



МИХАЭЛЬ ХАУХ,
педиатр
РЕГИНА ХАУХ,
медицинский журналист

Под редакцией
ДАРЬИ КАРТАШЕВОЙ
[@petitebete],
ученого-иммунолога



МЕЖДУ ЗАБОТОЙ И ТРЕВОГОЙ



**КАК ПОВЫШЕННОЕ БЕСПОКОЙСТВО, ЛОЖНЫЕ ДИАГНОЗЫ
И СТРЕМЛЕНИЕ СООТВЕТСТВОВАТЬ НОРМАМ РАЗВИТИЯ
ПРЕВРАЩАЮТ НАШИХ ДЕТЕЙ В ПАЦИЕНТОВ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 616-053.2
ББК 57.3
X26

Michael Hauch, Regine Hauch
KINDHEIT IST KEINE KRANKHEIT.
Wie wir unsere Kinder mit Tests und Therapien
zu Patienten machen
Copyright © 2015 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Katerina Davidenko / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Имена детей в книге изменены.

Хаух, Михаэль.
X26 Между заботой и тревогой : как повышенное беспокойство, ложные диагнозы и стремление соответствовать нормам развития превращают наших детей в пациентов / Михаэль Хаух, Регина Хаух ; под редакцией Д. Карташевой ; [перевод с немецкого Ю.С. Кныш]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с.

ISBN 978-5-04-155666-2

Эта книга поможет понять, как действовать и куда приложить усилия, если вдруг покажется, что ваш ребенок развивается как-то не так, с опозданием или он просто другой. Когда нужна помощь? Какая она должна быть? Что вы можете сделать самостоятельно для ребенка и для себя? Михаэль Хаух, врач-педиатр с 25-летним опытом, автор книги «Иммунитет. Как у тебя дела?», очень четко дает понять, что ментальное и поведенческое здоровье ребенка, его гармоничное развитие сильно зависят от психологического состояния матери. Если мама счастлива, то и ребенок тоже. В этой книге он постарался успокоить всех, кто тревожится необоснованно, и разобрать случаи, когда беспокойство оправданно. Быть родителями и детьми стало сложнее, и доктор Хаух пытается не только понять, что именно послужило тому причиной, но и как с этим справиться.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616-053.2
ББК 57.3

© Кныш Ю.С., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-155666-2

ОТЗЫВ ДАРЬИ КАРТАШЕВОЙ, УЧЕНОГО-ИММУНОЛОГА

В России есть две крайности: залеченные здоровые дети и дети, действительно нуждающиеся в помощи, родители которых упорно делают вид, что все хорошо, «израстется». Эти две крайности тщательно подпитываются всей медицинской системой.

Ситуация на территории СНГ осложняется недостаточной компетенцией врачей, нехваткой узких поведенческих специалистов, реабилитологов, логопедов, передовых методик, обмена опыта с Западом, бедным оснащением кабинетов, плохой доступностью мировых научных данных. Почему-то русскоговорящие страны как будто отрезаны от достоверной научной информации в медицинском домене. Такого нет в физике, математике, но по какой-то причине есть в биомедицине.

Тем не менее проблема избыточной терапии здоровых детей, которые просто развивается в своем ритме или отстают в силу проблем или напряжения в семье, а не по причине нарушений в организме, характерна не только России. Авторы наглядно описывают несовершенную немецкую систему, работу которой родители охотно усугубляют.

Эта книга поможет понять, как вам действовать и куда приложить усилия, если вдруг покажется, что ваш ребенок развивается как-то не так, с опозданием или он просто другой. Когда нужна помощь? Какая она должна быть? Что вы можете сделать самостоятельно для ребенка и для себя.

Михаэль Хаух очень четко дает понять, что ментальное и поведенческое здоровье ребенка, его гармоничное

развитие сильно зависит от психологического состояния матери. Если мама счастлива, то и ребенок счастлив. Хаух просит родителей не забывать о себе.

Книга будет хорошим психологическим успокоителем тревожным родителям. Но помимо этого, у вас выстроится некий план действий, если вдруг вы заподозрите «что-то неладное».

