сосредоточиться на ознакомлении с таким страхом и работе с ним, чтобы он постепенно становился меньше и не мешал функционированию. Стратегии и упражнения, описанные далее в этом руководстве, могут помочь в этом. Помимо эмоциональной поддержки, полезно обсудить все сомнения ребенка, ответить на его вопросы, объяснить, почему ему необходимо регулярно заниматься и каких результатов он может ожидать. Если страх не проходит и затрудняет повседневную жизнь, стоит обратиться к психологу или психотерапевту.

## ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СТРАТЕГИИ

Сосредоточение на своей боли и понятие ее происхождения может быть эффективной стратегией при хронической боли. Однако обычно, когда боль возникает после операции или во время физиотерапии, полезнее будет отвлечь внимание или сосредоточиться на тех участках тела, где боли нет. Многие люди действуют подобным интуитивным образом и, чтобы минимизировать боль пациента, беседуют с ним на разные темы, заговаривают его, спрашивают о более или менее важных вопросах. Человек, сосредоточенный на даче ответов, переключает свое внимание с частей, затронутых болью, на то, что происходит вокруг. Вовлечение детей в игру действует точно таким же способом. Это, конечно, не золотые советы по устранению боли, но подсказки, которые могут быть полезны. Боль будет присутствовать, она будет ощущаться. Но она может быть менее обременительной.

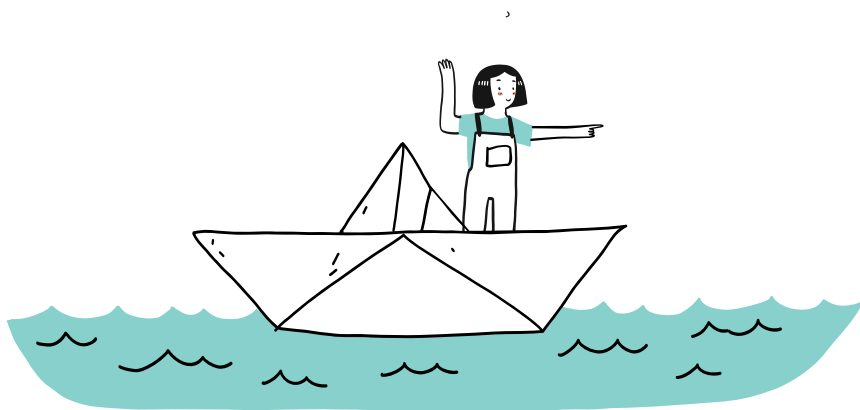
Иногда лучшим решением является принятие того, что будут моменты, когда будет больно. Но это нелегкая задача, потому что больше всего на свете мы хотим, чтобы наш ребенок жил без боли. Как же нам принять это? Как мы можем помочь нашему ребенку принять тот факт, что будет такой период, когда он будет чувствовать боль время от времени?

Принятие - это процесс. Невозможно принять сложную ситуацию за секунду. Это требует определенных усилий, изменения взгляда на обстоятельства и мышления о них. Более того, принятие - это не значит сдаться и пассивно жить с тем, что вызывает тревогу и разрушение. Скорее, речь идет о том, чтобы спросить себя: «Хорошо, это трудно. Так будет еще некоторое время. Что я могу сделать, чтобы помочь своему ребенку и себе выдержать этот период?».

## УКРЕПЛЯЙТЕ ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ

Иногда родители пытаются организовать время и пространство своего ребенка таким образом, что у него остается мало места для самостоятельного выбора. В ситуации, на которую мы не можем повлиять, возможность принимать даже небольшие решения в отношении себя может улучшить самочувствие и расширить возможности, что приведет к улучшению сотрудничества с родителями или медицинским персоналом. Ребенок, который чувствует, что может принимать собственные решения и контролировать некоторые аспекты своей жизни, с большей вероятностью согласится на действия, навязанные ему взрослыми, поскольку ему не нужно бороться за свою независимость. Эта способность контролировать часть своей жизни может принести большее чувство безопасности и спокойствия в повседневную жизнь.

Поощряйте своего ребенка принимать решения в ситуациях, когда он может это сделать. Пусть он имеет право голоса в том, что он носит, какую книгу читает на ночь (а может быть, вообще не читает), как вы проведете вечер вместе и т.д. Подумайте, какие части дня являются фиксированными и неприкасаемыми, а какие могут быть изменены или адаптированы таким образом, чтобы ребенок мог в какой-то степени контролировать происходящее.



## ОБЪЯСНЯЕМ

Возможно, полезным будет объяснить ребенку, почему какое-то медицинское вмешательство так важно и необходимо. Иногда мы думаем, что если мы знаем, для чего нужна операция и физиотерапия, то и ребенок знает. Иногда это действительно так, а иногда необходимо объяснить ему детали и проверить, что он уже знает, о чем догадывается и что представляет себе совершенно иначе, чем это будет на самом деле. Вот несколько примеров вопросов, ответ на которые кажется очевидным с нашей взрослой точки зрения.



## СЛЕДИТЕ ЗА ПРОГРЕССОМ

Период подготовки к операции - хорошее время для обсуждения изменений, которые произойдут в процессе лечения. Что изменится? Что сможет делать ваш ребенок? Чего он не сможет делать в течение некоторого времени? Как можно решить проблему разлуки с семьей и друзьями? Вооружившись знаниями, полученными от врачей и физиотерапевтов, стоит составить цели, которые ребенок будет достигать на пути к тому, чтобы стать более физически подготовленным. Это может быть рисунок того, как было до операции, как будет выглядеть прогресс во время лечения и каким должен быть конечный результат. Рисунок также может иметь форму лестницы, на которой вы пишете цели, и с каждым шагом ребенок будет отмечать, как он поднимается по лестнице на самый верх. Хорошо составить такой список, проконсультировавшись с физиотерапевтами, чтобы цели были реалистичными и достижимыми. Установление планки слишком высоко скорее отобьет охоту у ребенка, чем мотивирует его. Поэтому лучше ставить больше легко выполнимых, но простых целей, чем несколько настолько амбициозных, что ребенку трудно их достичь.

