

ГОУ ВПО Кемеровская государственная медицинская академия
Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию

**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

**Работа выполнена в рамках
Национального проекта «Здоровье»**

Кемерово – 2007

Вавилова В. П., Перовошикова Н. К., Тарасов Н. И., Вайман О. А.,
Вавилова Т. А. **Профилактика психосоматической патологии у детей и подростков в практике врачей первичного звена здравоохранения:**
Учебное пособие. Кемерово: КемГМА, 2007. – 44 с.

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.

Рецензенты:

Крекова Н. П. – Главный внештатный специалист Кемеровской области по педиатрии,

Селедцов А. М. – зав. кафедрой психиатрии, наркологии и медицинской психологии КемГМА, д.м.н, профессор.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	5
2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА В СЕМЬЕ.	8
3. САМООЦЕНКА, ИЛИ ЧУВСТВО САМОЦЕННОСТИ	11
4. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ	19
5. ЖИЗНЕННАЯ СТОЙКОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	26
6. ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ	31
7. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РЕБЕНКА	33
8. ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЁНКА	43
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	45

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,

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, испытывавшие 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. к. боятся 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. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА В СЕМЬЕ

Что такое **поддержка**? Поддержка является одним из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между ребенком и родителями. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным поступкам.

Миша, 10 лет, имел две обязанности по дому: выносить мусор и ходить в магазин за хлебом. Мать часто говорила Мише: «Ты еле справляешься со своими обязанностями, и я вынуждена все доделывать за тебя».

Что содержит в себе высказывание мишиной мамы? Принесет ли оно желаемые результаты?

Миша при этом думает: «Я несамостоятельная личность, у меня все плохо получается, поэтому мама все сделает сама».

Существуют три причины, по которым родители обычно позволяют себе высказывания, подобные приведенному выше:

1. Родители, как правило, разговаривают с ребенком так же, как разговаривали с ними самими в детстве.
2. Ребенок создает угрозу престижу или положению родителей.
3. Общество приучает нас к столкновению с неудачами, к ожиданию худшего и вообще часто обескураживает не только детей, но и нас самих.

Родители должны стремиться к тому, чтобы у ребенка не сформировалась тенденция к постоянному ожиданию неудачи и разочарования. Важно поддерживать и поощрять ребенка. **Родительская поддержка – это процесс:**

- в ходе которого родитель сосредоточивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах. Для того, чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того, чтобы в центре своего внимания держать ошибки и плохое поведение ребенка, родителю придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Поддержка касается не только негативного поведения ребенка.

Родители должны научиться помогать ребенку видеть естественное несовершенство человека и иметь с ним дело. Для этого родитель должен знать, какие силы внутри семьи и в ее окружении способны привести к

3. САМООЦЕНКА, ИЛИ ЧУВСТВО САМОЦЕННОСТИ

Бывает, при встрече мы спрашиваем друга: «Ну, как ты?», «Как жизнь вообще?», «Ты счастлив?» – и получаем в ответ: «Ты ведь знаешь, я – невезучий», или: «У меня все хорошо, я – в порядке!».

Эти ответы отражают особого рода переживания человека – **отношение к самому себе, заключение о себе.**

Понятно, что подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящим в себя, а значит, более или менее устойчивым к ударам судьбы.

Психологи провели много исследований подобных переживаний. Они называют их по-разному: восприятием себя, образом себя, оценкой себя, а чаще – самооценкой. Пожалуй, наиболее удачное слово придумала В. Сатир. Она назвала это сложное и трудно передаваемое чувство **чувством самооценности.**

Ученые обнаружили и доказали несколько важных фактов. Во-первых, они открыли, что самооценка (будем пользоваться этим более привычным словом) сильно влияет на жизнь и даже судьбу человека. Так, дети с низкой самооценкой, но вполне способные, хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, менее успешны потом во взрослой жизни.

Другой важный факт: **основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка,** и зависит от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его «недостаткам» и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: **в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких.** В этом смысле у маленького ребенка нет внутреннего зрения. Его образ себя строится извне; рано или поздно он начинает видеть себя таким, **каким видят его другие.**

Однако в этом процессе ребенок не остается пассивным. Здесь действует еще один закон всего живого: активно добиваться того, от чего зависит выживание.