*Дарья Карташева,
ученый-иммунолог, PhD,
Институт Пастера (Париж, Франция),
автор блога @petitebete*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	8
1. Обычный рабочий день	15
2. От кори до новых заболеваний	27
3. Почему быть родителями стало труднее	41
4. Почему быть ребенком стало труднее	66
5. В детском саду и в школе — ожидание и реальность	84
6. Это ваш ребенок должен уметь, но правда ли должен?	112
7. Мальчики — их собственный класс	128
8. Тесты	138
9. Много или мало: СДВГ — это вопрос масштабов и определения	155
10. Принцип лейки	165
11. О терапии и контроле	177
12. Почему так сложно сказать терапиям «нет»?	195
13. Кому помогает лечение?	207
14. Когда терапии вредят	228
15. Когда терапия имеет смысл?	244
16. Как ребенок учится?	262
17. Домашнее задание для всех	284
Благодарности	312
Литература	313
Алфавитный указатель	317

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда люди становятся родителями, практически вся их предыдущая жизнь меняется, но в первую очередь меняются они сами. Многие из тех, кто приходит ко мне на прием вместе со своим ребенком вскоре после его рождения, в изумлении говорят: «Мы бы никогда не поверили, что можно кого-то так безусловно любить». И они же на одном дыхании рассказывают о своем утомлении, неуверенности и страхе потерпеть неудачу.

Безусловная любовь и огромная радость с одной стороны, неуверенность, утомление и страх потерпеть неудачу с другой стороны часто задают тон последующим годам, в течение которых я лучше узнаю детей и родителей.

Они приходят на обследования и уколы, потому что у детей болит живот, течет из носа или болит голова, потому что у них жар или красные пятна на коже. Подобные острые проблемы обычно быстро выявляются и лечатся.

Но все чаще родители приходят с совершенно иными заботами. Их ребенок, в зависимости от возраста, все еще не может сидеть или ползать, ему трудно общаться с другими детьми, он замкнут, агрессивен, не может правильно говорить, не может сосредоточиться, он неуклюжий, во время рисования не может правильно держать каран-

даш. «Это как-то ненормально, надо что-то делать, — говорят родители и требуют от меня назначить терапию: Я просто хочу, чтобы кто-нибудь посмотрел его. Вдруг мы что-то упустили».

Родители боятся вовремя не заметить у своего ребенка предполагаемое отклонение или не отнестись к нему достаточно серьезно. Также они опасаются, что эта патология может оказать негативное влияние на всю жизнь их ребенка. Многочисленные подруги и друзья, воспитатели и учителя только усиливают эту неуверенность и беспокойство.

«Что?! Твой ребенок еще не научился поднимать голову? Это же ненормально!»

«Обычно все в этом возрасте уже могут говорить односложными предложениями».

«Почему он все еще не может ходить?»

«Гляди, как он держит ложку! Так судорожно!»

Этот список я мог бы продолжать еще несколько страниц.

Когда моя статья «Оставьте детей в покое!» весной 2014 года появилась в издании Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung (FAS), я получил гору писем. Родители писали мне о своем опыте в игровых группах, на детских площадках, в родительских кафе, но прежде всего в детских садах и начальных школах. Они рассказывали мне, что другие родители, воспитатели детских садов и учителя начальной школы описывали их детей, которых они сами считали совершенно нормальными, как больных или имеющих нарушения и рисовали сценарии катастроф, если в ближайшее время не назначить терапию. Это были грустные и гневные письма. Я получаю их по сей день. От родителей, бабушек и дедушек, которые рассказывают мне о своих сомнениях и неуверенности из-за чрезмерно

усердных воспитателей, от терапевтов¹, которые жалуются, что им трудно лечить детей часами, неделями и месяцами, и в то же время знать, что терапия не работает потому, что дома все остается по-прежнему. Врачи пишут мне о том, как им трудно успокоить неуверенных родителей, отговорить их от ненужного лечения и показать им, как они могут помочь своим детям в повседневной жизни. О том, как часто они видят, что, несмотря на долгие разговоры, в семье ничего не меняется, и как сильно их это расстраивает. Некоторые пишут, что у них давно не хватает времени и энергии, чтобы советовать родителям, как научиться доверять своим детям и устанавливать с ними крепкие взаимоотношения. Они жалуются, что в повседневной практике разговаривать с родителями элементарно слишком дорого. Проще выписать рецепт. Нужно что-то сделать, чтобы помочь семьям, а это уж точно не повредит.

