

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Северный парк» Томского района

Консультация: «Детская психосоматика. Почему болеют наши дети?»

Педагог-психолог
Лыскова Олеся Сергеевна

Томский район- 2020

Детская психосоматика. Почему болеют наши дети?

Каждые родители сталкиваются с такой проблемой, как детские заболевания. В одних семьях дети болеют чаще, в других реже, но избежать этого не удается никому.

Психосоматикой называют отрасль науки, находящуюся на стыке медицины и психологии и изучающую взаимосвязь между психологическими и физическими (телесными) расстройствами. Название это произошло от двух греческих слов: «психе» - «душа» и «сома» - «тело». В более широком смысле психосоматикой называют все проявления подобной взаимосвязи, т.е. всевозможные психосоматические расстройства и заболевания. Таким образом, в современном медицинском языке этим термином обозначают как саму науку, так и предмет ее исследований.

Специфика психосоматики у детей.

Частые болезни детей – это серьезное испытание для их родителей. Есть такие дети, которых словно сглазили – никакие меры предосторожности не помогают, раз в 2-3 месяца приходится брать больничный. Родителям таких слабых деток нужно знать, что их заболевания далеко не всегда вызваны ослабленным иммунитетом или какими-то существенными проблемами с внутренними органами. Очень часто случается так, что даже самые лучшие специалисты, к которым обращаются за помощью, не могут при обследовании ребенка обнаружить у него серьезных патологий. Тем не менее ребенок все продолжает болеть. В таких случаях вероятнее всего имеет место именно рассматриваемый нами феномен – устойчивое психосоматическое расстройство. А это значит, что проблемы со здоровьем имеют не только соматические, но и психологические причины. И помощи одного только педиатра мало, необходима еще консультация психолога или детского психотерапевта: именно они занимаются выявлением и устранением причин психологического уровня.

Причины развития психосоматических расстройств в детском возрасте.

Возникновение психосоматозов и других проявлений психосоматики у детей имеет все те же причины, что и у взрослых, и формируются они по тому же механизму. Дети не всегда в состоянии справиться с негативными переживаниями, наплывом отрицательных эмоций, чувством душевного дискомфорта. Они могут даже не до конца понимать, что с ними происходит, не знать, каким словом обозначить то, что они испытывают. Осознанность таких переживаний развивается только в подростковом возрасте. Маленькие же дети чувствуют что-то смутное, давящее на них, испытывают неудовлетворенность чем-то. Но зачастую не могут пожаловаться, не зная, как описать свое состояние. Ситуация еще и усложняется тем, что дети не

умеют снимать психологическое напряжение, им недоступны те способы, к которым могут прибегнуть в подобной ситуации взрослые. Вот почему психосоматические расстройства в детском возрасте возникают с куда большей легкостью.

Наверняка многие мамы сталкивались с ситуацией, когда малыш не любит ходить в детский сад, капризничает, плачет. А через какое-то время, понимая, что его обычных протестов недостаточно, начинает жаловаться на разные недомогания – то у него болит живот, то голова. В некоторых случаях подобные жалобы являются чистой воды симуляцией и манипулированием, но они быстро выявляются и пресекаются бдительными родителями. Но вот если у ребенка действительно возникают различные болезненные симптомы – кашель, насморк, повышенная температура, диарея, тошнота и т.п. – можно уже говорить о развитии психосоматического расстройства.

Предрасположенность ребенка к психосоматическим заболеваниям нужно рассматривать как комплекс проблем, включающий в себя соматический, психологический и социальный аспекты.

Соматические факторы.

Соматическими являются те особенности детского организма или те воздействия на него в раннем возрасте, которые формируют предрасположенность к какому-либо конкретному заболеванию. К соматической части данной проблемы можно отнести следующие факторы:

- Генетическая предрасположенность к тому или иному заболеванию;
- Осложнения в первые месяцы беременности мамы или какие-либо вредные воздействия на протекание беременности (курение, алкоголь, психологические травмы, инфекционные заболевания и т.д.) в тот период, когда формируются внутренние органы будущего ребенка;
- Нейродинамические сдвиги в организме ребенка, т.е. различные нарушения деятельности центральной нервной системы;
- Стафилококковая инфекция в первые месяцы жизни младенца;
- Гормональный дисбаланс или биохимические отклонения в организме ребенка в раннем возрасте.

