

Серия «Доктор Блогер»

Ольга Шубенкова

# ПСИХОСОМАТИКА У ДЕТЕЙ

9 шагов к здоровью

# С УПРАЖНЕНИЯМИ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Ш95

**Шубенкова, Ольга.**

Ш95 Психосоматика у детей. 9 шагов к здоровью / Ольга Шубенкова. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 256 с. — (Доктор блогер).

ISBN 978-5-17-146118-8

Ольга Шубенкова — практикующий психолог, помогает людям обрести внутреннюю гармонию и решить проблемы со здоровьем через работу с подсознанием и негативными установками мышления. Она — мамы двоих детей, которая прошла путь от двух сложных беременностей и угрозы эпилепсии старшей дочери до полного выздоровления, и счастливой жизни без лекарств и с минимальными медицинскими вмешательствами.

В книге автор расскажет о том, как влияет состояния мамы и окружающее пространство на здоровье ребёнка, и как можно исцелять через работу с подсознанием.

Ольга делится инструментами для восстановления детского здоровья из области психологии, в том числе психосоматики, нейробиологии, тета-хилинга и дизайна человека. Также дает практики на работу с телесными блоками. Все эти методы помогли автору и более сотни ее клиентов решить проблемы со здоровьем детей. Избавиться от аллергии, частых простуд, проблем с речью и других болезней.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-146118-8

© Текст. Ольга Шубенкова, 2022

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022

Научно-популярное издание

Серия «Доктор Блогер»

**Ольга Шубенкова**

**ПСИХОСОМАТИКА У ДЕТЕЙ. 9 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ**

Заведующий редакцией *Ольга Ро*

Ответственный редактор *Полина Тотоева*

Выпускающий редактор *Наталья Батусова*

Художественный редактор *Евгения Аленушкина*

Технический редактор *Мариетта Караматозян*

Верстка *Наталья Шаповалова*

Корректор *Надежда Власенко*

Подписано в печать 17.12.2021. Формат 70х90/16. Гарнитура ArnoPro.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 18.72. Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции

КПЕС (2008) 58.11.1 – книги, брошюры печатные.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2022 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ». 129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж. Наш сайт: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

«Баспа Аста» деген ООО 129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 705 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) • Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы». Қазақстан Республикасындағы импорттаушы

«РДЦ-Алматы» ЖШС. Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы». Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша

арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1. Тел.: 8 (727) 251 59 89, 90, 91, 92. Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей.



# Содержание

Введение .....	7
Ребенок как смысл жизни и тяжкий крест материнства .....	12
Божья кара и расплата за грехи родителей .....	27
Иди, обниму. Поддержка для уставшей мамы .....	31
Чувство вины перед ребенком .....	39
Чувство стыда за своего ребенка .....	45
Чувство тревоги и страха за своего ребенка .....	49
Чувство злости на ребенка .....	55
Отношения с телом .....	61
Упражнение для работы с внутренним критиком .....	80
Идеальная семья для развития психосоматических заболеваний .....	82
Негативные установки о здоровье .....	92
Феномен болезни .....	96
Скрытые выгоды детских болезней .....	99
Почему к нам приходят именно такие дети? .....	113
О принятии болезни .....	116
Телесные блоки .....	120

Общие упражнения для детей	
для высвобождения мышечных блоков .....	126
<i>Упражнения для снятия глазного блока</i> .....	128
<i>Упражнения для снятия челюстного блока</i> .....	130
<i>Упражнение для снятия горлового блока</i> .....	130
<i>Упражнения для снятия грудного блока</i> .....	131
<i>Упражнения для работы</i>	
<i>с диафрагмальным блоком</i> .....	132
<i>Упражнение для снятия брюшного блока</i>	
<i>«Щекотка»</i> .....	132
<i>Упражнение для снятия тазового блока</i>	
<i>«Покатушки»</i> .....	133
История появления «Дизайна человека» .....	134
Питание в «Дизайне человека» .....	136
Типы здоровья по «Дизайну человека» .....	144
Типы личности по «Дизайну человека»	
и особенности корректного	
взаимодействия с детьми .....	148
О важности раздельного сна .....	161
Создаем исцеляющее пространство .....	164
Кармические семена детского здоровья .....	178
Мама-терапия по методике	
профессора Б. З. Драпкина .....	181
Сильнее любой таблетки .....	185
Игры с ребенком для развития	
эмоционального интеллекта .....	191
<i>Работа со страхом и тревожностью</i> .....	191