Но что, если предполагаемое или воображаемое нарушение развития ребенка не является настоящим нарушением?

Что, если терапия не работает, потому что это неправильное средство? Что, если терапия постоянно сигнализирует ребенку, что он не может развиваться самостоятельно?

Итак, когда терапии приносят вред?

¹ Т е р а п е в т в Г е р м а н и и — это не врач-терапевт, известный в России, это парамедицинская специальность, специалист, не использующий лекарств: эрготерапевт, фитотерапевт, психотерапевт (без полного медицинского образования), физиотерапевт, музыкальный терапевт и т. д. Далее в тексте будет использоваться определение «терапевт» как «физический реабилитолог», специалист со средним мед. образованием, владеющий одной или несколькими типами возможных методов реабилитации (эрготерапия, физиотерапия, логопедия, психотерапия и т. д.) — *Прим. науч. ред.*

Что, если мы превращаем здоровых детей в больных, потому что не верим в своих детей, а также в самих себя как в хороших родителей?

Детство — не болезнь. Слишком мало внимания уделяется семьям, где родители начинают внимательно изучать слабости своих детей, когда их интуиция, доверие к ребенку и навыки воспитания ослабевают, когда педагогические проблемы прикрываются медицинскими диагнозами и ребенку приписывается наличие патологий, когда родители перекладывают ответственность за своего ребенка на специалистов. Вряд ли кто-то задумывается о том, во что превращаются семейные отношения, когда родители и ребенок после обеда колесят по городу, чтобы попасть на прием к физическому реабилитологу вместо того, чтобы вместе играть или читать. Когда ребенок задыхается от навязанной терапии и чрезмерной опеки и не может самостоятельно получить соответствующий его возрасту опыт, в котором нуждается, чтобы иметь возможность развиваться в собственном темпе.

ОТКУДА ВООБЩЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ У РОДИТЕЛЕЙ ЭТОТ СТРАХ, ЧТО ИХ РЕБЕНОК НЕНОРМАЛЬНЫЙ? СВЯЗАНО ЛИ ЭТО С ТЕМ, ЧТО ТЕПЕРЬ РОДИТЕЛИ РАССМАТРИВАЮТ СВОЕГО РЕБЕНКА КАК ПРОЕКТ, КОТОРЫЙ ОНИ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ?

Неужели отношения между родителями и детьми настолько нарушены, что родители предпочитают делегировать заботу о своем ребенке врачам и физическим реабилитологам, а не полагаться на собственную интуицию — иными словами, следовать своему сердцу? Не замешана ли здесь длинная рука работодателя, которая «проникает» в семьи, детские сады и школы, заботясь о том, чтобы дети были как можно раньше оптимизиро-

ваны для быстрого окончания средней школы и готовы к трудовой жизни, даже если детство будет отодвинуто на второй план?

Связано ли это каким-то образом с утопическим взглядом на здоровье? Много лет назад ВОЗ определила здоровье как «полное физическое, эмоциональное и социальное благополучие». Такое состояние недостижимо, это наверняка знали специалисты ВОЗ. Но мы до сих пор делаем вид, что определение реалистично, как будто этого можно достичь. Однако это определение было и остается абсурдным обещанием исцеления, которое делает людей несчастными и заставляет их верить в то, что для достижения утопической цели полного благополучия достаточно лишь придерживаться профилактики и назначать терапию. «Сами виноваты», — говорят тем, у кого не получилось. Также сами виноваты, если ребенок не становится таким, каким его когда-то хотели видеть, не соответствует требованиям детских садов и школ, а впоследствии и запросам рынка труда.

