

**Консультация «Детская психосоматика или Как сохранить
психологическое здоровье дошкольника»**

Автор-составитель:
педагог-психолог
Жданова М. С.
Дата проведения:
28.04.23

Частые болезни детей – это серьезное испытание для их родителей. Как показывают многочисленные исследования, на частоту возникновения болезней у маленьких детей в большинстве случаев не влияет тот фактор, сидит ли ребенок дома с мамой или он посещает детское дошкольное учреждение. Конечно, в садиках малыши болеют чаще, особенно в периоды простудных эпидемий, но не настолько часто, как могло бы казаться.

Психосоматика – это отрасль науки, находящаяся на стыке медицины и психологии, изучающая взаимосвязь между психологическими и физическими (телесными) расстройствами.

Психосоматические заболевания – одна из основных проблем педиатрии нынешнего века. Число детей, страдающих заболеваниями желудочно – кишечного тракта, расстройствами сердечно-сосудистой системы, заболеваниями мочевыводящих путей и желчного пузыря, бронхиальной астмой, сахарным диабетом, различными аллергиями с каждым годом возрастает. И это при том, что в целом качество **детского** медицинского обслуживания если не улучшается, то, по крайней мере, остается стабильным. Значит, причины такого роста заболеваемости психосоматозами именно внутренние, их надо искать в самих детях, в их организме, в окружающей обстановке.

Детская психосоматика, в отличие от аналогичных проблем у взрослых, имеет свои особенные проявления – ребенок не может справиться с душевным дискомфортом способами, которые доступны взрослым. Он просто не понимает, что происходит, а чувствует только подавленность и неуверенность. Рано или поздно его неудовлетворенность выливается в проблемы со здоровьем. Как часто родители жалуются на то, что, только услышав слово «детский садик», ребенок тут же начинает симулировать, выдумывая несуществующие боли в животе, голове, горле и т. д. Но если колики трудно проверить, то постоянные ангины и бронхиты симулировать невозможно. Малыш просто подсознательно запускает механизмы, приводящие к возникновению заболеваний. Более того, он хорошо усвоил, что во время болезни мама всегда рядом с ним, жалеет и ласкает, поэтому использует эту схему каждый раз, как только начинает чувствовать себя одиноким.

Причины появления психосоматических заболеваний

Итак, причиной психосоматических расстройств являются внутренние переживания, которые появляются по ряду причин.

1. Запрет на эмоции. Под эту категорию попадают прежде всего семьи, в которых не принято проявлять эмоции: категорически запрещено плакать, грустить, громко радоваться и т. д. Особенно опасно сдерживание отрицательных эмоций. Разовое ограничение не приведет к возникновению заболеваний, а постоянный запрет вызовет у маленького человека непонимание своего состояния: грустно ему или нет, нравится ему это или вызывает недовольство. Ребенок перестает замечать не только свои чувства, но и особенности состояния. Организм в этом случае будет подавать сигналы тревоги. Нельзя запрещать эмоции — нужно учить детей правильно их проявлять.

2. Желание привлечь внимание к себе с помощью заболевания. Чрезмерная занятость взрослых нередко приводит к дефициту внимания к детям.

Зачастую порцию внимания и заботы дети получают, когда заболевают, и тогда они разыгрывают симптомы заболеваний, чтобы привлечь внимание к себе. Но часто взаимосвязь «внимание — болезнь» появляется бессознательно. Известны случаи, когда дети заболевают при долгой разлуке с близким человеком. О таких случаях говорят, что ребенок так сильно скучал, что заболел. И в этом есть доля истины.

3. Тревожность. Не следует путать тревогу и тревожность. Тревога — это эпизодическое состояние, вызванное конкретными причинами и проявляющаяся волнением за близких. Тревожиться за сына, который задерживается с занятий в школе, нормально. Тревожность — это психологическая особенность человека, характеризующаяся склонностью переживать даже в тех ситуациях, когда этого не требуется. Тревога может проявляться в течение всего дня: как я дойду до школы (не опоздаю ли); вызовут ли на уроке; как я отвечу; не забуду ли текст; правильно ли решу задачу; какую отметку поставят; примут ли в игру; что скажут родители и т. д. Переживания преследуют ребенка весь день. Состояние тревожности съедает массу энергии. Организм пытается справиться с такой нагрузкой и переключает внимание с помощью заболевания, а иногда и просто не справляется.