С детьми постарше вы можете просто написать или обсудить следующие шаги в лечении. Тем не менее, я советую вам составить такой план на листе бумаги в дополнение к разговору - в моменты сомнений вам будет к чему вернуться и проверить, как продвигаются дела и какой путь вы уже преодолели. Неплохо также сделать фотографии для этой цели. Мы не видим прогресса изо дня в день. Он кажется маленьким и незначительным. Однако, когда мы сравниваем то, как было сразу после операции и как стало через несколько недель, эффект может положительно удивить нас и мотивировать на дальнейшую работу.

Не забывайте также праздновать каждый успех. Отмечайте очередные достигнутые цели, делая что-то приятное вместе, отправляя фотографии родственникам (согласовывая это с ребенком) или создавая фотоальбом.



## ЛЕСТНИЦА ПРОГРЕССА

## ОЦЕНИТЕ СТЕПЕНЬ БОЛИ

ВБоль может принимать различные формы. Она не является равномерной или однородной. Она может быть, например, колющей, тупой, жгучей или рвущей. Она приходит и уходит. Она становится то сильнее, то меньше. Независимо от того, как она ощущается, это субъективное и индивидуальное ощущение. Однако, зная своего ребенка, как он реагирует на раздражители и каков его болевой порог, вы сможете с помощью соответствующих инструментов проверить, как и насколько сильно он чувствует эту боль.

Самый простой способ проверить, как меняется боль со временем - использовать шкалу со смайликами или (для старших детей) числовую шкалу со значениями от 1 до 10, где 1 означает отсутствие боли, а 10 - невыносимую боль. Отмечая по шкале, как ребенок чувствует боль в данный момент времени, мы можем соотнести это с предыдущими ощущениями и, таким образом, получить более подробную информацию о том, как боль меняется со временем.



0  
отсутствие боли



2  
слабая боль



4  
умеренная боль



6  
сильная боль



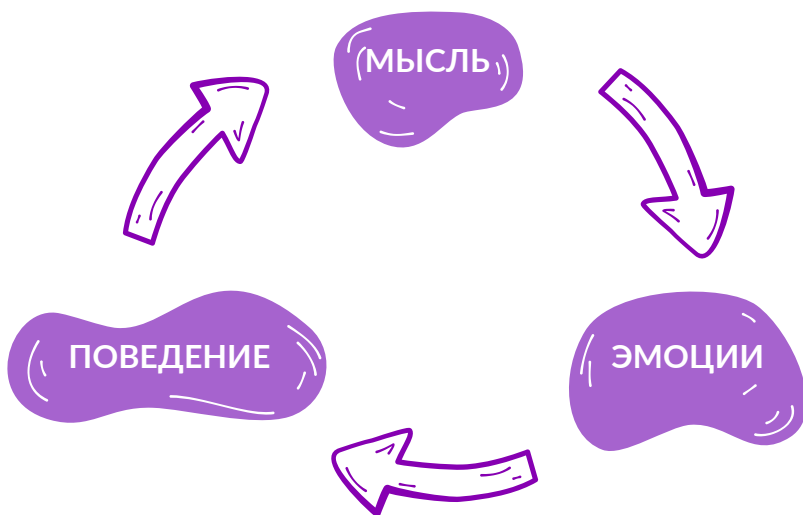
8  
очень сильная боль



10  
невыносимая боль

## ГАММА ЭМОЦИЙ, ШКВАЛ МЫСЛЕЙ

Мысли, эмоции и поведение влияют друг на друга. Хотя нам трудно контролировать свои эмоции (а еще лучше - позволить себе чувствовать все, что возникает), наши мысли и поведение уже оказывают большее влияние. Мы можем изменить образы, которые возникают в нашей голове, и сознательно изменить свое поведение. Изменения в этих областях не останутся незамеченными для нашего самочувствия.



Ощущение боли может влиять на появляющиеся мысли - о себе, о своей ситуации, о семье, о мире. Одним словом, боль может изменить ваш взгляд на жизнь, и чаще всего это изменение носит негативный характер. Дети и подростки имеют критические мысли о себе, например, «я не справляюсь», «я ничтожество», «из-за меня одни проблемы», «если бы меня не было, всем было бы лучше». Для близких людей такие сообщения могут быть болезненными и пугающими. Появляется импульс - отрицать это, возможно, также сказать ребенку, чтобы он перестал говорить такие глупости. Беспокойство за ребенка и страх за его благополучие могут привести к тому, что мы, родители, не знаем, как вести себя в такие моменты.



## ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ЭМОЦИЯХ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Столкновение с чужой болью - не только физической, но и эмоциональной - это тяжелый и изнурительный опыт. Мы сами испытываем волну эмоций и различных мыслей. Однако, чтобы поддержать ребенка в это время, давайте сосредоточимся на его эмоциях, чувствах и словах. Не отрицайте их и не пренебрегайте этими переживаниями. Все они важны и дают нам много знаний о том, что испытывает наш ребенок в данный момент и в чем он нуждается. Это необыкновенный момент, когда мы можем стать ближе к нему и укрепить наши отношения, внимательно слушая, понимая и давая советы. Может показаться, что самое эффективное и успешное - это попытаться решить проблемы как можно быстрее. Быть внимательным, обнимать (когда ребенок этого хочет), уверять, что мы пройдем весь этот процесс вместе с ребенком и для ребенка, может выглядеть не очень эффектно, но этого часто бывает достаточно. Близость, поддержка и понимание переживаемых трудностей ценны сами по себе и помогают пережить кризисные ситуации.

## ПОЗВОЛЬТЕ ТЕЧЬ СЛЕЗАМ

Когда ребенок плачет, не сдерживайте эти слезы. Когда что-то болит, естественно, что они появляются. Пристыжая ребенка, говоря, что он уже большой и не должен плакать, или что у него нет причин для плача, мы не помогаем ему успокоиться, а только усиливаем его чувство непонимания. Иногда за попыткой остановить плач стоят благие намерения - мы думаем, что ребенок быстрее успокоится, если не будет плакать. Однако эти эмоции все равно останутся. Даже если он перестанет плакать, это не значит, что он успокоился, скорее, он пытается подавить свои чувства. Рано или поздно они все равно появятся.

