

**муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №117 «Мир чудес»**

**Консультация для родителей:  
«Что такое детская психосоматика»**

**Педагог-психолог  
Васильченко Т. А.**

## ДЕТСКАЯ ПСИХОСОМАТИКА

Детская психосоматика- это весь спектр переживаний ребенка, которые он в силу возраста не может выразить и проявляется именно в частых болезнях истериках и капризах...

Не для кого не секрет, что детки болеют. Но чаще и интенсивнее всего это начинается в период адаптации в саду.

Да конечно есть такой фактор , что много детей, взрослых, другая среда, микробы.... Но согласитесь сейчас большинство родителей еще до сада начинают водить детей в детские развивающие клубы, у нас сплошь и рядом молы и супер маркеты, которые мы посещаем также с нашими дорогами и любимыми детьми! Гуляем до дворах, также давая общение о сверстниками... но именно когда они остаются БЕЗ НАС в детских садах, либо начинают ходить в школу, в новый коллектив, к новой учительнице- начинают болеть намного активнее! И порой даже по не совсем понятным для нас причинам... большинство родителей сразу начинают лечить детей, давать таблетки микстуры сиропы...бегать по врачам( а там есть действительно вирусы и микробы...) На самом деле в ряде случаев необходимо обратить пристальное внимание на отношения в детском коллективе, семье, способы общения ребенка со сверстниками – детская психосоматика является причиной многих физиологических недугов. 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.

### **Психосоматические причины детских заболеваний**

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

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.

Причины возникновения тех или иных заболеваний следует обязательно рассматривать с учетом характера и особенностей данного конкретного ребенка, его семейной обстановки, отношений между родителями и малышом и многих других факторов, которые могут оказывать влияние на психику и эмоциональное состояние ребенка. В этой статье мы приведем несколько диагнозов болезней, наиболее изученных психосоматическим направлением медицины с возможными причинами возникновения этих заболеваний: (для описания использованы данные нескольких диагностических таблиц — Л. Хей, В. Синельникова, В. Жикаренцева).

### **Аденоиды**

Достаточно часто аденоидит развивается у детей, которые подсознательно чувствуют себя нежеланными. Маме стоит вспомнить, не испытывала ли она желания сделать аборт, не было ли разочарования после родов, послеродовой депрессии. Аденоидами ребенок «просит» любви и внимания, а также призывает родителей отказаться от конфликтов и ссор. Чтобы помочь малышу, нужно изменить отношение к нему, удовлетворять его потребности в любви, разрешить конфликты со второй половиной.

*Лечебная установка: «Мой малыш желанный, любимый, он всегда был нам нужен».*

### **Атопический дерматит**

Как и большинство заболеваний, которые имеют то или иное отношение к аллергии, атопический дерматит — это неприятие чего-либо. Чем сильнее ребенок кого-то или что-то не хочет принимать, тем сильнее проявления аллергической реакции. У грудничка атопический дерматит может быть сигналом того, что ему неприятны прикосновения взрослого (если его берут слишком холодными или мокрыми руками, если от человека при этом

исходит резкий и неприятный малышу запах). Кроха таким образом просит не трогать его.

*Лечебная установка: «Малыш находится в безопасности, ему ничего не угрожает. Все люди вокруг желают ему добра и здоровья. Ему уютно с людьми».*

### **Астма, бронхиальная астма**

Эти недуги, как и некоторые другие болезни, связанные с возникновением дыхательной недостаточности, чаще случаются у деток, которые патологически сильно привязаны к своей маме. Их любовь буквально «удушающая». Еще один вариант — строгость родителей при воспитании сына или дочки. Если малышу с самого раннего возраста внушают, что плакать нельзя, громко смеяться неприлично, прыгать и бегать на улице — верх дурного тона, то ребенок растет, боясь выражать свои истинные потребности. Они его постепенно начинают «душить» изнутри.

*Лечебная установка: «Мой ребенок в безопасности, он любим сильно и безусловно. Он прекрасно может выражать свои эмоции, он искренне плачет и радуется».*

### **Ангина**

Эта болезнь может говорить о страхе ребенка высказать что-то, попросить о чем-то для него очень важном. Иногда дети боятся поднять голос в собственную защиту. Ангина более свойственна робким и нерешительным детям, тихим и застенчивым. Кстати, похожие глубинные причины могут крыться и у детей, страдающих ларингитом или ларинготрахеитом.