4. Психологические проблемы: стрессы, депрессии. Психосоматика может проявиться у ребенка любого пола и возраста. Физическая болезнь может стать единственной возможностью организма уйти от переживаний и направить силы на конкретные проблемы. Бороться с очевидными причинами проще, чем распутать сложную цепочку переживаний, устранение причин которых невозможно. Часто болеют дети в конфликтных семьях и в семьях, где у родителей алкогольная зависимость.

Болезнь может быть вызвана потерей близких людей, длительной разлукой, разводом родителей. Заболеть можно и при расставании с домашними питомцами, любимыми вещами, при смене места жительства.

Стрессовые ситуации опасны тем, что они вызывают шквал переживаний и волнений, с которыми организм не способен справиться.

Как проявляются психосоматические расстройства

Психосоматические проблемы могут быть разовыми, а могут перерасти в хронические заболевания. Серьезные психосоматические расстройства возникают у следующей категории детей:

- малообщительные, живущие в своем мире;
- тревожные;
- пессимисты;
- дети, находящиеся под постоянным контролем взрослых;
- дети, испытывающие дефицит внимания со стороны взрослых;
- очень ранимые дети;
- малоэмоциональные;
- дети с завышенными требованиями к себе.

Психологические причины могут вызвать любое заболевание. Лечение заболеваний назначает врач. Но не лишним будет проанализировать связь между появлением определенных симптомов с новой жизненной ситуацией, событием или психоэмоциональными факторами. В этом случае вероятность быстрого выздоровления возрастает, а риск повторного заболевания снижается.

Психосоматические проявления

Часто ребенок болеет из-за недостатка внимания, гиперопеки или неблагоприятной атмосферы в семье – это основные психосоматические источники детских хворей.

Детская психосоматика типична в своих проявлениях.

У ребенка болит горло – он либо сильно обижен, либо страдает от невозможности высказать свое мнение. Родители такого ребенка часто обрывают его инициативу, останавливая его просьбами помолчать, не вмешиваясь, делают за него то, что он в состоянии сделать самостоятельно.

Если каждая простуда сопровождается кашлем, то это внутренний протест – малыш не хочет что-то делать, но боится открыто возразить. Ребенок, свободу которого постоянно ограничивают запретами, будет иметь проблемы с дыханием – воспаления легких, бронхиты, бронхиальная астма. Астма может быть проявлением и обратного поведения – родители буквально душат ребенка своей заботой, не дают и шагу ступить самостоятельно.

Дети, посещающие детские сады, почти поголовно страдают от хронического насморка – это признак того, что не все ладно в коллективе. Ребенок пытается оградиться от ситуаций или людей, которые его не устраивают (воспитатели, сверстники, родственники, поэтому дома такой насморк проходит, а возобновляется только при появлении источника раздражения. Второй реакцией на жизнь в коллективе становятся болезни ушей, которые также могут быть следствием ругани, скандалов и разговоров на повышенных тонах, которые слышит ребенок.

Жалобы на боли в животе должны насторожить родителей – ребенка что-то пугает. У малыша портятся зубки – возможно, он пытается сдержать свои эмоции, гнев или сильное раздражение.

Проблемы с кожей – аллергические дерматиты, ветрянка, появление сыпи и прочие отражения внутреннего состояния говорят о том, что ребенок пытается установить дистанцию

между взрослыми и собой. Все та же гиперопека, которая проявляется в регулярных прикосновениях, объятиях, поцелуях, приводит к тому, что малыш подсознательно ставит барьер – ему необходимо личное пространство. Нарушения мочеиспускания и ночные недержания появляются у детей, которые склонны контролировать себя, опасаясь негативной реакции со стороны родителей.

Энурез

Энурез — непроизвольное мочеиспускание, которое отмечается у детей как при ночном, так и при дневном сне. Ребенок может одновременно страдать нарушениями сна, изменениями дневной активности. Его отношение к энурезу зависит от родителей, в младшем возрасте он может не осознавать своего недостатка.