Положительное отношение к себе – основа психологи-ческого выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

Он ждет от нас подтверждений того, что он – **хороший**, что его **любят**, что он **может** справляться с посильными (и даже немного более сложными) делами. Все это – базисные стремления ребенка и вообще всякого человека.

4. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

1. **Осуществляйте неформальный подход (умение поговорить по душам).** Необходимо отметить ценность неформального подхода между ребенком и родителями, супругами или другими близкими людьми.

Психолог Дороти Бриггс в своей статье «Чувство собственного достоинства Вашего ребенка» описывает неформальный подход так: «Неформальный подход – это просто целенаправленное внимание. Это внимание особой внутренней энергии, истоки которой берут начало в непосредственном личном участии. Соприкасаясь с жизнью, Ваш ребенок открывает в себе уникальные свойства души.

Напротив, если эти душевные свойства игнорируются взрослыми, то они постепенно перерастают в отчужденность, отдаляют ребенка от своих родителей. Многие родители (учителя), общаясь с детьми, не дают им почувствовать духовную близость с ними. Они как будто и рядом с ребенком, чувствами где-то там, далеко. Быть вместе без ощущения духовной близости – это значит вообще не быть вместе».

Уважение ребенка к самому себе в огромной степени зависит от качества, а не от количества времени, проведенного родителями с ним. Родителям необходимо найти место для тех ценнейших минут, в течение которых они могли бы проявить свою **безусловную** любовь к ребенку. Не за то, что он что-то делает, а просто за то, что он есть.

Мы мало живем настоящим. Родителям необходимо освободить голову от забот и тревог, сосредоточиться только на ребенке на определенное время. Неформальный подход – это быть с ребенком здесь на 100 %, в эту секунду. Он может быть различным по времени, но разный по форме. Не надо говорить ребенку: «Вот эти десять минут мы будем неформально общаться». Быть в этом моменте, увидеть и почувствовать все чувства ребенка, не думать о том, что надо готовить ужин, говорить по телефону, а быть именно здесь. Не поучать ребенка сейчас, ему нужно, чтобы вы разделили его чувства, а не ссылались на энциклопедические знания.

Пути неформального подхода:

- Создайте теплую, любящую и приемлемую для разговора атмосферу.
- Относитесь к ребенку как к близкому другу.
- Слушайте ребенка – не прерывайте и не защищайтесь, попробуйте понять, какие чувства стоят за его словами. Учитесь понимать его чувства, почувствовать то же, что и он. Иногда достаточно дать ребенку знать, что его понимают. Помните: нельзя осуждать его чувства. Чувства не могут быть правильными или неправильными – они просто чувства. Избегайте подавления чувств.

5. ЖИЗНЕННАЯ СТОЙКОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Трудные ситуации встречаются у детей довольно часто. Согласно определению психологов, ситуация становится трудной, если возникает несоответствие между целями, возможностями, условиями деятельности человека. Такое рассогласование ведет к возникновению отрицательных эмоций, которые служат индикатором трудностей той или иной ситуации для человека. Для развития ребенка они являются типичными, и обусловлено это тем, что ребенок, познавая окружающий мир, но не обладая достаточным опытом, будет сталкиваться с чем-то новым, неизвестным, неожиданным для себя. То, что для взрослого выступает как привычное и естественное, для ребенка может быть трудным и сложным.

Любая трудная ситуация порождает отрицательные эмоции и переживания. Различают конструктивные и неконструктивные способы поведения ребенка в трудных ситуациях. Сущность **конструктивного способа** состоит в том, что он позволяет преодолеть существующие препятствия и является действием активным, сознательным, целенаправленным и адекватным как в отношении объекта, так и собственных возможностей.

При **неконструктивном способе** отодвигаются на время решения проблемы, не устраняются причины, что ведёт к дезорганизации деятельности.

Конструктивное поведение обеспечивает жизненную стойкость, а закрепление неконструктивных способов может вызвать отклонения и деформацию в личностном развитии, что может быть фактором, вызывающим нарушение психического здоровья ребенка.