В результате действия этих факторов у ребенка может быть ослаблена та или иная система организма.

Социально-психологические факторы.

К психологическим факторам можно отнести особенности отношений в семье, тип воспитания, какие-либо индивидуальные черты личности ребенка и т.п. социальные факторы – это общие условия жизни ребенка, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, сложности, связанные со школой или

посещением детского сада. Психологические и социальные факторы обычно очень тесно переплетены между собой, находятся в постоянном взаимодействии. В целом к ним можно отнести все то, что способствует возникновению у ребенка устойчивых тягостных эмоциональных переживаний.

Психологи выделяют несколько наиболее характерных личностных черт ребенка, которые чаще всего способствуют развитию психосоматических расстройств. К ним относятся следующие:

- Повышенная чувствительность к любым внешним событиям и ситуациям, когда малейшей неприятности достаточно для того, чтобы вызвать подавленное состояние («чувствительный ребенок»);
- Чрезмерно бурная реакция на те или иные события внешнего мира, не устраивающие ребенка («раздражительный ребенок»);
- Затрудненность в адаптации к новым ситуациям и впечатлениям, сопровождающаяся всплеском отрицательных эмоций («капризный ребенок»).

Кроме того, у детей, склонных к психосоматическим расстройствам и заболеваниям, чаще всего наблюдаются такие черты характера, как замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, пугливость, недоверчивость, необщительность.

К основным психосоциальным факторам, являющимся толчком к развитию психосоматозов и других видов расстройств, относятся:

- Неправильный тип воспитания в семье;
- Неполная семья;
- Оторванность от семьи;
- Длительное воздействие на ребенка какой-либо психотравмирующей ситуации в семье или постоянная череда подобных ситуаций;
- Негативные переживания, связанные с посещением детского сада, и стрессовые ситуации в школе;
- Низкий уровень жизни, в том случае если ребенок вынужден регулярно общаться с детьми из более социально благополучных семей.

Влияние семейной обстановки на детскую психосоматику.

Нынешний век, современные темпы и стиль жизни изобилуют самыми разными неблагоприятными факторами. Все, на что могут пожаловаться взрослые – многочисленные стрессы, эмоциональные перегрузки, повышенная нервозность – в той же мере отражается и на детях. Если у родителей напряженный график дня, значит, и ребенка будут постоянно торопить, подгонять, дергать. Его тоже ожидает ранний подъем и с первой же минуты необходимость включиться в бешеный ритм жизни родителей, суета, окрики, требования. Если

родители находятся под действием стресса, тягостных переживаний, то и ребенок будет подавлен и напуган. Если родители страдают от хронической усталости, то ребенок будет недополучать общение с ними, ему будет остро не хватать каких-то совместных забав, игр, просто радостной атмосферы. Если родители нервозны, у них нестабильное настроение, то таким же нервозным и нестабильным будет ребенок.

К сожалению, очень часто в современных семьях ребенку уделяется недостаточно внимания. Вернее сказать, уход за ним и забота могут присутствовать. Ребенок накормлен, обут, одет. Когда он заболит, к нему вызывают врача. Но вот тем, что происходит на душе у ребенка, интересуются очень мало. Детские проблемы и переживания, часто кажутся взрослым несерьезными, мелкими, не заслуживающими внимания.

Однако ошибкой было бы считать, что психосоматические расстройства и заболевания возникают только у детей, эмоционально заброшенных своими родителями. В любящих семьях, у благополучных и заботливых родителей ребенок тоже не застрахован от психосоматики.

Наиболее подвержена риску психосоматоза категория детей, называемых «трудными». Это дети с чрезмерно выраженными эмоциональными реакциями, которые находят в каждом пустяке повод для гнева, а под влиянием негативных эмоций ведут себя как маленькие дикари – ломают игрушки, кидаются в драку и т.п.

Родителям маленького ребенка нужно хорошо понять суть и специфику детской психосоматики. Они не должны дожидаться, пока ребенок подрастет и сможет сам сформулировать свои жалобы. Время может быть безнадежно упущено.

Литература:

Дмитриева Н.Ю. детская психосоматика. Почему болеют наши дети? / Н.Ю. Дмитриева. -Изд. 8-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. - 152