Другой момент заключается в том, что взрослым может быть трудно, когда ребенок плачет и испытывает боль. Плач, слезы, гнев или печаль ребенка вызывают в них каскад эмоций, поэтому они пытаются остановить плач ребенка. **Чтобы оказывать эффективную эмоциональную поддержку другим, вы должны сначала заметить, принять и позаботиться о своих собственных эмоциях.** Стоит заботиться о них, замечать их и называть (даже в мыслях),

потому что так мы устанавливаем контакт с собой и нам легче отделить эмоции ребенка от наших собственных.

После сильных эмоций, а также когда боль утихает, человека может начать трясти. Это естественная реакция на сильные эмоции и сложные события. Когда напряжение спадает, оно может проявляться в дрожи тела, которое в этот момент расслабляется. Тогда стоит дать ребенку чувство защищенности, обнять его, взять на колени, но не останавливать эти реакции организма. Таким образом, ребенок будет быстрее регулировать свои эмоции. Почему не помогают слова «успокойся», «нечего бояться», «хватит уже плакать»? Потому что чрезмерное возбуждение - это не выбор ребенка. Если бы он мог выбирать, то, конечно, выбрал бы спокойствие и расслабленность. Но он не знает, как успокоиться, либо у него нет нужных инструментов или ресурсов, чтобы регулировать себя в данный момент. Или ситуация настолько сложная, что все известные стратегии не работают.



## УЗНАТЬ СТРЕССОВЫЕ ФАКТОРЫ

Чтобы более эффективно поддерживать ребенка, полезно знать, какие стрессовые факторы вызывают у него чрезмерное напряжение, стресс, плач, гнев или отстраненность от ситуации. Для кого-то это может стать откровением, но для других совершенно очевидно, что поведение некоторых родителей является серьезным стрессовым фактором для их детей. Чтобы осознать это, хорошо бы начать с себя и посмотреть, что вызывает сильные и неприятные эмоции, состояния и трудное поведение. Узнав себя лучше, мы сможем не только эффективнее помогать своему ребенку, но и, что, возможно, что важнее всего, поддерживать себя. Родитель, который устал, напряжен, недосыпает и которого часто не понимают окружающие, не сможет заботиться о ребенке так хорошо, как ему хотелось бы. А если ему и удастся это сделать, то, как правило, за свой счет, что сказывается не только на его благосостоянии, но и на физическом здоровье.

Стрессовый фактор - это все, что нарушает внутренний баланс, необходимый организму для того, чтобы справляться с вызовами внешнего мира и удовлетворять свои потребности. Говоря короче, стрессовый фактор - это то, что лишает нас энергии и вызывает реакцию тревоги. Станет ли что-то стрессовым фактором для конкретного человека, зависит от его реакции, его предыдущего опыта, того, как потенциальный стрессовый фактор влияет на него, и от обстоятельств, в которых он находится.



## ИСТОЧНИКИ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ

Источники стресса чаще всего взаимосвязаны и возникают одновременно. Для удобства мы можем отнести их к одной из пяти областей, которые они затрагивают и на которые влияют.

ОБЛАСТЬ	ПРИМЕРЫ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ
Биологический	Отсутствие или нехватка сна, шум, слишком яркий свет, обонятельные раздражители (например, слишком интенсивные или неприятные ароматы), тактильные (слишком много или слишком мало прикосновений, неудобное сидение, на котором приходится проводить длительное время), аллергены, слишком высокая или слишком низкая температура окружающей среды, недостаточная физическая активность, трудности с передвижением, неправильное питание.
Эмоциональный	Эмоции сами по себе могут стать стрессовыми - как неприятные, например, гнев или тревога, так и приятные, например, волнение. Сильные эмоции значительно истощают запасы энергии у детей и взрослых. Интенсивные эмоции с положительным оттенком могут подавить ребенка.
Когнитивный	Слишком большой объем информации, предоставленной одновременно, слишком сложная информация, требующая от ребенка концентрации внимания в течение периода времени, превышающего его способность сосредоточиться, трудности с обработкой слуховых и/или зрительных стимулов.
Общественный	Конфликты с другими людьми, насилие со стороны сверстников и/или насилие дома (быть жертвой, но и свидетелем), чрезмерные ожидания родителей от ребенка, запугивание ребенка, угрозы в адрес ребенка, пристыжение ребенка, критика выбора ребенка, попытки вмешательства в социальную жизнь ребенка, когда ребенок не нуждается в поддержке взрослых.
Просоциальный	Принятие ответственности за эмоции и потребности других людей, требование и ожидание того, что потребности других людей будут выше собственных, ожидание того, что ребенок будет заботиться о родителях и его эмоциях, необходимость справиться с сильными эмоциями других людей без возможности получить поддержку для себя, требование от ребенка соответствовать ожиданиям других людей.

## САМОРЕГУЛЯЦИЯ И САМОКОНТРОЛЬ

Осознавая стрессовые факторы в своей жизни и в жизни ребенка, мы можем помочь себе и ребенку регулировать эмоции, а не подавлять их. Чтобы достичь равновесия и спокойствия, важно научиться саморегуляции. Однако, чтобы понять, что это такое, полезно сравнить ее с самоконтролем.

Саморегуляция и самоконтроль очень важны в жизни каждого человека. В зависимости от ситуации нам может понадобиться то одно, то другое. Саморегуляция - это способность возвращаться к равновесию - к такому состоянию, которого мы желаем, например, к спокойствию. Это возможно, если мы знаем свои стрессовые факторы, как мы на них реагируем и как они на нас влияют. В то же время мы знаем, что отнимает у нас энергию, а что прибавляет ее, поэтому мы знаем, что нужно делать, чтобы энергии было больше. Саморегуляция помогает нам найти себя в любой, даже сложной ситуации, и в то же время заботиться о себе и своих ресурсах. Мы учимся этому, как и любому другому навыку. Детям необходима поддержка и участие взрослых, чтобы развить у себя этот навык, научиться справляться со стрессом, стрессовыми факторами и восстанавливать спокойствие.