В норме к трем годам ребенок уже может контролировать процесс мочеиспускания и во время сна реагирует на значительное наполнение мочевого пузыря. При неблагоприятных бытовых условиях, неправильном воспитании, после психических травм у него нарушаются эти функции. Спровоцировать единичные случаи энуреза могут конфликты с родителями или друзьями, разлука с близкими (при разводе, длительном отъезде), начало посещения детского сада или школы, повышенная тревожность и ответственность (предстоящая контрольная работа).

Энурез доставляет ребенку много проблем. Он может стыдиться, бояться быть наказанным, поэтому стремится скрывать его от родителей.

От тактичности родителей и любви к ребенку зависит успех избавления от энуреза. Если родители стыдят и ругают ребенка, который уже большой и не должен мочить штанишки, то это только усугубляет ситуацию. Если энурез вызван у ребенка недавно появившимся страхом, то наблюдая за ним во время сна, можно заметить вздрагивание, бормотание, признаки страшных сновидений.

На фоне невроза энурез отмечается регулярно, иногда по несколько раз за сон. Ребенок продолжает спать на мокром и не просыпается. При повышенных нагрузках энурез повторяется чаще, а ребенок не испытывает огорчений по этому поводу. Одновременно появляются жалобы на усталость, головокружение, головную боль. Сон обычно у ребенка глубокий, без сновидений. При медицинском обследовании определяется нейрогенный мочевой пузырь.

Энурез может появиться у эмоционально неустойчивых детей и перенесших психическую травму в период возрастного кризиса (в 3 и 7 лет) на фоне астенического или связанного с навязчивыми состояниями невроза. Обычно его проявления эпизодические, чаще в ночное время. Сон отличается поверхностностью, обилием сновидений, в том числе кошмарных. Дети обычно переживают из-за появления энуреза. В период установления в семье мира и спокойствия энурез проходит.

При чрезмерно строгом воспитании возможен реактивный энурез. В этом случае нечаянный эпизод недержания мочи во время сна, например, в связи с болезнью и высокой температурой, вызывает у родителей бурные эмоции, и ребенка ругают, наказывают. Это вызывает у последнего тяжелые воспоминания и фиксацию на телесной реакции в виде энуреза, который начинает повторяться.

В качестве истероидного проявления энурез может встречаться у эмоциональных, склонных к артистичности девочек с изящным телосложением, особенности формирования психики которых также связаны с обстановкой и воспитанием в семье.

Головная боль

Головная боль относится к психосоматическим реакциям, возникающим в разных ситуациях. Маленькие дети обычно не предъявляют подобных жалоб, но о наличии симптома можно догадаться по тому, что они ведут себя беспокойно и прикладывают руки к голове. Дети 4 — 5 лет и старше уже могут сказать о том, что у них болит голова.

Симптом чаще возникает в связи с мышечным напряжением под влиянием стрессов. Неприятные ощущения и напряжение ощущаются в области затылка, шеи, плечевого пояса. Сильная головная боль возникает в области лба, висков. Однако нельзя симптом оставлять без внимания, так как его причиной могут быть заболевания внутренних органов, нервной системы и травмы головы. Если объективные причины головной боли не выявлены и отмечается ее связь

с эмоциональными нагрузками, то можно считать ее психосоматической. Обычно она возникает при волнении, усталости. Боль является по характеру тупой, а ее продолжительность может быть различной — от нескольких часов до суток и более. Одновременно могут возникнуть бледность кожи, повышенная потливость, тошнота, рвота, светобоязнь, головокружение. В этот период у ребенка отмечается эмоциональная неустойчивость.

Постепенно симптом может превратиться в мигрень — заболевание, протекающее с приступами сильной головной боли, причины которой не связаны с органическими изменениями. Чаще болезнь появляется у детей старше 10 лет, но иногда выявляется и в более младшем возрасте.

Дети, подверженные головной боли и мигрени, отличаются хорошим интеллектуальным развитием, эмоциональной неустойчивостью, повышенной ответственностью, мнительностью, раздражительностью. Они не склонны к общению и подвержены внутреннему напряжению.