Воспитатели, учителя, физические реабилитологи и медицинские работники постоянно разрабатывают новые тесты и методы диагностики, с помощью которых они могут выявлять у детей даже самые незначительные недостатки.

КАЖДУЮ, ДАЖЕ САМУЮ БАНАЛЬНУЮ, ОСОБЕННОСТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ МЫ РАССМАТРИВАЕМ КАК ОГРОМНУЮ ПРОБЛЕМУ И ПРЕВРАЩАЕМ ЕЕ В МЕДИЦИНСКИЙ СЛУЧАЙ.

Девочка, которая в возрасте двух лет еще не разговаривает предложениями из двух или трех слов и не может четко произнести минимум пятьдесят слов, становится пациенткой с нарушением речевого развития;

задиристый мальчик, который порой обижает других детей в детском саду, становится пациентом с расстройством сенсорной интеграции, а впоследствии пациентом с СДВГ. Тот, кто в первом классе не умеет достаточно быстро считать, страдает дискалькулией. Имейте в виду: нарушения речевого развития, СДВГ, дискалькулия и многие другие нарушения развития существуют, но не каждое поведение, которое замедляет или прерывает отлаженную рутину в детском саду, школе или дома, является задержкой в развитии или расстройством, требующим лечения. Я твердо убежден в том, что непризнание здоровья у действительно здоровых детей вредит им и их родителям, а также лишает реально больных детей и детей-инвалидов возможности получить лечение; потому что такое лечение стоит больших денег — денег, которые можно было бы разумнее потратить в другой области системы здравоохранения. Мы становимся свидетелями тысячекратного злоупотребления медициной и неправильного обращения с детьми.

Эта книга не преследует цели научить. Я написал ее, потому что, работая врачом-педиатром, замечаю, что в нашей системе здравоохранения, в детских садах, школах и даже в семьях что-то идет не так. Мы причиняем вред нашим детям, когда с помощью системы здравоохранения пытаемся устранить даже самые мельчайшие их особенности, настроить их, словно механизмы, лишь потому, что ошибочно полагаем, что благодаря этому они будут удовлетворять растущим потребностям общества. Скорее наоборот. Тем самым мы нарушаем их индивидуальный план развития.

Настало время увидеть, насколько необоснованной является вера в то, что одна лишь терапия может помочь исправить и ускорить развитие детей. Мы должны начать

думать с позиции ребенка, как мы можем помочь ему жить полноценной жизнью со всеми ее особенностями. Нам следует задуматься о том, что для этого действительно важно. Тогда мы поймем, что меньше значит лучше, что нам не нужно так сильно напрягаться в процессе воспитания. Но для этого необходимы храбрость и доверие. К себе самим, к нашим детям и к жизни. Вооружившись храбростью и доверием, мы придем к более спокойным и счастливым отношениям с нашими детьми и поймем, что детство — это не болезнь.

1. ОБЫЧНЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ

Мой кабинет, около 10 утра. Мы работаем уже два часа. То есть хотели бы работать. Но Джули и Мелинда, первые две пациентки, записавшиеся на прием, не явились. Семья С. с Джули — без объяснения причин, госпожа К., мать Мелинды, позвонила через пять минут после наступления согласованного времени и сообщила, что четырехмесячная Мелинда всю ночь кричала, а теперь наконец заснула, и она не смогла заставить себя разбудить дочь. Наконец дверь открывается и появляется госпожа В. с Антоном.

Антон

С тех пор, как Антон родился десять месяцев назад, госпожа В. приходит ко мне на прием каждые несколько дней, потому что беспокоится за Антона. Иногда у него появляется небольшая сыпь, иногда заложенность носа или слабая температура. Но, самое главное, он плачет. Антон плачет «постоянно», «часами» и, конечно, каждый вечер перед тем как заснуть, и «пять-шесть раз за ночь». «Он бы так не плакал, если с ним было бы все в порядке», — в отчаянии говорит мать Антона. Госпожа В. узнала от других