Если дети слишком часто слышат, что им следует немедленно успокоиться и перестать отчаиваться, они будут практиковать самоконтроль вместо саморегуляции. Самоконтроль работает как тормоз в автомобиле - когда вы сильно нажимаете на него, он резко останавливается. Однако так мы учимся не регулировать свои эмоции, а подавлять их или скрывать от других, а иногда и от самих себя. Благодаря самоконтролю мы можем остановить себя от того, что нам очень хочется сделать, например, съесть на ночь весь шоколадный торт с кремом. В данном случае этот навык необходим, полезен и даже благотворен для нашего здоровья. Однако если мы злоупотребляем самоконтролем и постоянно сдерживаем свои эмоциональные реакции, подавляем свои мысли или контролируем свои чувства, наше тело может истощиться, подобно тому, как ломаются детали в автомобиле, который мы многократно и постоянно разгоняем, а затем резко останавливаем.

Стюарт Шанкер, создатель метода self-reg\*, призывает нас использовать пять шагов, которые помогут нам распознать и справиться со стрессовыми факторами, тем самым обучают саморегуляции:

### **1. Считывайте сигналы и переформулируйте поведение.**

Ребенок, который нездоров или испытывает боль, может вести себя не так, как приятно родителю. В дополнение к сигналам, характерным для любого ребенка, который чувствует себя некомфортно, таким как плач или выражение лица, указывающее на боль, ребенок может отвергать близость родителя, говорить нелицеприятные вещи родителю, обвинять родителя в своем состоянии, материться или прогонять из комнаты. В этой ситуации важно не воспринимать эти слова как нападение на себя, не обвинять ребенка в неблагодарности («Я так много для тебя делаю, а ты так себя ведешь?»), не обижаться. Неприятно и нелегко слышать резкие слова от своего ребенка, но если помнить, что ваш ребенок испытывает боль, а также, возможно, страх, горе или гнев, вам будет легче взглянуть на ситуацию с точки зрения вашего ребенка и понять, как ему тяжело. В состоянии беспомощности и бессилия люди часто ведут себя нерационально. Когда они испытывают боль или чувство несправедливости и страдают не только физически, но и эмоционально, у них может возникнуть искушение сделать так, чтоб окружающие тоже страдали. И поскольку родитель ближе всего к ребенку и является тем человеком, которому ребенок доверяет, на него обрушивается поток слов, эмоций и обидного поведения. Если вы сможете увидеть за этим поведением человека, который нуждается в понимании и признании его затруднительного положения, вам будет легче поддержать и понять его.

### **2. Определите стрессовые факторы.** После операции очевидными стрессовыми факторами являются боль и дискомфорт при наложении гипса или трудности с поиском удобного положения. Однако стоит взглянуть на ситуацию шире и подумать, нет ли чего-то еще, что вызывает стресс у вас

или вашего ребенка. Возможно, это устройства, которые слишком громко пищат, слишком яркий свет, слишком сухой воздух, слишком высокая температура в помещении и т.д.

**3. Уменьшите стрессовые факторы.** Как только вы поймете, что является стрессовым фактором для вас и вашего ребенка, постарайтесь устранить тот, на который вы имеете влияние. Это не только повысит комфорт вас и вашего ребенка, но и даст вам чувство уверенности в своих силах.

**4. Осознайте, когда ваш ребенок и вы испытываете стресс.** Этот пункт может показаться очевидным. Кто из нас не знает, когда он испытывает стресс? Но оказывается, что даже к сильному стрессу можно привыкнуть, и вы можете не осознавать, что постоянно находитесь в состоянии напряжения и возбуждения. Осознание источника повышенной напряженности может быть процессом, который занимает много времени. Сосредоточьтесь на своем теле и обратите внимание, какие его части расслаблены, а какие твердые и напряженные, как вы дышите, как бьется ваше сердце, теплая ли и сухая кожа или постоянно влажная из-за стресса. В какое время суток или в каких ситуациях ощущения тела меняются?

**5. Выясните, что помогает вашему ребенку и вам успокоиться, расслабиться и восстановить запасы энергии.** У вас и вашего ребенка могут быть совершенно разные способы справиться со стрессом, успокаиваться и восстанавливать силы. То, что подходит вам, может не подойти вашему ребенку, и наоборот. Важно наблюдать и выяснять, что лучше всего подходит именно вам, что работает, а что нет, и выбирать те методы, которые принесут наилучшие долгосрочные результаты.

# НЕФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ

Преимущество нефармакологических методов борьбы с болью заключается в том, что их можно применять в любое время, и для этого не нужно быть специалистом. Каждый из нас может освоить несколько полезных способов и тем самым помочь себе или близким, особенно своим детям. Главное, однако, заключается в том, что для того, чтобы они были эффективными, необходимо знать их заранее и научиться их применять. Попытки внедрить их во время болезненных или стрессовых ситуаций, скорее всего, не увенчаются успехом, поскольку при столкновении с трудностями не остается ни времени, ни ресурсов для освоения новых навыков. Именно тогда наступает время для конкретных действий.

Нефармакологические вмешательства помогают справиться с болью, поскольку они облегчают ее и делают более приемлемой. Они минимизируют беспокойство и дают ощущение контроля над ситуацией, своим поведением и чувствами. Они также являются отличным способом для родителей, чтобы уменьшить чувство беспомощности или бессилия - это инструменты, которые можно использовать в трудные моменты и активно поддерживать ребенка. Благодаря тому, что их цель - уменьшить ощущение страха перед медицинскими процедурами или вмешательствами, мы увеличиваем шансы на то, что у ребенка будут лучший опыт и воспоминания о пребывании в медицинском учреждении.

Чтобы нефармакологические методы обезболивания были эффективными:

- ребенок должен знать их заранее и иметь с ними положительные ассоциации;
- мы должны быть в контакте с ребенком - если ребенок слишком расстроен и плачет, он не услышит нас и не будет выполнять указания - тогда самое важное - сделать так, чтобы ребенок чувствовал себя безопасно и комфортно, обнять его и успокоить;
- боль должна быть слабой или умеренной.



# ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ РЕБЕНКА?

1. **Подготовка ребенка к тому, что будет происходить** - беседы, игры, чтение книг по данной теме.

2. **Близость** родителей/опекунов.

3. **Физические прикосновения** - объятия, поглаживания, держание за руку, покачивание, массаж.

4. **Принимать эмоции ребенка и не противоречить им** - позволять ребенку плакать, злиться или проявлять недовольство. Заботясь об эмоциях своего ребенка, помните, что вы тоже имеете на них право. Если вы чувствуете, что вам слишком трудно с ними справиться, поговорите с близким взрослым или специалистом. Важно не оставаться наедине со своими эмоциями, а разделить их с другим человеком. Ваш ребенок может видеть, что вы плачете, чувствуете злость, грусть или беспомощность. Наблюдая за вами, он учится справляться с трудностями в такие моменты. Только помните, что не стоит возлагать на ребенка ответственность за улучшение вашего самочувствия. Это задача для взрослых.