Возникновение мигрени связано с резким спазмом сосудов в головном мозге. В зависимости от того, в каком отделе это происходит, появляются различные симптомы. Помимо головокружения и головной боли, могут быть жалобы на нарушение зрения, боль в животе, сердцебиение, онемение конечностей. Также возможны потливость, тошнота, рвота и понос. При мигрени головная боль отличается колющим и пульсирующим характером.

Провоцируют мигрень физические и умственные перегрузки, стрессы, метеорологические перемены, шум и громкие разговоры. Головная боль может возникнуть также у ребенка при чувстве голода и просмотре телевизора.

У многих детей головная боль как симптом и мигрень отмечаются на протяжении 5-6 лет, а затем проходят или становятся признаком других болезней.

Боли в животе

Боли в животе отмечаются у многих детей 4-12 лет. Наиболее подвержены такой психосоматической реакции дети с повышенной нервозностью, замкнутые и очень стеснительные. Если после медицинского обследования причина болей остается неясной, так как заболеваний органов брюшной полости и таза не выявляется, то их связывают с психосоматикой. Если боль в животе повторяется 3 раза и более на протяжении 3-х месяцев, то она считается рецидивирующей.

Обычно психосоматическая боль в животе ощущается в области пупка и продолжается от 15 мин до 2-3 ч. Она появляется чаще во время еды или на фоне переживаний. Симптом может сопровождаться побледнением и потливостью, появлением синевы под глазами и рвотой. Интересное занятие, игра, общение с друзьями отвлекают ребенка, и боль проходит.

Боль в животе как психосоматическая реакция всегда вызывает беспокойство у родителей и врачей, так как может быть признаком тяжелых заболеваний органов пищеварения, почек и др. имеющих серьезные последствия. Поэтому даже если ребенок практически здоров и боль в животе не связана с болезнями, нельзя оставлять ее без внимания и следует выяснить, почему она повторяется.

Для уточнения психосоматической природы симптома необходимо оценить психологическую обстановку в семье, понаблюдать за ребенком, выяснить, как складываются у него отношения в детском коллективе, с воспитателями и учителями. Нужно также поговорить с ребенком и выяснить, что его беспокоит.

В случае, если у ребенка отмечаются поносы, рвота, снижается масса тела, ухудшается аппетит, периодически повышается температура тела или эти симптомы появляются в дальнейшем, боль в животе уже не является психосоматической. Необходимо комплексное обследование для установления точного диагноза.

Спровоцировать симптом могут семейные конфликты, громкие выяснения отношений и драки между членами семьи, развод родителей. Боль в животе может возникнуть у ребенка в связи с болезнью или утратой близких (родственников, друзей), любимого животного. Она может являться защитной реакцией при конфликтах в детском саду и школе, ведь в таком случае ребенок останется дома и избежит неприятного общения. Боль в животе возникает у детей при отсутствии понимания, друзей, при пребывании вне семейного круга. Болезненно дети воспринимают появление в семье новых членов (брата или сестры, отчима или мачехи). Подобным образом ребенок может также реагировать на ограничения, с которыми ранее не

сталкивался, например, при отказе в покупке дорогой игрушки в связи с материальными затруднениями. Жалобы на боль в животе могут быть при физических и эмоциональных перегрузках, астеническом синдроме, истерическом неврозе. При выяснении причин симптома необходимо обратить внимание на условия сна ребенка. Если он спит вместе с родителями в одной кровати или в комнате с кем-то из старших, то это тоже может быть основанием для развития психосоматики.

Наиболее серьезные и хронические заболевания случаются у детей, которые:

- не умеют справляться со стрессом;
- мало общаются с родителями и окружающими о своих личных проблемах и переживаниях;
- находятся в пессимистичном настроении, всегда ждут неприятной ситуации или подвоха;
- находятся под влиянием тотального и постоянного родительского контроля;
- не умеют радоваться, не умеют готовить для других сюрпризы и подарки, дарить радость другим;
- боятся не соответствовать завышенным требованиям, которые предъявляют к ним родители и педагоги или воспитатели;
- не могут соблюдать режим дня, не высыпаются или плохо питаются;
- болезненно и сильно принимают во внимание чужое мнение;
- не любят расставаться с прошлым, выбрасывать старые сломанные игрушки, заводить новых друзей, переезжать на новое место жительства;
- склонны к частым депрессиям.

