

«Некоторые причины психосоматических заболеваний у детей» (консультация для родителей)

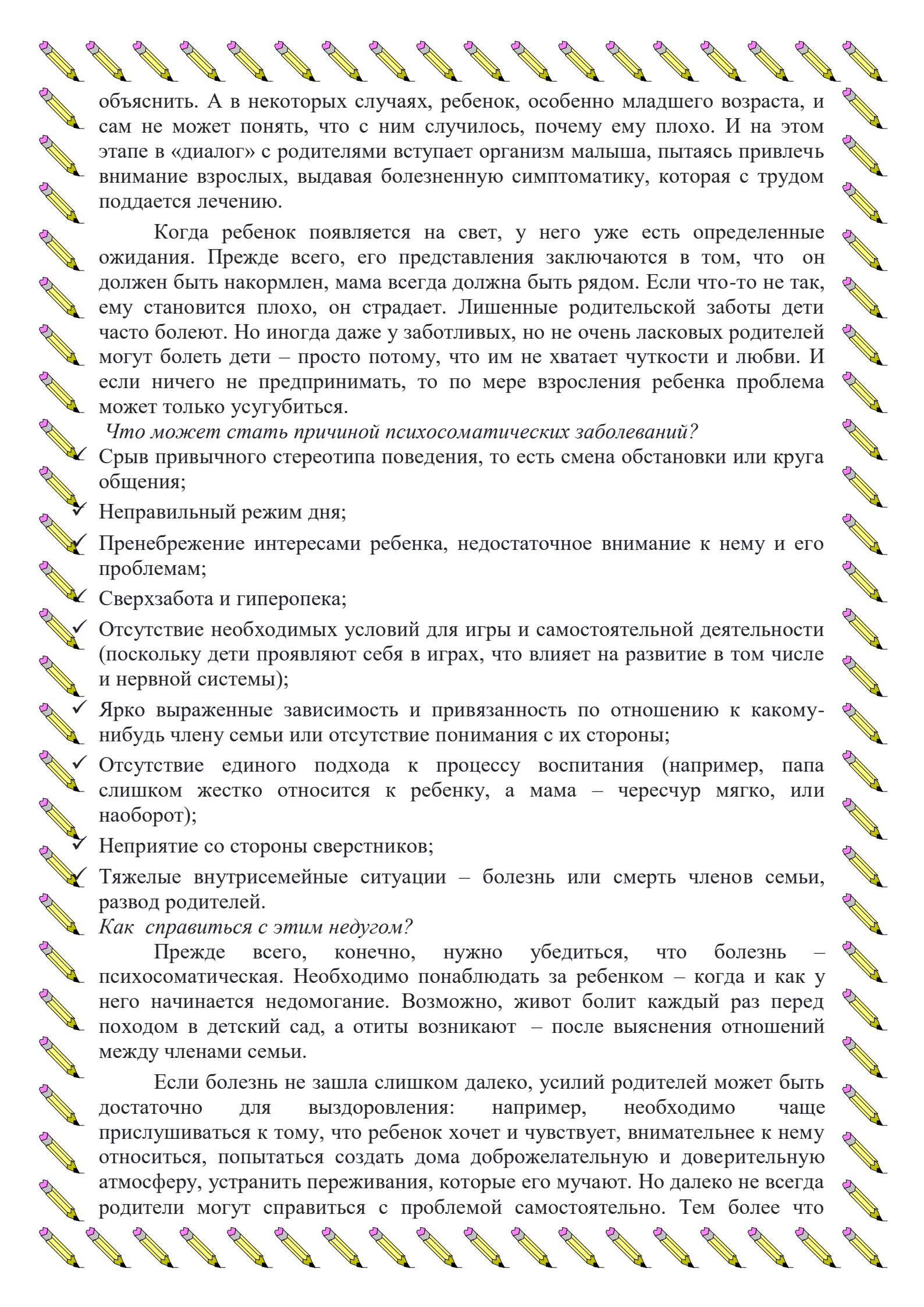


Педагог-психолог МДОУ детский сад № 1 п. Вейделевка:
Колесников С.В.

В современном мире частые болезни в детском возрасте, увы, не редкость. Однако стоит понимать, что детские болезни далеко не всегда вызваны ослабленным иммунитетом. Достаточно часто возникают ситуации, когда ребенка обследуют лучшие специалисты, не находят никакой серьезной патологии, а малыш все равно продолжает болеть. В таких случаях стоит задуматься о том, что проблемы со здоровьем могут быть психологического генеза, выявлением и устранением которых должен заниматься детский психолог. Таким образом, в этом случае специалисты говорят о психосоматике – явлении, при котором болезнь спровоцирована психологическими причинами.

