



**Кемеровская государственная
медицинская академия**

**В. П. Вавилова, Н. К. Перевощикова,
Н. И. Тарасов, О. А. Вайман, Т. А. Вавилова**

**ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ
ПАТОЛОГИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
В ПРАКТИКЕ ВРАЧЕЙ ПЕРВИЧНОГО
ЗВЕНА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

Кемерово – 2007

Николай Тарасов

**Профилактика психосоматической
патологии у детей и подростков
в практике врачей первичного
звена здравоохранения**

«БИБКОМ»

2007

УДК 616.8
ББК 56.1

Тарасов Н. И.

Профилактика психосоматической патологии у детей и подростков
в практике врачей первичного звена здравоохранения /
Н. И. Тарасов — «БИБКОМ», 2007

Методические рекомендации предназначены для врачей первичного звена здравоохранения и обобщают научные и практические подходы к профилактике психосоматической патологии у детей и подростков. Существует реальная необходимость в разработке новых эффективных форм работы по оздоровлению подрастающего поколения, максимально приближенная и адаптированная к экономическим, социальным условиям региона с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Методические рекомендации, подготовленные коллективом авторов, позволяют повысить эффективность профилактических программ, улучшить микросоциальные условия, предлагают новый путь улучшения здоровья детей с учетом не только соматического статуса, но и психологического состояния ребенка, изменения его социальной адаптированности. Актуальность настоящих методических рекомендаций определяется комплексным, не только междисциплинарным подходом, но и ведомственным подходом к изучению формирования здоровья у детей. Внедрение их в практику здравоохранения Кузбасса может внести вклад в решение медико-социальных проблем региона.

УДК 616.8
ББК 56.1

© Тарасов Н. И., 2007

© БИБКОМ, 2007

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Николай Тарасов, В. Вавилова, Т. Вавилова, Перевощикова Н. К., Вайман О. А. Профилактика психосоматической патологии у детей и подростков в практике врачей первичного звена здравоохранения

ВВЕДЕНИЕ

Самооценка – это прежде всего суждение о себе, уважение себя и чувство достоинства... – это суть личности ребенка, которая определяет его умение жить. Первостепенной важностью для ребенка является «вера в свои силы». Дисциплина должна соотноситься с природными условиями, и ребенок ни в коем случае не должен бояться своего воспитателя. Вера ребенка в себя, свой характер – его важнейшее достояние.

Альфред Адлер

Общение также необходимо ребенку, как и пища. Общение может быть не только здоровым, но и вредоносным, которое ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и его судьбу.

Мировая практика психологической помощи детям и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удастся восстановить благоприятный стиль общения в семье. Удивительно, какие волшебные изменения могут происходить в наших взаимоотношениях с детьми. Но чтобы все это было возможным, необходимо отказаться от старого мнения, что воспитывать ребенка – значит сражаться с его непослушанием. Если уж нам и приходится с кем-то сражаться, так это с трудностями и проблемами ребенка (и тогда мы с ним союзники), но главное – с нашими собственными «естественными» реакциями, ожиданиями и привычками, наконец, с самим духом авторитарной культуры, в которой прожили вот уже три поколения родителей и учителей. Преодолеть это «культурное» наследие в себе, пожалуй, самый тяжкий труд.

Средний ребенок получает в день 12,5 минут на общение со своими родителями, из этого времени 8,5 минут родители отводят на наставления, осуждения, споры с детьми. И остальные 4 минуты в день, когда ребенок, общаясь с родителями, получает ценные советы, составляющие основу прочных взаимоотношений и соответствующие формированию уважающей себя личности.

Национальный институт по изучению семейных отношений США представляет на наш суд следующие данные: средний ребенок получает в день 432 негативных замечания в сравнении всего с 32 позитивными. Ужасающие статистические данные, не так ли? Вот почему так важно проникнуться духовным миром ребенка, понять все таинства его души. Это поможет ему почувствовать свою значимость, ценность, любовь и заботу о себе. Если дети в полной мере чувствуют такое отношение к себе, их потребность «вести себя плохо» отпадает сама собой. И для этого не требуются долгие часы личного времени родителей. Достаточно несколько раз в день уделять детям несколько минут, и они поражают своим прекрасным поведением. Стоит поговорить с ними по душам и проникнуться их чувствами, и они часами будут увлеченно играть или заниматься каким-нибудь полезным для себя делом.

Положение детей, вступающих в этот мир, очень невыгодное: они полностью зависят от взрослого. Мы порой сами не осознаем, что постоянно оказываем влияние на развитие у наших детей того или иного отношения к жизни. Для того чтобы лучше понять, что оказывает влияние на ребенка, надо взглянуть на мир его глазами. Задайте себе вопрос: «Как ребенок воспринимает заботу о нем, отношение к нему, свои способности? Как ребенок видит мир?»