5. **Отвлечь внимание** - говорить о приятных вещах и спрашивать ребенка о разных вещах (например, о хобби, лучшем воспоминании о каникулах, любимых животных или фильмах), слушать музыку или играть/смотреть фильмы на планшете или телефоне. (Конечно, все мы знаем и признаем, что дети должны проводить как можно меньше времени перед экранами. Однако время после операции или во время физиотерапии - особенное, и если в такой момент мультфильмы или любимые музыкальные клипы помогут вашему ребенку спокойнее пережить этот процесс, стоит ими воспользоваться).

6. **Как можно чаще предоставляйте выбор и контроль ребенку** - пусть он сам выбирает, что есть, что носить, во что играть, какие пазлы собирать.

7. **Дыхательные техники.**

8. **Техники релаксации и воображения.**

9. **Уберите из поля зрения ребенка предметы, ассоциирующиеся с болью** (например, иглы, шприцы). Если это возможно и поможет - также из поля зрения родителя.

## ПРИКОСНОВЕНИЕ

У каждого из нас индивидуальный болевой порог. То, как вы чувствуете боль, зависит от чувствительности вашей нервной системы, предыдущего опыта, эмоций, характера и даже образа жизни (например, от того, достаточно ли вы спите). То, что безболезненно для одних, может быть уже неприятно для других. Точно также как то, что для кого-то является приятным поглаживанием, для кого-то другого может раздражать и восприниматься скорее как щекотки, от которых хочется убежать. На то, как мы испытываем боль, влияет множество факторов. Один из них - это то, как мы пережили это до сих пор, сколько таких ситуаций произошло, и как окружающие реагировали на наш дискомфорт.

Поскольку боль влияет не только на тело, но и на разум, психологическое воздействие может облегчить ее, изменив наше восприятие. Однако если у вас есть сильное убеждение, что боль неконтролируема и вы не можете с ней справиться, то вы можете переживать телесные ощущения более остро. Вот почему так важно проверить, какие мысли и убеждения есть у нас и наших детей о боли, больнице, операции и т.д. Над этими неблагоприятными мыслями и убеждениями можно работать, чтобы сделать их менее угрожающими и более конструктивными.

Если вы испытываете боль в течение некоторого времени, ваш мозг может «перепрограммироваться» на получение болевых сигналов, даже когда они больше не посылаются. Длительная боль может закрепиться, вы можете стать чрезмерно чувствительным к прикосновениям, у вас может развиться страх прикосновений, объятий или ласки. Это нежелание или страх физического контакта может сохраняться даже спустя долгое время после исчезновения боли. Вот почему полезно действовать заранее и помочь ребенку таким способом, чтобы ассоциировать прикосновения и близость с теплом и безопасностью, а не с опасностью.

Осязание - одно из первых чувств, развивающихся у человека. Это происходит в предродовой период. После рождения ребенок находит утешение именно в прикосновениях родителя. Нежность, объятия, поглаживания и укачивание помогают детям регулировать свои эмоции и снимать стресс, напряжение и боль. Вот почему так важно, чтобы

родители были вместе с ребенком на приеме у врача или медсестры. Держать за руки, обнимать ребенка или держать его на коленях - это, возможно, не избавит от боли на 100%, но облегчит ее перенесение.

После утомительного дня, если позволяют обстоятельства, также неплохо позаботиться о себе и попросить близкого человека сделать вам массаж спины или воспользоваться профессиональным массажем. Иногда, после целого дня ухода за ребенком, когда его нужно было носить на руках, обнимать и утешать, когда он постоянно прикасается к нам, тянет к нам руки и требует контакта, массаж может показаться последним, чего мы хотим. Скорее, есть тенденция отгородиться от всего, чтобы никто от нас больше ничего не хотел, ничего не говорил и уж тем более не трогал. Если единственное, чего вам хочется - это поплотнее закутаться в одеяло и заснуть, прижавшись к подушке, массаж, сделанный другим человеком, может помочь. Он помогает наладить контакт с самим собой, своими эмоциями и потребностями, поскольку перенаправляет ваше внимание на себя и на то, что происходит внутри вас. Более сильные, структурированные прикосновения помогают регулировать собственные эмоции, снижают мышечное и эмоциональное напряжение.

Если у вас нет возможности пригласить кого-то для массажа, вы можете попробовать расслабить ноги, массируя их на твердом мячике (например, теннисном). Посмотрите, что изменится в вас после такого тщательного массажа ног. Может быть, вы станете спокойнее? Или почувствуете облегчение? А может быть, прилив энергии? А может быть, вы вообще не заметите никаких изменений? Все эти реакции нормальные. То, что подходит для других, может не действовать на вас, и наоборот. Но попробуйте разные методы, чтобы понять, что вам больше подходит.

## СОН

Сон - это физиологическая потребность организма. Хотя он необходим для нормального функционирования, очень часто мы сталкиваемся с его нехваткой. После операции с применением общей анестезии ритм сна и бодрствования может временно нарушиться, также нарушается структура сна, что приводит к ночным пробуждениям и трудностям с повторным

засыпанием. Однако, как правило, это временное явление, которое должно пройти само по себе в течение двух-трех недель.

Усталость из-за трудностей со сном способствует снижению настроения, повышенной раздражительности, плаксивости, а также усилению восприятия неприятных сенсорных факторов, включая боль. Хотя поначалу это может быть трудно, хорошо бы добиться того, чтобы ваш ребенок засыпал вечером в одно и то же время.

Следить за временем дневного сна вашего ребенка также является важной частью обеспечения хорошего ночного сна. Период сильной боли обычно связан с многочисленными изменениями в жизни, поэтому полезно, чтобы распорядок дня был как можно более предсказуемым.

Активность на свежем воздухе также играет важную роль в здоровом, восстановительном сне. Если физические нагрузки на детской площадке или в парке невозможны, хорошо дать ребенку хотя бы прогуляться в коляске. Пребывание на улице и наслаждение солнечным светом (даже в пасмурный день) регулирует секрецию мелатонина, который влияет на наш суточный ритм.