Влияние семейной обстановки на детскую психосоматику

Взаимоотношение родителей с ребенком напрямую отражается на его психосоматическом состоянии. Причинами этих заболеваний являются ссоры, конфликты в семье, а также конфликты между беззащитностью ребенка и недостатком или избытком заботы родителей, в неразрешенной зависимости от родителей. Обостряются заболевания в ситуациях, когда человеку необходимо проявить самостоятельность, ответственность, независимость, смелость или пережить одиночество, печаль.

Недовольство ребенка взаимоотношениями родителей, невнимательное отношение родителей к ребенку – все это оказывает влияние на развитие психосоматических заболеваний и проявление невротических симптомов у подростков. Родители зачастую не отдают себе отчет, что дети могут по своему реагировать на ситуации в семье. Если после ссоры родители через некоторое время могут забыть о конфликте, то у ребенка этот конфликт может оставить глубокую душевную травму, которая впоследствии может проявиться в психосоматическом заболевании.

Признание проблемы

Для выздоровления детей с психосоматическими реакциями и болезнями необходимо выяснить, в чем причина их внутреннего конфликта. Многие родители поначалу не желают признавать, что у ребенка имеются серьезные психологические трудности. Они считают его маленьким, не понимающим взрослой жизни, а значит, и не имеющим собственных желаний и переживаний. Они ищут причину болезни во внешних обстоятельствах (например, плохая экология), порой обвиняют врачей в неграмотном лечении и не понимают, что на здоровье самое большое влияние оказывают семейные отношения и домашняя атмосфера. Свое же повышение артериального давления и сердечный приступ связывают с сильными эмоциями и стрессами.

Такое расхождение во взглядах на причины взрослых и детских болезней связано опять же с недооценкой личности ребенка и недостаточным вниманием к нему.

Если у взрослых болит голова, то они требуют сочувствия и тишины. Но не обращают внимания на подобные жалобы ребенка и продолжают конфликтовать друг с другом, не беспокоясь о том, что ребенок слышит крик и все те нелюбезные слова, которые они произносят. При этом родители могут любить ребенка и в определенной мере заботиться о нем. В таких ситуациях проблема заключается не в отсутствии родительской любви, а в неумении

строить отношения с дочерью или сыном так, чтобы не травмировать их психику, а способствовать развитию личности, сохранению здоровья. Психосоматические болезни возникают чаще в результате многократно повторяющихся ситуаций, которые остаются родителями незамеченными и воспринимаются как нечто обыденное, т.е. нормальное.

Важно понять, что если ребенок все время болеет, значит, в семье что-то не так и надо начать исправлять ошибки. Наиболее частыми причинами психосоматики у детей являются воспитание по принципу Золушки, кумира семьи или с гиперопекой. Родители не используют при этом разнообразные методы воздействия на ребенка, а сосредоточены на небольшом числе однотипных. Например, при типе воспитания «Золушка» ребенок лишен любви и тепла. Родители уделяют ему внимание только в случаях контроля, критики, сравнения с другими детьми, обвинений. В таких семьях детей часто подвергают наказаниям, в том числе физическим. Они растут подавленными, с комплексом неполноценности. Такие дети наиболее подвержены психосоматическим болезням.

Если родители воспитывают в семье кумира, то многое ему позволяют, во всем видят проявления его гениальности. Ребенок растет избалованным, стремится всегда и везде быть лидером, но не способен дружить со сверстниками, нести ответственность за свои действия. Везде ему хочется выделиться и быть самым лучшим, как в семье, однако все оказывается иначе, и ребенок уязвлен, страдает от несоответствия желаемого и действительного.

При гиперопеке родители лишают ребенка самостоятельности и постоянно держат под своим контролем. Ребенок живет в подавленном эмоциональном состоянии и страдает от многих болезней.

