

# **Профилактика психосоматических заболеваний у детей.**

## **Консультация для родителей.**

**Подготовила Уполномоченный по защите прав  
участников образовательного процесса  
в МБДОУ № 69 «Золотой ключик», учитель-логопед  
Чупилина О.В.**

**Мытищи**

**2018**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Здоровье ребенка зависит от многих факторов: правильного питания, режима дня, пребывания на свежем воздухе, двигательной активности, закаливающих процедур, психо-логического комфорта.

Остановимся подробно на последнем факторе — значении психологического комфорта для здоровья ребенка.

Очень часто психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации потребностей ребенка. Фрустрация - психическое состояние, выражающееся в особенностях переживаний и поведения, вызываемых препятствиями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи. Прежде всего сюда относится известный феномен депривации, когда ребенок лишен материнского внимания и заботы, выступает в роли «пренебрегаемого», в результате чего наблюдается задержка в его психическом и физическом развитии.

При авторитарном, репрессивном стиле воспитания со стороны родителей, воспитателей детского дошкольного учреждения или учителей школы дети испытывают фрустрацию таких жизненно важных потребностей, как потребность в безопасности, любви, общении, познании через взрослых окружающего мира. Фрустрация этих потребностей, приводящая к психологическому дискомфорту, серьезно сказывается на психическом и физическом здоровье ребенка. Дети, испытавшие на себе подобный стиль воспитания, как пра-вило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику угрозы и опасности. Они предпочитают до минимума сводить общение со взрослыми и сверстниками, отказываются от контакта с незнакомыми им людьми, в ситу-ации школьного обучения не отвечают на вопросы, т. к. боятся допустить ошибку, за которой может последовать наказа-ние. Постоянное ожидание угрозы со стороны окружающих, непрерывные стрессовые перегрузки вызывают истощение еще не вполне окрепшей нервной системы ребенка, что при-водит к различным соматическим и функциональным заболеваниям.

В основе невротозов, часто проявляющихся в виде различных заболеваний (бронхиальные астмы, приступы рвоты или головной боли и т. д.), как правило, лежит фрустрация одной или нескольких детских потребностей.

Так, замечено, что очень часто приступы бронхиальной астмы впервые возникают у детей, когда они начинают посещать детский сад или школу. При этом детям явно не нравится то заведение, куда их определили. Причины могут быть самые разнообразные: злая, крикливая воспитательница или учительница, обижающие дети-драчуны, постоянно испытываемый неуспех в школе из-за неподготовленности к школьному обучению. Все эти причины приводят к психологическому дискомфорту, следствием которого могут быть заболевания, имеющие невротический характер. Конечно, дети-невротики, наиболее подверженные последствиям психологического дискомфорта, имеют предрасположенность к нервным расстройствам в результате тех или иных особенностей функционирования нервной системы. Но в последнее время таких ребят становится все больше и больше, а потому необходимы специальные профилактические меры, направленные на предупреждение психосоматических заболеваний.

Бытует мнение, что ребята до школы обязательно должны ходить в детский сад, чтобы научиться адаптироваться в детском коллективе. Многие родители считают, что иначе ребенок не научится постоять за себя. Но дело в том, что если малыш от природы боязлив, не любит шумной большой компании детей, не умеет драться и "дать сдачи", то детское дошкольное учреждение становится для его неокрепшей еще нервной системы тяжелым испытанием. Он не только не научится адаптироваться в детском коллективе, но, наоборот, еще больше замкнется в себе, что опять-таки приведет к нарушению психологического комфорта.

Причины стрессовых перегрузок: 1) длительное нахождение в большом коллективе сверстников, часть из которых может быть неприятна ребенку; 2) строгие дисциплинарные правила, за невыполнение которых следует наказание; 3) фрустрация каких-то потребностей ребенка; 4) общение сразу со многими взрослыми людьми, от которых зависит ребенок, часть из которых может быть ему неприятна.

Вероятно, спокойное, воспитание в семье позволяет укрепить нервную систему ребенка и предохраняет его от раннего развития психосоматических заболеваний.

Особое внимание следует обратить на шестилетних детей, которые, как правило, в силу своих возрастных особенностей не готовы еще к школьному обучению и потому испытывают в школе серьезные психологические и физические перегрузки, приводящие к истощению их пока еще не окрепшей нервной системы.

Чрезвычайно важно, чтобы ученик пришел в школу без страха наказания за ошибки, иначе он не сможет учиться, т. к. чрезмерная тревога будет разрушать его деятельность. Это обстоятельство необходимо учитывать всем взрослым, каким-либо образом обучающим ребенка (и родителям, и воспитателям детских дошкольных учреждений, и учителям). За ошибки детей ни в коем случае нельзя ругать, но каждая ошибка должна быть разобрана с ребенком, чтобы он понял, как сделать правильно.

Заболевания ребенка нередко являются защитной реакцией на испытываемый им психологический дискомфорт в той или иной ситуации. Если ребенку плохо в каком-то детском учреждении, то болезнь позволяет не ходить туда. Кроме того, во время болезни ребенок испытывает повышенное внимание и заботу взрослых, чего ему может так не хватать в обыденной жизни.

Как показывает опыт, к примеру, дети-молчуны не уверены в своих силах. Они уже встречались с санкциями за сделанные ошибки, в результате чего предпочитают вообще не выполнить задание, чем подвергнуться опасности ошибиться. В школе они адаптируются с большим трудом, т. к. не отвечая на вопросы учителя, быстро зачисляются в разряд неуспевающих. Фактически такие дети нуждаются в психологической помощи до начала школьных занятий, т. е. их необходимо выявлять еще в детском саду (как, впрочем, и всех остальных детей, не готовых к школе). Ведь чем раньше будет оказана ребенку психологическая помощь, тем более эффективной она окажется.

Таким образом, профилактика психосоматических заболеваний ребенка во многом зависит от обеспечения для него атмосферы психологического комфорта, начиная с первых лет рождения, и далее в соответствии с его жизненно важными потребностями. Решение этой задачи возможно только в том случае, если взрослые, воспитывающие и обучающие детей, знакомы с возрастными закономерностями психического развития ребенка и способны применить на практике принцип индивидуального подхода к нему.