За два часа до сна лучше не пользоваться телефоном, телевизором и компьютером. Когда синий свет, излучаемый экранами, достигает мозга, он оказывает такое же действие, как и солнечный свет. Это означает, что мозг получает информацию о том, что сейчас день, и выработка мелатонина задерживается, в то же время не давая ребенку заснуть. В вечерние часы также следует приглушить свет и приобрести лампочки, излучающие теплый оранжевый свет, который не оказывает стимулирующего воздействия. Если ваш ребенок привык смотреть мультфильмы перед сном, вы можете постепенно передвигать время просмотра мультфильмов и менять экран на совместное чтение книг или прослушивание аудиокниг.

## РАСЛАБЬТЕСЬ! НО КАК?

Релаксация - это вид отдыха, который предполагает уменьшение неприятных ощущений напряжения и возбуждения. Вхождение в состояние релаксации расслабляет тело, углубляет и замедляет дыхание и успокаивает разум. Существует множество доказательств того, что релаксация и внимательность могут помочь людям с проблемами со здоровьем. С помощью техник релаксации мы можем уменьшить боль, стресс и улучшить концентрацию внимания. Итак, давайте рассмотрим, как вы можете повлиять на свои чувства, научившись расслаблять свое тело и разум.

Упражнения на релаксацию часто включают в себя дыхательные техники и релаксацию при помощи визуализации, постепенное расслабление групп мышц, сосредоточение на успокаивающих образах, цветах или звуках. Некоторым людям могут помочь расслабиться мануальные занятия, такие как рисование, живопись, вязание крючком и т.д. Это помогает переключить внимание с тягостных мыслей на выполнение действий и тем самым уменьшить напряжение и переживания.



Одним из методов релаксации является управляемая медитация, которая предполагает следование указаниям записи. Во время таких упражнений мы обычно перемещаемся в своем воображении в спокойное, безопасное место, что позволяет нам расслабиться и отрегулировать дыхание. Множество записей с приятными звуками природы и успокаивающим голосом за кадром можно найти в популярных социальных сетях. Специально с учетом интересов детей Элайн Снел создала программу «Внимательность и спокойствие лягушки». К книге также прилагаются записи, которые достаточно включить и следовать инструкциям. Упражнения адаптированы как к возрасту, так и к трудностям, с которыми сталкивается ребенок. Стоит также заниматься релаксацией всей семьей. Никогда не может быть слишком много спокойных моментов и расслабленного тела!

Помните, однако, что для того, чтобы описанные здесь техники сработали и стали эффективными, необходимо время. Разового дыхательного или расслабляющего упражнения недостаточно. Чтобы овладеть ими, а значит, уметь применять их в трудные моменты, нам нужно научиться им - как и любому другому навыку.



# ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ И ДЕЙСТВИЙ, ПОМОГАЮЩИХ ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ



## Дыхание с рукой на животе

Лягте поудобнее, положите руку на живот и закройте глаза. Дышите в своем собственном темпе, почувствуйте, как пульсирует ваш живот, когда вы вдыхаете и выдыхаете, как он поднимается и опускается.

Если руки ребенка обездвижены, вы можете положить ему на живот маленького плюшевого мишку и наблюдать, как он поднимается и опускается при дыхании.

Это упражнение позволяет успокоиться, переключить внимание на движущийся живот. Оно хорошо действует перед сном как успокаивающая техника, помогающая заснуть.



## Расслабление тела с головы до ног / тренинг Джекобсона\*

Это упражнение предполагает напряжение и последующее расслабление отдельных групп мышц. При ежедневной практике человек развивает способность расслабляться в любой момент. Способность напрягать и расслаблять мышцы повышает чувство контроля, что особенно важно в ситуациях, когда вы мало что контролируете. Для детей младшего

---

\* \*Подробные инструкции можно найти под фразой «прогрессивная мышечная релаксация».

возраста Барбара Кая разработала несколько измененную и более простую версию тренинга Джекобсона. Это игра в «сильного» и «слабого». Когда мы «сильны», мы напрягаем наши мышцы, а затем расслабляем их, становясь «слабыми».

Дети выполняют это упражнение лежа. Напряжение и расслабление мышц начинается с рук - сначала правой, затем левой. Затем ребенок сжимает рукой кубик, мячик или плюшевого мишку. Когда он расслабит руку, он должен сосредоточиться на чувстве облегчения. Затем ребенок напрягает и расслабляет ноги (сначала одна, затем другая). Затем переведите внимание ребенка на живот и попросите наполнить его воздухом, как воздушный шарик, а затем отпустить с чувством расслабления и облегчения. Затем просим ребенка прижать голову к подушке, на которой он лежит, расслабить мышцы и позволить голове вернуться в прежнее положение. Затем мы просим ребенка представить, что он злится, потому что кто-то разрушил то, что он построил из кубиков. В качестве жеста недовольства мы просим ребенка как можно сильнее наморщить лоб, затем расслабить его и дать мышцам отдохнуть и разгладиться. Затем ребенок сжимает веки так сильно, как только может, а после этого расслабляет их. Наконец, ребенок сжимает губы, как бы хотел сказать «ох», а затем расслабляет губы.





## „Мое безопасное место”

Это техника релаксации, которая заключается в представлении места (реально существующего или воображаемого), где вы чувствуете себя в полной безопасности, спокойно и расслабленно. Существует множество инструкций по выполнению этого упражнения. Но лучше всего придумать свое собственное, адаптированное для вашего ребенка.

Пример инструкции может быть следующим:

Ляг поудобнее. Закрой глаза. На мгновение сосредоточься на своем дыхании - на том, как воздух входит через нос и как он выходит. Какая температура воздуха? Тепло или прохладно? Когда тепло? А когда холодно? Где ты чувствуешь воздух?

Теперь представь себе место, где ты чувствуешь себя в безопасности и спокойствии. Это может быть место, которое ты уже знаешь. Но это также может быть место, о котором ты мечтаешь, которое ты себе представляешь, которое ты видел в книге, на иллюстрации или в фильме.

