

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 фruстрации потребностей ребенка. Фрустрация - психическое состояние, выражющееся 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 правило, 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 ситуации школьного обучения не отвечают на вопросы, т. к. боятся допустить ошибку, за которой может последовать наказание. Постоянное ожидание угрозы со стороны окружающих, непрерывные стрессовые перегрузки вызывают истощение еще не вполне окрепшей нервной системы ребенка, что приводит к различным соматическим и функциональным заболеваниям.

В основе неврозов, 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-дракуны, 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 окрепнуть нервной системе 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 неходить туда. Кроме того, во время болезни ребенок испытывает повышенное внимание и заботу взрослых, чего ему может так недоставать 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.