При гипоопеке ребенок не получает родительской заботы и предоставлен сам себе. Недостаток положительных эмоций, ласки и общения трансформируются в болезнь как средство привлечения внимания.

Выявление ошибок в выборе методов воспитания и использование разных психолого-педагогических приемов помогают исправить ситуацию. Для гармоничного развития ребенку необходимы поощрения, похвала и приемлемые виды критики, наказания, разумные запреты и ограничения, возможность проявить самостоятельность и выразить свое мнение, поддержка, родителей. Чем больше приемов используют родители в воспитании своих детей в разных ситуациях, тем более адаптивному поведению они могут их научить.

В психотерапии для лечения психосоматики используют разные методы. С помощью бесед, игры, рисования, упражнений специалисты помогут ребенку выразить скрытые эмоции и разрешить внутренний конфликт, выработать новое адаптивное поведение в ответ на столкновение с неприятными ситуациями.

Что делать родителям, если ребенок психосоматик?

Совет психолога

Психосоматика у детей – задача непростая для родителей, но посильная для психолога. Именно поэтому отнеситесь к данному недугу с особой ответственностью и пристальным вниманием, ведь любая психологическая проблема – снежный ком, который только накапливается, если не принимать должных мер.

Однако участие родителей в лечении психосоматики у детей также очень важно. Что должны делать родители?

1. Создайте спокойную, гармоничную обстановку дома.
2. Не ругайтесь при ребенке и/или на него, не повышайте голос.
3. Постарайтесь минимизировать все гаджеты и электронные девайсы, снизьте просмотр ТВ, в частности – мультфильмов.
4. Если у ребенка слишком насыщенные кружками и/или секциями будни, пересмотрите график малыша. Не стоит давать сильную эмоциональную или умственную нагрузку на еще неокрепшую детскую психику.
5. Если у ребенка отсутствуют увлечения и хобби, постарайтесь совместно найти их. Увлечите малыша каким-либо занятием, которым он с удовольствием будет заниматься.
6. Постарайтесь выяснить, какие переживания гложут вашего ребенка. Может быть, у него есть страхи или он страдает повышенной тревожностью?

7. Постарайтесь минимизировать гиперопеку, если в ваших взаимоотношениях с ребенком присутствует такой формат. То же самое касается гипопеки. В данном случае постарайтесь больше времени проводить с малышом, играйте с ним и чаще разговаривайте.

8. Постарайтесь убрать из жизни ребенка все раздражающие факторы, минимизируйте стрессовые ситуации.

9. Чаще гуляйте с ребенком на свежем воздухе, проветривайте помещение. Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, не должна превышать 22-23 С.

Помните, что сила мысли безгранична, поэтому любой человек, страдающий психосоматическими расстройствами, может довести себя и свой организм до предела. Дети же в принципе не могут контролировать свои эмоции в силу возраста, поэтому стресс зачастую овладевает как психическими функциями подрастающего человека, так и его физической составляющей.

Эмоции играют в жизни человека очень значительную роль. Под ними мы подразумеваем самые разнообразные реакции человека – от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроения. Эмоции проходят обций для всех высших психических функций путь развития – от внешних социально детерминированных форм к внутренним психологическим процессам.

Психологическое здоровье всегда нуждается в большем внимании, ведь если вовремя не отследить проблему в этой области, она остается с человеком на всю жизнь.

Современный ритм жизни почти не оставляет нам времени на себя и наших детей. Однако крайне важно все же находить время. Пусть это будет всего лишь час или даже полчаса, но вы должно посвящать его только ребенку и его интересам.

Помните о том, что чрезмерная опека и постоянные запреты могут быть не менее губительны, чем полное отсутствие внимания. Оставьте своему малышу личное пространство, хозяином которого будет только он.

Какими бы сложными ни были отношения в семье, постарайтесь сделать так, чтобы ребенка это не касалось. Не ругайтесь при детях, не кричите и не устраивайте скандалов. Не говорите плохо о тех людях, которые дороги вашему малышу.

Доброжелательная спокойная атмосфера любви и понимания в семье – лучшая профилактика любых психосоматических расстройств у детей. Да и взрослым она будет только на пользу, ведь мы так же подвержены психосоматике, как и дети.