

# «Детская психосоматика или Как сохранить психологическое здоровье дошкольника»

Подготовила Жданова М.С.

Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст,  
Его берегите, как сердце, как глаз.  
*(Ж. Жаббаев)*



**Психосоматика** (др.-греч. ψυχή — душа и σῶμα — тело) — направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.



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.

# Причины появления психосоматических заболеваний

## 1. Запрет на эмоции.

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.

2. Желание привлечь внимание к себе с помощью заболевания. 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.

3. Тревожность. Тревожность — это психологическая особенность человека, характеризующаяся склонностью переживать даже в тех ситуациях, когда этого не требуется.
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.

## Серьезные психосоматические расстройства возникают у следующей категории детей:

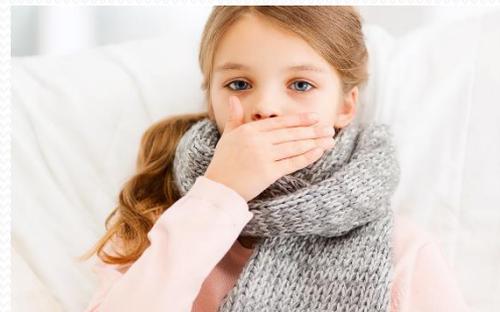
- малообщительные, живущие в своем мире; тревожные;
- пессимисты;
- дети, находящиеся под постоянным контролем взрослых;
- дети, испытывающие дефицит внимания со стороны взрослых;
- очень ранимые дети;
- малоэмоциональные;
- дети с завышенными требованиями к себе.



# Какие заболевания и проблемы считаются у детей психосоматическими?

К заболеваниям, имеющим под собой психосоматические причины, относят:

- острые респираторные заболевания, простуды, герпес;
- проблемы желудочно-кишечного тракта (боли в желудке, тошнота, рвота, диарея, психологический запор);
- аллергии, кожные заболевания (нейродермит, экзема, псориаз, атопический дерматит);
- заболевания носоглотки (ангина, тонзиллит, аденоидит, хронический насморк);
- хронический кашель, бронхит, бронхиальная астма;
- анемия;
- дисфункция щитовидной железы;
- головные боли;
- нарушения сна;
- энурез, энкопрез;
- конъюнктивит.



# Что делать родителям, если ребенок психосоматик?

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.
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.
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.

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

*Доброжелательная спокойная атмосфера любви и понимания в семье – лучшая профилактика любых психосоматических расстройств у детей.*