Психосоматика предлагает рассматривать целостно болезнь и больного человека. А если представить организм как единство духа, души и тела, то не трудно понять, что причины заболеваний могут затрагивать любую из этих частей и влиять на все целое.

Каждое психосоматическое заболевание – это способ организма «привлечь внимание» к какой-то проблеме, которую не удалось разрешить или (особенно в случае с детьми) проговорить. Спектр таких заболеваний достаточно разнообразен и затрагивает различные системы организма: кожную, пищеварительную, выделительную, кровеносную. Любому ребенку чаще всего просто сложно рассказать родителям о своей проблеме, сложно



объяснить. А в некоторых случаях, ребенок, особенно младшего возраста, и сам не может понять, что с ним случилось, почему ему плохо. И на этом этапе в «диалог» с родителями вступает организм малыша, пытаясь привлечь внимание взрослых, выдавая болезненную симптоматику, которая с трудом поддается лечению.

Когда ребенок появляется на свет, у него уже есть определенные ожидания. Прежде всего, его представления заключаются в том, что он должен быть накормлен, мама всегда должна быть рядом. Если что-то не так, ему становится плохо, он страдает. Лишенные родительской заботы дети часто болеют. Но иногда даже у заботливых, но не очень ласковых родителей могут болеть дети – просто потому, что им не хватает чуткости и любви. И если ничего не предпринимать, то по мере взросления ребенка проблема может только усугубиться.

Что может стать причиной психосоматических заболеваний?

Срыв привычного стереотипа поведения, то есть смена обстановки или круга общения;

✓ Неправильный режим дня;

✓ Пренебрежение интересами ребенка, недостаточное внимание к нему и его проблемам;

✓ Сверхзабота и гиперопека;

✓ Отсутствие необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности (поскольку дети проявляют себя в играх, что влияет на развитие в том числе и нервной системы);

✓ Ярко выраженные зависимость и привязанность по отношению к какому-нибудь члену семьи или отсутствие понимания с их стороны;

✓ Отсутствие единого подхода к процессу воспитания (например, папа слишком жестко относится к ребенку, а мама – чересчур мягко, или наоборот);

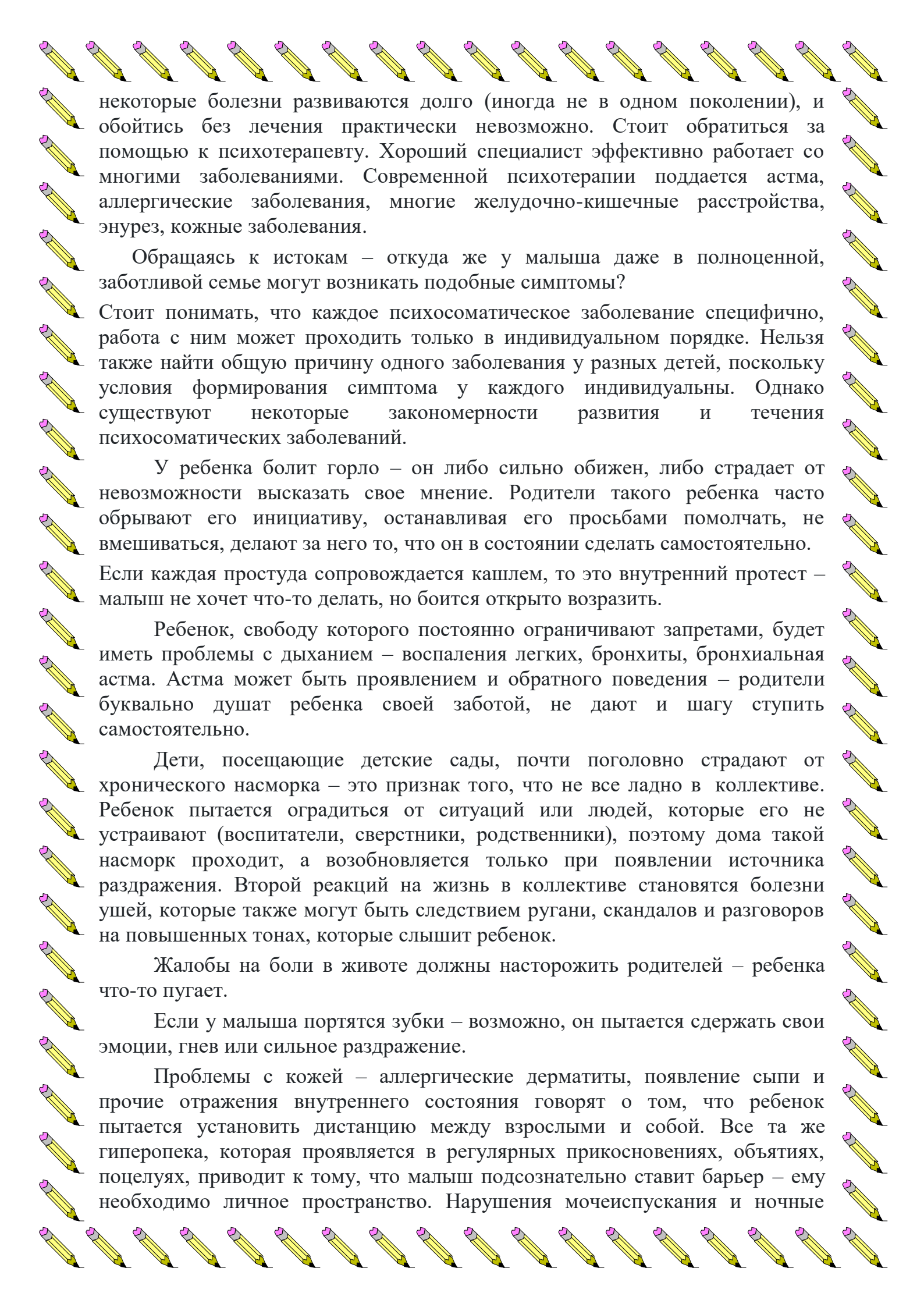
✓ Неприятие со стороны сверстников;

