

ПСИХОСОМАТИКА

Как тело ребенка отражает эмоции.

Психосоматика это область науки, изучающая взаимосвязь психических процессов и соматического (телесного) состояния человека. У детей данная связь проявляется особенно ярко, так как эмоционально-волевая сфера ребенка еще находится в стадии формирования, а способность к вербализации переживаний ограничена. Именно поэтому внутренние конфликты, страхи и напряжение часто выражаются в телесных симптомах.

Понимание психосоматических проявлений в детском возрасте имеет важное значение для диагностики и коррекции. Медицинские специалисты и педагоги должны учитывать, что повторяющиеся жалобы ребенка не всегда имеют органическую основу. Комплексный подход, включающий в работу с эмоциональной сферой, телесно- ориентирование, помогает снизить интенсивность симптомов и улучшить общее самочувствие.

Рассмотрение психосоматических проявлений у детей требует особой осторожности и строго соблюдения клинико – диагностического протокола. Важно подчеркнуть, что психосоматика в педиатрической практике никогда не является «диагнозом исключения» в бытовом понимании. *Работа с психоэмоциональными причинами симптоматики возможна лишь после проведения комплексного медицинского обследования, специалистов (педиатра, невролога, гастроэнтеролога, эндокринолога и др)*

Только при отсутствии выявленной органической патологии или при установлении функционального характера расстройств возникает необходимость рассматривать психосоматический компонент. Таким образом, психосоматика в детском возрасте не подменяет медицинскую

диагностику и лечение, а дополняет их, позволяя глубже понять индивидуальные механизмы возникновения симптомов.

Системный подход, включающий медицинское обследование, психологическую диагностику и анализ семейного контекста, обеспечивает корректное определение источников трудностей ребенка и выбор адекватных методов коррекции.

Эмоции и тело ребенка

Частые психосоматические проявления у детей дошкольного возраста.

После исключения органической патологии и выявления функционального характера симптомов внимание специалистов обращается к психосоматическим проявлениям. В дошкольном возрасте такие проявления встречаются особенно часто, что связано с интенсивным развитием эмоционально - волевой сферы, ограниченными возможностями вербализации чувств и незрелостью механизмов саморегуляции.

Эмоции ребенка играют ключевую роль в его психическом и физическом развитии. В отличие от взрослого, ребенок не всегда способен распознать и выразить словами свои переживания. Невысказанные чувства находят выход через тело, что проявляется в функциональных расстройствах или соматических жалобах.

Например: Тревога может ворожатся болями в животе, нарушением сна или ночным энурезом. Подавленный гнев часто проявляется головными болями, или нарушением поведения. Чувство одиночества или не достатка внимания – снижением аппетита, насморком боли в горле (все что включает внимание родителей) таким образом мы можем сказать, что тело ребенка становится «языком» на котором он сообщает о своем внутреннем состояний.

Психосоматические проявления у детей.

Функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта.

Наиболее распространённым являются боли в животе, запоры, диарея, тошнота без органической причины. Эти симптомы нередко связаны с переживанием тревоги (например, в ситуации адаптации к детскому саду) или с напряженными внутрисемейными отношениями.

Нарушение сна. Трудности с засыпанием, частые ночные пробуждения или ночные страхи могут быть следствием эмоционального перенапряжения и неудовлетворенной потребности в безопасности. Сон у дошкольников тесно отражает уровень эмоциональной стабильности и качество взаимодействия с близкими взрослыми.

Дерматологические реакции. Атопический дерматит, кожные высыпания и зуд зачастую усиливаются в стрессовых ситуациях. Психоэмоциональное напряжение способно провоцировать обострение уже существующих дерматологических заболеваний.

Нарушение мочеиспускания.

Речь идет о ночном энурезе, который может носить психогенный характер. Часто он связан с переживанием ребенком стрессовой ситуации, например, развод родителей или появление младшего брата или сестры.

Головные боли и тики.

Головная боль напряжение и различные моторные тики у дошкольников нередко отражают подавленные эмоции – страх, гнев или чувство внутреннего конфликта.

Снижение аппетита и избирательность в еде. Отказ от пищи или сильные предпочтения могут выполнять функцию своеобразного протеста или способа контроля над ситуацией, когда ребенок ощущает эмоциональный дефицит или беспомощность.

Подходы психолога в работе наблюдения, мягкая коррекция взаимодействия с родителями.

Работа психолога с детьми, у которых наблюдаются психосоматические симптомы, предполагает комплексный и деликатный подход. Основным направлением деятельности являются: наблюдение за ребенком, мягкая коррекция эмоциональной сферы и взаимодействия с родителями.

Наблюдение.

Первым этапом является систематическое наблюдение за поведением и эмоциональными реакциями ребенка. Психолог фиксирует особенности невербальных коммуникации, уровень тревожности, характер телесных проявлений. Важно учитывать контекст возникновения симптомов – например, усиливаются жалобы в период адаптации к детскому саду, при контакте с определенными взрослыми или ситуациях стресса. Наблюдение дает возможность выстроить индивидуальную гипотезу о психосоматических механизмах.

Мягкая коррекция.

Психокоррекционная работа строится на принципе постепенного снижения эмоционального напряжения. Наиболее эффективными методами для дошкольного возраста являются.

Игровая терапия: Позволяющая ребенку символически проиграть трудные ситуации.

Арт-терапевтические техники: рисование, лепка, работа с песком. Которые помогают выразить чувства через творчество.

Телесно - ориентированные упражнения в легкой форме (дыхательные практики, релаксация через движение)

Взаимодействия с родителями.

Работа с семьей является ключевым условием эффективности коррекции. Эффективная работа с психосоматическими проявлениями у ребенка невозможна без активного участия родителей. Именно семейная среда является основным источником как поддержки, так и стрессовых факторов, влияющих на формирование симптомов.

Психопросвещение.

Первым этапом взаимодействия становится психопросвещение родителей. Психолог разъясняет, что психосоматические симптомы не являются «притворством» или «капризами», а выступают формой выражения эмоционального неблагополучия. Родители получают знания о взаимосвязи эмоции и телесных реакции, о роли стрессовых факторов и особенностях возраста.

Психолог исследует стиль воспитания, характер эмоционального климата и коммуникацию внутри семьи. Особое внимание уделяется таким аспектам, как:

Уровень эмоциональной поддержки и принятия ребенка. Стиль требования ожиданий. Наличие семейных конфликтов и их влияние на ребенка.

Совместно с психологом родители учатся новым формам взаимодействия с ребёнком. Выражать эмпатию и эмоциональное участие. Снижать уровень критики и завышенных ожиданий. Формировать предсказуемые и безопасные условия для развития.

В ряде случаев в коррекционный процесс включаются семейные сессии или родительские тренинги. Это позволяет укрепить эмоциональную связь ребенка с родителями и уменьшить внутреннее напряжение, которое проявляется через тело.

Таким образом, взаимодействие с родителями носит ключевой характер: *именно семья становится пространством, где ребенок учится регулировать эмоции и обретает ресурс для преодоления психосоматических проявлений.*