Обрати внимание на то, какое это место. Какие там цвета? Есть ли какие-нибудь звуки? Есть ли какие-нибудь животные? Есть ли какие-нибудь растения? Может быть, ты чувствуешь какие-то запахи? А может быть ты ощущаешь что-то на своем теле? Там тепло или нет? Чувствуешь ли ты что-то под ногами? На руках? На лице?

Как называется твое безопасное место? Запомни как можно лучше этот образ, эти приятные ощущения. Таким образом, ты сможешь вернуться в своем воображении в это место, когда тебе понадобится. Останься на некоторое время в этом безопасном, спокойном месте. И когда ты будешь готов, когда захочешь, открой глаза и вернись «сюда и сейчас».

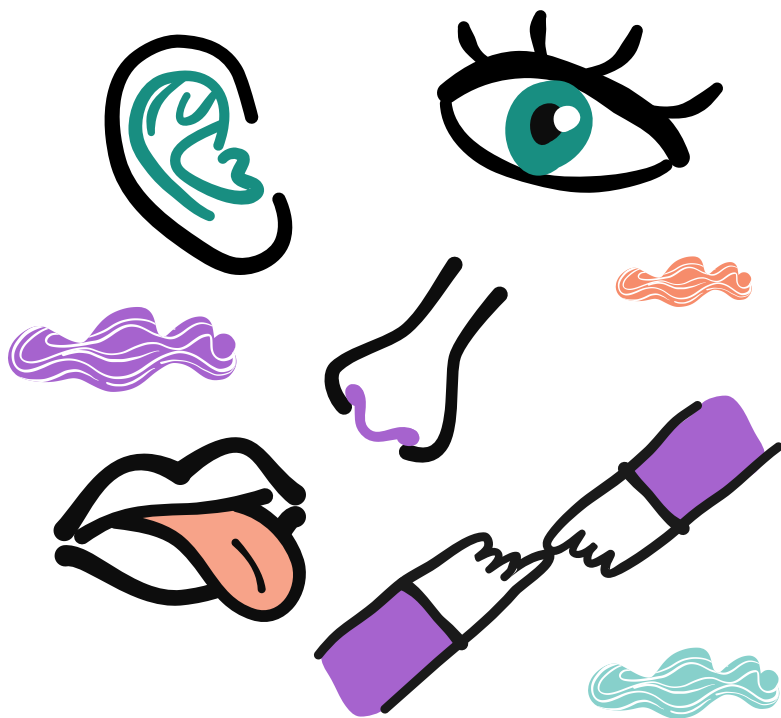


## 5, 4, 3, 2, 1

Это простое и быстрое упражнение поможет успокоиться, установить более тесный контакт с собой и окружающим миром. Внимание к как можно большему количеству стимулов может облегчить боль, поскольку сводит ее к одному (но не единственному) из множества сенсорных переживаний, происходящих в настоящий момент.

Упражнение заключается в следующем:

- назвать 5 вещей, которые ребенок видит вокруг себя,
- назвать 4 вещи, которые он может слышать,
- назвать 3 предмета, которые он может потрогать,
- назвать 2 вещи, которые он может почувствовать обонянием,
- назвать хоть одну вещь, которую он может попробовать на вкус.



## Дыхание 1:2

Вы часто слышите, что нужно дышать. Это очень хороший совет, потому что дыхание всегда с нами. Однако мы редко знаем, как дышать так, чтобы это приносило желаемый эффект - уменьшало боль, расслабляло напряженные мышцы или устраняло беспокойство. Мы склонны делать глубокие вдохи, что может привести к гипервентиляции и головокружению. Чтобы избежать этого, выдох должен быть в два раза длиннее. Вы можете помочь себе, считая, например, вдох до 3 и выдох до 6. Вы должны выяснить, какая пропорция лучше всего подходит вам и вашему ребенку.



## Мыльные пузыри

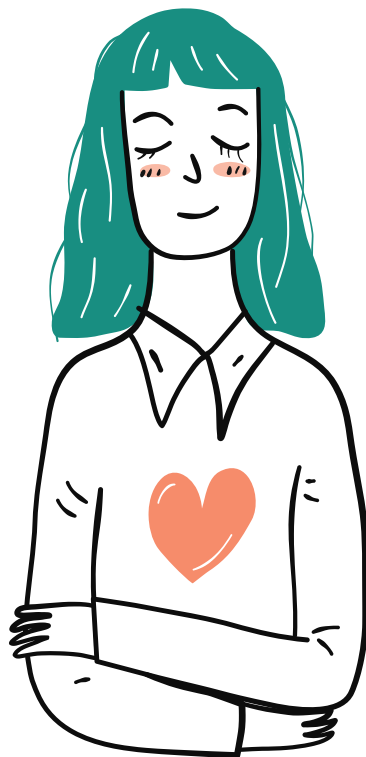
Это полезное и приятное занятие, потому что выдох автоматически становится длиннее, когда ребенок хочет создать красивый, большой мыльный пузырь. Кроме того, он переключает внимание на внешний объект, отвлекаясь от ощущаемой боли. Если под рукой нет мыльных пузырей, можно использовать воображение и, например, задуть воображаемые свечи на торте.



## БУДЬТЕ ДОБРЫ К СЕБЕ

Нам легко судить и критиковать себя. Дети также быстро перенимают такой способ реагирования. Сосредоточение внимания на том, что не получилось и что можно было бы сделать лучше, наносит вред нашей мотивации, вызывает разочарование и отбивает желание пробовать снова (согласно принципу: зачем продолжать попытки, если все равно ничего не получится). Вместо того чтобы слишком много внимания уделять тому, что еще нужно улучшить (всегда что-то такое найдется), покажите ребенку, что он уже умеет делать и какой прогресс достигнут. Для этого можно сделать фотографии или снять короткие видеоролики, которые затем можно сравнить друг с другом. Определение положительных изменений вызывает желание продолжать. Ребенок видит, что его усилия стоят того и что каждый день приближает его к цели, даже если иногда он все еще чувствует боль.