Понимая, как ребенок воспринимает мир, родители могут избежать ошибочных поступков, которые приводят к детской беспомощности. Например, ребенок начинает плакать, требуя игрушку. Мы тут же приносим игрушку. Таким образом, ребенку не надо и руки протягивать, чтобы получить желаемое, что сказывается на их неправильном восприятии самих себя. Задача родителей поместить игрушку туда, откуда ребенок сам может ее достать, таким образом, родители формируют у ребенка чувство уверенности в собственных силах. Он учится удовлетворять свои желания самостоятельно. Эти «ранние» ростки уверенности в своих силах увенчаются гораздо большими успехами, если родители не будут делать все за свое «чадо», а потом, когда ему стукнет 18 лет, скажут: «Ты теперь взрослый, заботься о себе сам».

Задача родителей заключается в том, чтобы дать правильное направление нашим беспомощным и зависимым детям, а также осознать, что они могут стать уверенными в себе, надежными личностями.

Успех в достижении этих целей зависит не только от добрых намерений родителей, но и от того, как наш ребенок сам их воспринимает. Эти восприятия и есть заключительные определители всех взаимодействий родителя с ребенком. Пусть родители зададут себе вопрос: «Как мой ребенок воспринимает это?». Начиная с детства, дети формулируют представление о своих способностях, о том, что ожидать от жизни, от мужчин, от женщин.

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Здоровье ребенка зависит от многих факторов, в том числе от **психологического комфорта**.

Очень часто психологический дискомфорт возникает в результате неудовлетворенности потребностей ребенка. Прежде всего, это происходит тогда, когда малыш лишен материнского внимания и заботы (при посещении детского сада, школы, госпитализации в стационар), в результате чего возможна задержка в психическом и физическом развитии. При авторитарном стиле воспитания со стороны родителей или учителей школы дети испытывают недостаток таких жизненно важных потребностей, как потребность в безопасности, любви, общении, познании через взрослых окружающего мира. Неудовлетворение этих потребностей, приводящее к психологическому дискомфорту, серьезно сказывается **на психическом и физическом здоровье ребенка**. Дети, испытавшие на себе подобный стиль воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику угрозы и опасности. Они предпочитают до минимума сводить общение со взрослыми сверстниками, отказываются от контакта с незнакомыми людьми, в ситуации школьного обучения не отвечают на вопросы, т. е. бояться допустить ошибку, за которой последует наказание. Постоянное ожидание угрозы со стороны окружающих, непрерывные стрессовые перегрузки вызывают истощение не вполне окрепшей нервной системы ребенка, что приводит к различным соматическим и функциональным заболеваниям.

В основе школьных неврозов, часто проявляющихся в виде различных заболеваний (бронхиальная астма, приступы рвоты, головная боль и т. д.), как правило, лежит неудовлетворенность одной или нескольких детских потребностей. Так, замечено, что очень часто приступы бронхиальной астмы впервые возникают у детей, когда они начинают посещать детский сад или школу.

В последнее время детей, подверженных последствиям психологического дискомфорта, становится все больше и больше, и поэтому необходимы специальные профилактические меры, направленные на предупреждение психосоматических заболеваний.

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

1) Спокойное, уравновешенное состояние матери.

Как правило, у тревожной и нервной матери вырастает нервный и тревожный ребенок. Объясняется это не только наследственной предрасположенностью, но и постоянным психологическим дискомфортом, в котором растет малыш, эмоционально зависимый от матери.

2) Продление домашнего периода дошкольного детства.

Дело в том, что если малыш от природы боязлив, не любит шумной, большой компании детей, не умеет драться и «дать сдачи», то детский сад становится для его неокрепшей нервной системы тяжелым испытанием. Он не только не научится адаптироваться в детском коллективе, но еще больше замкнется в себе, что опять приведет к психологическому дискомфорту.

Причины стрессовых перегрузок:

- длительное нахождение среди детей, часть которых может быть неприятна ребенку;
- строгие дисциплинарные наказания, за невыполнение которых следует наказание;
- неудовлетворение каких-либо потребностей;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, от которых зависит малыш.

3) Психологическая готовность ребенка к школьному обучению.

Адаптацию к школе проходят все первоклассники. И чем лучше подготовлен к ней ребенок, тем меньшую психологическую и физическую нагрузку он испытывает. Готовность к школе проявляется в развитии аффективно-потребностной, интеллектуальной и речевой сфер. Развитие первой сферы проявляется в потребности общения со взрослым на новом уровне. В интеллектуальном плане ученик должен уметь осуществлять простую классификацию, владеть эмпирическим обобщением, понимать логическую последовательность событий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.