*Лечебная установка: «У моего ребенка есть право голоса. Он родился с этим правом. Он может открыто и смело сказать все, что думает!».*

### **Бронхит**

Бронхит, особенно хронический, очень нужен ребенку для того, чтобы примирить своих родителей или других родственников, с которыми он проживает совместно или разрядить накаленную обстановку в семье. Когда малыша душит кашель, взрослые автоматически замолкают. Стоит наладить отношения в семье и постараться уладить конфликты, чтобы малыш смог чувствовать себя в безопасности.

*Лечебная установка: «Мой ребенок живет в гармонии и мире, ему нравится общаться со всеми, ему приятно слушать все вокруг, потому что он слышит только хорошее».*

### **Близорукость**

Причины близорукости, как и большинства проблем со зрением, в нежелании что-то видеть. Причем нежелание это имеет осознанный и решительный характер. Близоруким может стать малыш в 3-4 года из-за того, что с рождения видит в своей семье что-то такое, что его пугает, заставляет закрывать глаза. Это могут быть сложные отношения родителей, физическое

насилие и даже каждодневный приход к ребенку няни, которую он не любит. В более старшем возрасте (в школьном и подростковом) диагностированная близорукость может говорить об отсутствии у ребенка целей, планов на будущее, нежелание видеть дальше сегодняшнего дня, страх перед ответственностью за принятые самостоятельно решения. Вообще, многие проблемы с органами зрения связаны с этими причинами (блефарит, конъюнктивит, при гневе — ячмень). В младшем возрасте нужна коррекция отношений в семье, пересмотр круга общения чада. В подростковом ребенку требуется помощь в профориентации, общение и сотрудничество со взрослыми, выполнение их ответственных поручений.

*Лечебная установка: «Мой ребенок четко видит свое будущее и себя в нем. Ему нравится этот красивый, интересный мир, он видит все его краски и детали».*

### **Диарея**

Речь идет не о единичном поносе, а о проблеме, имеющей затяжной характер или поносе, повторяющемся с завидной частотой. Жидким стулом детям свойственно реагировать на сильный страх, на выраженное беспокойство. Понос — это бегство от чего-то, что не поддается детскому осмыслению. Это могут быть мистические переживания (страх вампиров и т.д.) и вполне реальные страхи (боязнь темноты, пауков, тесных помещений и так далее). Нужно выявить причину страха и устранить ее. Если это не получается в домашних условиях, следует обязательно обратиться за помощью к психологу.

*Лечебная установка: «Мой малыш никого не боится. Он смелый и сильный. Он живет в безопасном пространстве, где ему ничего не угрожает».*

### **Запоры**

Склонность к запорам свойственна жадным детям, впрочем, и взрослым тоже. А также запоры могут говорить о нежелании ребенка расставаться с чем-либо. Иногда запоры начинают мучить ребенка именно в то время, когда он переживает серьезные жизненные перемены — переезд, перевод в новую школу или садик. Ребенок не хочет расставаться со старыми друзьями, со старой квартирой, где ему все понятно и привычно. Начинаются проблемы со стулом. Запоры у грудничка могут быть связаны с его подсознательной тягой вернуться обратно — в привычную и защищенную среду материнской утробы. В таких случаях требуется доверительное общение, частое обсуждение достоинств нового садика или новой квартиры.

*Лечебная установка: «Мой ребенок легко расстается со всем, что ему уже не нужно. Он готов к восприятию всего нового».*

### **Заикание**

Достаточно часто начинает заикаться ребенок, который не чувствует себя в безопасности на протяжении достаточно долгого времени. А еще этот речевой дефект свойственен деткам, которым строго запрещают плакать.

Дети-заики в глубине души сильно страдают от невозможности самовыражаться. Следует понимать, что эта возможность пропала раньше, чем нормальная речь, и во многом ее исчезновение стало причиной возникновения проблемы. Для ее решения рекомендуют заняться творчеством, рисованием и музыкой, а лучше всего — пением.