Упражнение для повышения самооценки ребенка «Коробочка достижений» .....	193
Упражнение для развития навыков осознания и выражения своих чувств, снятия напряжения «Конверты радостей и огорчений» .....	194
Упражнения для работы с детским гневом .....	194
Работа с чувством обиды .....	197
Руки прочь от мамы .....	198
Мама в ресурсе .....	203
Перестаньте быть стаканом, станьте озером .....	210
Привычки счастливой мамы .....	214
Что делать, когда ребенок заболел? .....	218
Медитации для мам и детей .....	222
Медитация на исцеление внутреннего ребенка .....	222
Медитация на здоровье ребенка .....	224
Медитация на исцеление заболеваний ребенка .....	226
Медитация на излечение ребенка .....	229
Сканирование и гигиена внутреннего пространства .....	232
Истории клиентов .....	234
Истории из моей жизни .....	241
Марафон для мам «9 шагов к здоровью ребенка» .....	246
День 1. Можно все .....	246
День 2. День любви к миру .....	247

<i>День 3. Счастливый день с ребенком</i> .....	247
<i>День 4. Анализируем скрытые выгоды болезни</i> .....	248
<i>День 5. Поиск мотивации</i> .....	248
<i>День 6. Очищаем свое пространство</i> .....	248
<i>День 7. Посев кармических семян</i> .....	249
<i>День 8. Дневник чувств</i> .....	249
<i>День 9. Найдите как можно больше примеров счастливого материнства</i> .....	250
Заключение .....	252
Приложение .....	255

## Введение

Привет, мой дорогой читатель!

Я знаю, что случайности не случайны и когда мы ищем ответы на самые важные вопросы, вселенная всегда дает нам их в виде знакомств с новыми людьми, книгами, статьями.

В этой книге вы посмотрите на детские заболевания под другим углом, поймете их природу, способы исцеления через работу с телом, своими установками, страхами. Сможете более спокойно реагировать на болезнь ребенка и не поддаваться панике, а распознавать сигналы тела и понимать их. Болезнь — это следствие, причина — в голове. Ребенка или родителей. Конечно, можно лечить ее только через медицину, но тогда вероятность рецидива остается очень высокой.

Когда я стала мамой, в моей голове роилась тысяча вопросов: как воспитать здорового ребенка, как сохранить его здоровье, как справляться с болезнями. Вокруг меня появилось много советчиков, которые хоть и пытались мне помочь, но часто с такой помощью передавали мне свои страхи, опасения, свой опыт, который не всегда был удачным.

К страхам добавлялись новые предостережения от знакомых, которые перерастали в снежный ком тревоги и боязни своей ответственности за ребенка, боязни недоглядеть, недолечить, залечить, навредить здоровью малышки. Я перерыла горы литературы, статей и форумов в поисках ответов, которые часто противоречили друг другу. Я ошибалась, отчаивалась, порой теряла веру в себя и свою материнскую состоятельность. Винила себя во всех проблемах со здоровьем старшей дочки и захлебывалась слезами беспомощности. Однажды мы с мужем чуть не потеряли нашего ребенка. Точнее, не однажды. Сложная беременность с угрозами прерывания, приступы фебрильных судорог и ожидание вердикта врача о возможности появления эпилепсии, как следствия этих судорог.

И знаете что? Все советы в моем окружении на этот момент закончились. Мы оказались в той точке родительского пути, когда не оказалось инструкций, пошагового плана действий. Когда стало не до поиска виноватых и ценой вопроса стали жизнь ребенка и его здоровье. Когда пришла пора брать ответственность в свои руки и действовать, а цена ошибки была крайне высокой. Все ответы мне пришлось искать самостоятельно, опираясь на собственную осознанность, интуицию и опыт. Я чувствовала себя слепым котенком, но осознание силы материнского сердца и открытий из смежных с медициной наук помогли мне решить эту сложную загадку.

Решить экологично, восстановить здоровье Ариши, а потом родить вторую дочку. Мы справились, наши дети здоровы. Скажу сразу, что эта книга — не медицинский учебник и я не разбираю темы симптоматики заболеваний, определения клинических случаев и вопросы оказания медицинской помощи. Я ни в коей мере не призываю вас полностью отказываться от медикаментозного лечения, особенно на стадии обострения болезни.