Важно помнить, что речь идет не только о позитивном настрое и оптимизме. Заглушать свои сложные эмоции и пытаться заменить их позитивным мышлением не обязательно полезно, это может даже навредить. Поэтому, также как вы поддерживаете своего ребенка в его эмоциях, плаче, крике и гневе, помните, что вы тоже имеете право чувствовать и переживать. Возможно, вам хочется только кричать, швырять подушку и плакать от беспомощности или усталости. То, что вы чувствуете, очень важно. Эти трудные и болезненные эмоции также важны,



как и приятные. Они несут ценную информацию о том, что вам нужно и чего вы жаждете, что в настоящее время невозможно осуществить. Они также часто сигнализируют о том, что ваши границы были нарушены. В такие моменты трудно улыбаться и делать вид, что все в порядке.

Родители чаще всего хотят защитить своих детей от эмоций, которые они испытывают. Они не хотят волновать или расстраивать их своей печалью, гневом или разочарованием. Однако нет ничего плохого в том, чтобы проявлять свои эмоции рядом с ребенком. Пока вы не возлагаете на него ответственность за решение проблем и не ведете себя агрессивно, ваш ребенок может видеть, как вы плачете или кричите в пространство. Если вы объясните ему, что в данный момент испытываете определенную эмоцию, это послужит ему сигналом, что каждый человек имеет право на разные состояния и эмоции. О них можно говорить, с ними можно бороться, и они не представляют угрозы.

## ТРУДНАЯ РОЛЬ

Быть родителем ассоциируется с теплом, заботой и исключением боли из жизни ребенка. В послеоперационный период, когда наступит время физиотерапии, может возникнуть необходимость заниматься с ребенком также дома. Для ребенка физические упражнения будут сопровождаться некоторым дискомфортом и даже болью.

Конечно, рассматривая ситуацию в более широкой перспективе, мы знаем, что, неукоснительно выполняя рекомендации врачей и физиотерапевтов, мы будем способствовать тому, чтобы ребенок был в хорошей физической форме и без боли. Однако для достижения этой цели потребуются много работы, терпения и умения управлять своими эмоциями.

Наблюдать за ребенком, когда ему больно, а тем более способствовать тому, чтобы он ощущал боль еще сильнее - не самое приятное занятие. Могут возникнуть опасения по поводу качества отношений между родителем и ребенком - не обидится ли ребенок на родителя - или сомнения в разумности предпринятых действий, а также целый ряд критических мыслей. Иногда, особенно у маленьких детей, может возникнуть ситуация, когда ребенок начинает избегать человека, с которым он делает

болезненные упражнения. Если возможно, постарайтесь делегировать наиболее сложные упражнения другим дальним членам семьи или доверенным друзьям. Это должно облегчить эмоциональный дискомфорт вашего ребенка. К сожалению, не всегда кто-то может заменить вас в этом деле.

## ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ПОМОЧЬ

Поддержка ребенка в периоперационный период - сложная задача, требующая большого терпения, внимательности и сочувствия. Сосредоточившись на помощи ребенку, мы иногда забываем, что мы не менее важны и не обладаем неограниченными ресурсами. Расторопность и независимость родителей могут вызывать восхищение у окружающих, одновременно притупляя бдительность, необходимую для того, чтобы понять, что мама или папа тоже могут нуждаться в поддержке и заботе. Уход за ребенком в течение большей части суток может легко вывести вас из строя. Поэтому помните, что вы также важны, как и ваш ребенок, и тоже заслуживаете заботы. По возможности заручитесь помощью других людей, чтобы бремя обязанностей и ответственности не лежало только на ваших плечах. Вместе легче справляться с трудностями.

Если вам понадобится профессиональная помощь в преодолении ситуации, вся команда Paley European Institute всегда к вашим услугам.

**Доминика Якубовска**

детский психолог

тел. 798-843-080

[djakubowska@paleyurope.com](mailto:djakubowska@paleyurope.com)

## **Источники знаний и вдохновения, благодаря которым стало возможным создание этого руководства:**

- Żylicz Z., Krajnik M. (2003) Jak powstaje ból? Neurofizjologia bólu dla początkujących Polska Medycyna Paliatywna 2003, tom 2, nr 1
- Ból przewlekły. Ujęcie kliniczne i psychologiczne (2018) wyd. PZWL
- Stawińska A. (2016), Zastosowanie progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona w praktyce klinicznej, *Psychiatria i Psychoterapia*, tom 12, numer 4: strony 3-15
- Sahi RS, Dieffenbach MC, Gan S, Lee M, Hazlett LI, Burns SM, et al. (2021) The comfort in touch: Immediate and lasting effects of handholding on emotional pain. *PLoS ONE*
- Chen, Z., Williams, K. D., Fitness, J., & Newton, N. C. (2008). When Hurt Will Not Heal. *Psychological Science*, 19(8), 789–795
- Shamay-Tsoory, S. G., & Eisenberger, N. I. (2021). Getting in touch: A neural model of comforting touch. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 130, 263–273
- Peled-Avron, L., Levy-Gigi, E., Richter-Levin, G., Korem, N., & Shamay-Tsoory, S. G. (2016). The role of empathy in the neural responses to observed human social touch. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 16(5), 802–813
- Piedimonte, A., Guerra, G., Vighetti, S., & Carlino, E. (2017). Measuring expectation of pain: Contingent negative variation in placebo and nocebo effects. *European Journal of Pain*, 21(5), 874–885
- Gaglani, A., & Gross, T. (2018). Pediatric Pain Management. *Emergency Medicine Clinics of North America*, 36(2), 323–334
- Shanker S. (2016) Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, wyd. Mamina
- Deuschl G., Bain P., Brin M. (1998) Consensus Statement of the Movement Disorder Society on Tremor, *Movement Disorders*
- Ochsner K., Ludlow D. et al (2006) Neural correlates of individual differences in pain-related fear and anxiety, *Pain* v. 120, 1-2, 69-77
- Wilder-Smith O. H. G., Arendt-Nielsen L. (2006) Postoperative Hyperalgesia: Its Clinical Importance and Relevance, *Anesthesiology* vol. 104, 601–607.
- Mead MN. (2008) Benefits of sunlight: a bright spot for human health, *Environmental Health Perspectives*
- Franzen P.L., Buysse D. (2008) Sleep disturbances and depression: Risk relationships for subsequent depression and therapeutic implications, *Dialogues in Clinical Neuroscience*











**Paley European Institute**

Al. Rzeczypospolitej 1  
02-972 Warszawa  
repcja@paleyurope.com  
tel. +48 513 800 159  
www.paleyurope.com