*Лечебная установка: «Мой ребенок имеет огромные возможности показать миру свои таланты. Он не боится выразить свои чувства».*

### **Насморк**

Затяжной ринит может говорить о том, что у ребенка заниженная самооценка, о том, что он остро нуждается в понимании своей истинной ценности в этом мире, в признании его способностей и заслуг. Если ребенку кажется, что мир его не понимает и не оценивает по достоинству и это состояние затягивается, может быть диагностирован гайморит. Нужно поработать с оценкой ребенком самого себя, чаще хвалить его, поощрять.

*Лечебная установка: «Мой ребенок — самый лучший. Он счастливый и очень любимый. Он просто необходим мне».*

### **Отит**

Как и любые другие заболевания органов слуха, отит могут вызвать негативные слова, ругань, мат, который ребенок вынужден слушать от взрослых. Не желая слушать чего-то, ребенок сознательно ограничивает способности своего слуха. Более сложен механизм развития сенсоневральной тугоухости и глухоты. В случае таких проблем ребенок категорически отказывается прислушиваться к кому-то или чему-то, что сильно ранит его, оскорбляет, унижает его достоинство. У подростков проблемы со слухом связаны с нежеланием слушать родительские наставления. В таких случаях важно снизить избыточный родительский контроль, говорить с ребенком на приятные и интересные для него темы, избавиться от привычки «читать морали».

*Лечебная установка: «Мой ребенок послушен. Он хорошо слышит, ему нравится прислушиваться и слышать каждую деталь этого мира».*

### **Повышенная температура, лихорадка**

Беспричинная лихорадка, повышенная температура, которая держится без видимых на то причин при нормальных анализах, может говорить о внутреннем гневе, который накопился у ребенка. Злиться чадо может в любом возрасте и невозможность высказать злобу выходит наружу в виде жара. Чем младше ребенок, чем труднее ему выразить свои чувства словами, тем выше у него бывает температура. При возникновении такой проблемы стоит помочь ребенку понять причину своей злости и дать ему выговориться, чтобы эта негативная эмоция получила разрядку.

*Лечебная установка: «Мой ребенок позитивен, он не злится, он умеет отпускать негатив, не копит его и не таит зла на людей».*

## Пиелонефрит

Это заболевание достаточно часто развивается у детей, которые вынуждены заниматься не «своим» делом. Мама хочет, чтобы сын стал хоккеистом, поэтому ребенок вынужден посещать спортивную секцию, в то время как самому ему ближе игра на гитаре или рисование пейзажей восковыми мелками. Такой ребенок с подавленными эмоциями и желаниями — оптимальный кандидат на роль пациента врача-нефролога. На практике нужно позволить ребенку самому выбрать себе дело по душе и если хоккей давно не в радость, нужно без сожалений расставаться с секцией и идти в музыкальную школу, куда он так рвется.

*Лечебная установка: «Мой ребенок занимается любимым и интересным делом, он талантлив и у него большое будущее».*

Все болезни, по утверждениям известных мировых специалистов в области психосоматики (Луизы Хей, Лиз Бурбо и других), строятся на пяти основных ярких эмоциях:

- страх;
- гнев;
- грусть;
- интерес;
- радость.

Рассматривать их нужно в трех проекциях — как ребенок видит себя (самооценка), как ребенок видит окружающий мир (отношение к событиям, явлениям, его ценности), как ребенок взаимодействует с другими людьми (наличие конфликтов, в том числе и скрытых). Необходимо установить доверительные отношения с ребенком, постараться вместе с ним выяснить, что же его волнует и тревожит, что огорчает, есть ли люди, которых он не любит, чего он боится. Помочь в этом могут детские психологи, врачи-психотерапевты. Как только обрисуется приблизительный круг эмоций ребенка, можно приступать к прорабатыванию глубинных причин. Главное правило психосоматики – не подменять традиционную медицину. Поэтому поисками причин и устранением их на психологическом и более глубинном уровне следует заниматься параллельно с назначенным лечением. Так, вероятность выздоровления существенно вырастает, а риск рецидива заметно снижается, ведь найденная и решенная правильно психологическая проблема — это минус одна болезнь.