Болезнь — это сигнал, не распознав который, мы рискуем получить его вновь. И с каждым разом он может становиться все громче и продолжительнее. Однако после устранения первопричины, отпадает необходимость таких звоночков. Вот на страницах этой книги мы с вами и будем исследовать их. Будем наблюдать за собой, знакомиться с собой и ребенком заново в какой-то степени, посмотрим в глаза своим страхам и приручим их.

Возможно, не вся информация вам зайдет с первого раза. Во-первых, мозг всегда сопротивляется всему новому. Во-вторых, порой действительно сложно себе признаваться в действиях, провоцирующих детские недуги. Поверьте, и мне тоже было сложно. Меняйтесь, записывайте инсайты, применяйте их и наблюдайте за плодами своей работы. Регулярность усилий и вера в свои силы всегда дают результаты. У всех они будут разными, ведь мы изначально находимся в разном исходном положении. Кто-то хочет избавиться от частых простуд, а кто-то — увидеть

первые шаги особенного ребенка, услышать осознанную речь после детского инсульта или восстановить самостоятельное дыхание без ненавистных аппаратов.

Не случайно центральное место в книге занимает работа с психологическим состоянием мам и детей, которое отражается на физическом теле ребенка.

Цель книги — не обвинить моего читателя в злодеянии, не поиграть на уязвимом материнском чувстве, а протянуть руку помощи и рассказать про альтернативные методы исцеления. Но перемены невозможны без принятия ситуации, без честности перед самой собой. Здесь нет места упрекам, здесь место встречи любящих, осознанных мам, которые больше не хотят жить в страхе, украдкой плакать над болеющим ребенком, работать на лекарства.

Материнское сердце и слово — самое сильное, что влияет на ребенка. Именно мы создаем те разрушающие программы, сценарии развития болезни. А теперь хорошая новость: мы так же можем их менять, переписывать. Через свое мышление и энергетическое состояние исцелять своих деток и закладывать здоровые отношения с их телом, привычки заботиться о своем здоровье. Когда болеет наш малыш, мы готовы пойти на любые меры, положить на алтарь здоровья любые ресурсы. Я хочу лишь показать вам эти ресурсы, заложенные в вас, показать вам эту силу веры в здоровое, светлое будущее.

Показать счастливую жизнь без ограничений, без страхов и боли.

Мы вместе избавимся от ненужного хлама разрушительных убеждений, которые вызывают новые испытания. Откроем счастливую страницу материнства, на которой нет места детским страданиям, боли и отчаянию. Ведь быть мамой — огромное счастье. Эта роль дает новые ресурсы, стимул к развитию. И проявлять свою любовь и заботу можно не только бессонными ночами над кроваткой болеющего ребенка. А можно наслаждаться материнством в полной мере, слышать залиvistый смех бегающего по дому ребенка и слышать самые важные в жизни мамы слова: «Ваш ребенок здоров».

Сейчас вы уже сделали серьезный шаг к осознанности, взяли судьбу ребенка в свои руки. Не забывайте о своей цели, даже в моменты, когда она кажется несбыточной мечтой. Сомневаться — это нормально, бояться — тоже нормально, но вовсе не нормально опускать руки и становиться заложником ситуации. Ситуации, которую мы создали сами и сами в силах ее решить, изменить ход событий.

Итак, приглашаю вас на страницы этой книги. Которая совсем не случайно оказалась на вашей полке. Вы можете бегло просмотреть ее содержание и отложить в сторону, а можете взять для себя самое полезное, по максимуму. Пробовать новые подходы, отслеживать их влияние и становиться на шаг ближе к выздоровлению. Выбор всегда за вами.

## Ребенок как смысл жизни и тяжкий крест материнства

Помните эту фразу из соцсетей «Я — МАМА, и это главный статус в моей жизни»? Когда родилась моя старшая дочь Арина, я готова была подписаться под каждым словом из этой фразы, просто растворилась в этой роли без остатка. У меня не было младших сестер и братьев, я понятия не имела, как ухаживать за ребенком. Но мне хотелось стать для нее самой лучшей мамой на свете, самой грамотной, подкованной во всех вопросах.

Подписалась на все родительские сообщества, серфила по форумам и сайтам для родителей. С двухнедельного возраста я, как самая ответственная мама в мире, начала активно развивать новорожденную дочку. Начала сразу с артикуляции и постановки речи. Красила губы красной помадой для привлечения внимания и проговаривала звуки и слова по слогам так, что сводило челюсть. Как самая ответственная мать в мире, кормила Арину грудью по первому требованию. А первым требованием я считала все перепады ее настроения. Итого: +3 размера к моей груди. Кто-то топит за бодипозитив, а мне пришлось топить за милк-позитив. Ибо другого выбора у меня

на тот момент не было. Все по требованию. А «требований» за день было около 10.