✓ Тяжелые внутрисемейные ситуации – болезнь или смерть членов семьи, развод родителей.

Как справиться с этим недугом?

Прежде всего, конечно, нужно убедиться, что болезнь – психосоматическая. Необходимо понаблюдать за ребенком – когда и как у него начинается недомогание. Возможно, живот болит каждый раз перед походом в детский сад, а отиты возникают – после выяснения отношений между членами семьи.

Если болезнь не зашла слишком далеко, усилий родителей может быть достаточно для выздоровления: например, необходимо чаще прислушиваться к тому, что ребенок хочет и чувствует, внимательнее к нему относиться, попытаться создать дома доброжелательную и доверительную атмосферу, устранить переживания, которые его мучают. Но далеко не всегда родители могут справиться с проблемой самостоятельно. Тем более что



некоторые болезни развиваются долго (иногда не в одном поколении), и обойтись без лечения практически невозможно. Стоит обратиться за помощью к психотерапевту. Хороший специалист эффективно работает со многими заболеваниями. Современной психотерапии поддается астма, аллергические заболевания, многие желудочно-кишечные расстройства, энурез, кожные заболевания.

Обращаясь к истокам – откуда же у малыша даже в полноценной, заботливой семье могут возникать подобные симптомы?

Стоит понимать, что каждое психосоматическое заболевание специфично, работа с ним может проходить только в индивидуальном порядке. Нельзя также найти общую причину одного заболевания у разных детей, поскольку условия формирования симптома у каждого индивидуальны. Однако существуют некоторые закономерности развития и течения психосоматических заболеваний.

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.

Если у малыша портятся зубки – возможно, он пытается сдержать свои эмоции, гнев или сильное раздражение.

Проблемы с кожей – аллергические дерматиты, 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.

Чаще и интенсивнее всего психосоматические расстройства начинаются в период адаптации в детском саду. Да, конечно, стоит учитывать, что много новых детей, взрослых, другая среда влияют на здоровье ребенка. Но на самом деле в ряде случаев необходимо обращать пристальное внимание на отношения в детском коллективе, семье, способы общения ребенка со сверстниками, поскольку детская психосоматика является причиной многих физиологических недугов. Малыш просто подсознательно запускает механизмы, приводящие к возникновению заболеваний. Более того, он хорошо усваивает, что во время болезни мама всегда рядом с ним, жалеет и ласкает, поэтому использует эту схему каждый раз, как только начинает чувствовать себя одиноким.

Таким образом, стоит понимать, что детская психосоматика – это весь спектр переживаний ребенка, которые он в силу возраста не может выразить и проявляется именно в частых болезнях истериках и капризах. А также важно помнить, что необходимо доверять своему ребенку, слушать и прислушиваться к нему. И тогда многие расстройства и заболевания минуют стороной.

