

Консультация

**«Психологический комфорт как профилактика
психосоматических заболеваний»**

Педагог-психолог Т.П. Мельникова

Здоровье ребёнка зависит от многих факторов: правильное питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры, психологический комфорт.

Остановимся подробно на последнем факторе - значении психологического комфорта для здоровья ребенка. Очень часто дети находятся вне зоны психологического комфорта.

Психологический дискомфорт возникает в результате авторитарного стиля воспитания со стороны родителей, педагогов.

Прежде всего, это - недостаток внимания и заботы матери в семье. Здесь ещё можно отметить авторитарный, репрессивный стиль воспитания со стороны родителей, воспитателей дошкольного учреждения или учителей школы, что влечёт за собой фрустрацию (психологическое состояние, возникающее в ситуации реально невозможного удовлетворения тех или иных жизненных потребностей: пища, тепло, сон, внимание, защита...) потребностей таких жизненно важных, как потребность в безопасности, любви, общении, познании человека через взрослых окружающего мира. Фрустрация этих потребностей, приводящая к психологическому дискомфорту, серьёзно сказывается на психическом и физическом здоровье ребёнка. Дети, испытывавшие на себе подобный стиль воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику угрозы и опасности. Постоянное ожидание угрозы со стороны окружающих, непрерывные стрессовые перегрузки вызывают истощение ещё неокрепшей нервной системы ребёнка, что приводит к различным соматическим и функциональным заболеваниям.

В основе школьных неврозов, часто проявляющихся в виде различных заболеваний (бронхиальная астма, приступы рвоты или головной боли и т.д.), как правило лежит фрустрация одной или нескольких детских потребностей.

Так замечено, что очень часто приступы бронхиальной астмы впервые возникают у детей, когда они начинают посещать ясли, детский сад или школу. При этом детям явно не нравится то заведение, куда их определили. Это приводит к психологическому дискомфорту, следствием которого могут быть заболевания, имеющие невротический характер. В последнее время таких ребят становится всё больше и больше, а потому необходимы специальные профилактические меры, направленные на предупреждение психосоматических заболеваний.

В основе профилактики упомянутых заболеваний должна лежать забота о психологическом комфорте ребёнка, который может быть достигнут следующими средствами:

1. Спокойное, уравновешанное состояние матери.
2. Продление домашнего периода дошкольного детства.
3. Подготовка ребёнка к школьному обучению.

Остановимся подробнее на каждом из пунктов.

1. Если мать нервничает, чем-то растроена или подавлена, то и ребёнок становится капризным и беспокойным, много плачет и плохо спит. Как правило, у нервной и тревожной матери вырастает нервный и тревожный ребёнок. Объясняется это не только наследственной предрасположенностью, но и постоянным психологическим дискомфортом, в котором растёт ребёнок, эмоционально зависимый от матери.

2. Многие родители считают, что дети до школы обязательно должны ходить в детский

сад, чтобы научиться адаптироваться в детском коллективе. Многие родители считают, что иначе ребенок не научится постоять за себя. Но если малыш от природы боязлив, не любит шумной и большой компании, для него детское учреждение будет тяжёлым испытанием. Он ещё больше замкнется в себе, что приведёт к нарушению психологического комфорта. После детского сада многие дети по вечерам очень капризны. Это результат чрезмерной психологической нагрузки. Таким детям должны помочь сами родители, постепенно расширяя круг общения ребёнка, приобщая к контактам со взрослыми и детьми.

3. Психологическая готовность ребёнка к школьному обучению - ещё один необходимый момент в осуществлении профилактики психосоматических заболеваний. Адаптацию к школе проходят все первоклассники. И чем лучше подготовлен к ней ребёнок, тем меньшую психологическую и физическую нагрузку он испытывает. Готовность к школе проявляется в определённом уровне развития аффективно - потребностной, интеллектуальной и речевой сфер. Развитие аффективно - потребностной сферы у будущего ученика предполагает становление познавательных и широких социальных мотивов учения. В интеллектуальном плане ученик, поступающий в школу, должен уметь осуществлять простую классификацию, владеть эмпирическим обобщением (обобщением, основанном на сравнении предметов при выделении и обозначении через слово их общих свойств), понимать логическую последовательность событий. В речевой сфере ребёнок должен обладать развитым фонематическим слухом. Готовый к школе ребёнок умеет подчиняться правилам, слушать взрослого, выполнять его задания.

Таким образом, профилактика психосоматических заболеваний ребёнка во многом зависит от обеспечения для него атмосферы психологического комфорта, прежде всего дома и, конечно, образовательного учреждения. Решение этой задачи возможно только в том случае, если взрослые знакомы с возрастными закономерностями психического развития ребёнка, добры и внимательны, способны применить на практике принцип индивидуального подхода к нему.