

# "ПСИХОСОМАТИКА И ДЕТИ"



**Подготовила воспитатель второй младшей  
группы « ПОДСОЛНУХИ» Станицкая Ю.А.**

«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.





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 РАЗВИТИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

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 вмешиваться, 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.



## 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.





## 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.