С мая по сентябрь, т. е. с 10 месяцев до 1 года 2 месяцев я бегала с ребенком и супом в термокружке по двору. И пока Арина рассматривала птичек, людей и проезжающие машины, заливала ей суп в открытый от удивления рот. Я считала себя очень находчивой, смекалистой мамой. И это действительно был главный статус моей жизни.

Не поел ребенок? — беда. Танцы с бубном на час, дергающийся глаз. Сколько же энергии забирало это кормление. К концу каждого такого дня я оставалась без сил, мы с мужем очень отдалились. Все разговоры были только о ребенке, стали мало общаться и крайне редко проводили время вдвоем, наслаждаясь обществом друг друга. Постоянное напряжение сказывалось не только на мне, но и на близких. Все сводилось лишь к комфорту дочки, под нее подстраивали и свой режим жизни. Я срывалась и морально не выдерживала ее капризов. Арина часто болела, закатывала истерики, я испытывала нарастающее чувство вины за свои срывы, брак начал трещать по швам. «Даже не думай о втором ребенке, ты с первым-то не справляешься, все нервы расшатааны!» — часто слышала я от Андрея.

Сейчас я понимаю, что во многом сама усложняла себе жизнь, стремилась все делать по правилам, я не наслаждалась материнством, а словно несла его крест. У меня не было внутреннего ресурса, а только

хроническая усталость и тревога. Я пришла к выводу, что ребенку гораздо важнее видеть счастливую маму, крепкие здоровые отношения в семье, нежели раннее развитие и жизнь по режиму. Отсюда и вытекали все ее капризы, истерики и болезни. Арина чувствовала этот разлад в семье, как бы мы ни пытались его маскировать, видела мои страдания.

Всего этого можно было бы избежать, если относиться проще к тому, что идет не по плану. Не насиловать ребенка едой, когда он отказывается есть. А просто дождаться, когда он проголодается. Не укладывать его спать по 2 часа и стрессовать, а дать возможность ему вдоволь наиграться и устать. Арина родилась достаточно крупной для девочки, но с первых месяцев ее вес медленно набирался и едва граничил с нижним порогом нормы. Конечно, это очень беспокоило, нас и мы старались всегда накормить ее побольше. Но чем больше усилий я прикладывала, чтобы накормить ее, тем меньший интерес к еде она проявляла.

В год и два месяца, когда наши отношения с мужем достигли полного коллапса, Арина чуть не умерла. Мы делали плановую прививку от кори, краснухи и паротита. В этот день было много препятствий. Сначала у меня не заводилась машина, потом в поликлинике сделали технический перерыв и мы не смогли попасть на прививку. Я все же пошла к врачу и договорилась сделать эту прививку, поскольку не хотелось ехать в другой день. Медсестра

оказалась не очень-то дружелюбной после моей навязчивой просьбы: «Заходите, у меня мало времени».

Вечер. Арина долго не может уснуть, ворочается в кровати, перекатывается с боку на бок. Я рядом в наушниках слушаю аудиокнигу. Поворачиваю голову и цепенею от шока. Мой ребенок бьется в судорогах, изо рта идет пена. Включаю свет и вижу ее синне-фиолетовое лицо. «Андрей, бегом сюда», — он стоит рядом со мной на ватных ногах. Я не знаю, что делать, беру ее на руки и интуитивно поворачиваю голову набок, чтобы она не подавилась слюной. Арина вся горячая, как батарея. В панике мы даже забыли номер скорой. Я орала на мужа, чтобы хоть как-то вывести его из оцепенения, он вызвал скорую. Сказали, ожидайте, минут десять.

Десять минут, а ребенок уже синий, глаза закатились и она где-то уже не с нами. Странно, но плакать не хотелось вообще, я понимала, что сейчас ее жизнь только в наших руках, на счету каждая секунда. Мы не могли себе позволить просто ждать врачей, мы бы себе этого не простили никогда.

Открываю интернет, ввожу в строку «судороги у ребенка при высокой температуре, первая помощь» и нахожу информацию, как помочь ребенку и сбить температуру. Раздела ее полностью, вынесла на балкон, потом положила на лоб мокрое холодное полотенце. «Арина, Аришенька, Аришаня, живи, слышишь, живи, мы так тебя любим». Это время оказалось просто вечностью, 7 минут ребенок