Трудные ситуации могут быть преходящие; быстротечные; будничные для ребенка ситуации; кратковременные, но чрезвычайно значимые и острые ситуации; ситуации длительного хронического действия, связанные с семьей или школой, и ситуации, возникающие под влиянием факторов эмоциональной депривации (госпитализация, круглосуточное пребывание в детском учреждении и т. д.)

Наиболее существенными для детей являются острые психические травмы и хронические психотравмирующие воздействия. По данным медицинской практики, для детей раннего и дошкольного возраста характерны следующие **ситуации повышенного риска**.

Ситуации, связанные с отсутствием или утратой чувства защищенности:

- враждебная, жестокая семья;
- эмоционально отвергающая семья;
- не обеспечивающая надзора и ухода семья;
- негармоничная семья (распадающаяся или распавшаяся);

6. ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Мы говорили о том, что делать, когда отрицательные чувства у ребенка уже возникли. Но можно подумать о том, как уменьшить саму возможность появления таких чувств. Это похоже на лечение простуды и на её профилактику. Когда Вы уже заболели, приходится принимать лекарство, но можно заранее принять меры предосторожности: одеваться потеплее, закаляться и т. д. Поговорим о профилактике эмоциональных проблем.

Одним из путей будет следующее правило: не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

К примеру, в американских школах принято все письменные работы, включая арифметику, в начальных и средних классах делать карандашом, к верхнему концу которого прикреплен ластик. Ластиком они могут пользоваться сколько угодно. Сколько слез, разочарований и конфликтов помогает избежать эта простая идея!

Этот пример хорошо иллюстрирует правило: измените условия – и проблемы исчезнут. Дети от этого не пишут хуже или небрежнее. Наоборот, они более внимательны к своим ошибкам, так как их легко исправить.

Следующее правило похоже на предыдущее: чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае – свои ожидания.

Давайте и здесь обратимся к примеру. Двенадцатилетнему подростку родители поручают сидеть с пятилетними близнецами: «И чтобы был мир и порядок!» – наказывают они. Возвратившись из гостей, находят в доме кавардак, завал грязной посуды; близнецы передрались, старший зол на всех и вся. Родители очень разочарованы. Ошибка их в том, что они требовали невозможного от подростка. В результате у них появилась «проблема».

У всех родителей есть ожидания относительно того, что уже может или уже должен делать их ребенок и что он делать не должен. В приведенном примере ожидания были несколько завышены, результатом стали отрицательные переживания родителей.

Сказанное не означает, что родители не должны «поднимать планку» для ребенка, то есть воспитывать в нем практический ум, ответственность, послушание. Напротив, это необходимо делать в любом возрасте. Только эту планку не следует ставить слишком высоко. А главное – стоит последить за своими реакциями. Знание того, что ребенок осваивает новую

7. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РЕБЕНКА

Для получения наилучшего удовлетворения от жизни и от отношения с другими людьми, для повышения собственной самооценки, мы рекомендуем тебе придерживаться следующих принципов:

1. Считай себя удачливым.
2. Не уклоняйся от принятия решения.
3. Люби себя (или, по крайней мере, постарайся себе нравиться).
4. Люби других (или, по крайней мере, постарайся, чтобы они тебе нравились).
5. Будь уверен, что всего достигнешь.
6. Доводи начатое дело до конца.
7. Не оправдывайся.
8. Отстаивай свои права.
9. Контролируй услышанное.
10. Будь терпелив.
11. Ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе относятся другие.
12. Ты имеешь право делать ошибки.
13. Развивай уверенность в себе.
14. Учись быть счастливым.
15. Добивайся своего.

1. Считай себя удачливым

Когда ты унижаешь себя, ты говоришь себе: «Я – плохой» или «Я – неудачник». Таким образом, ты настраиваешься на еще большие неудачи. Кроме того, другие, отражающие твое мнение о себе, будут думать о тебе хуже. Где же выход? **БУДЬ УДАЧЛИВЫМ.**

Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать отлично. Сосредоточься на успехах. Вспомни об одном удачном ответе, который был у тебя на уроке истории на прошлой неделе, вместо того, чтобы зацикливаться на шести неудачных ответах на этой неделе. От каждого из этих случаев была польза. Возможно, ты узнал, как не следует поступать в следующий раз или как более успешно представлять себя и свои знания.

Таким образом, каждый твой опыт, любая сделанная работа или усилие – важная ступенька к достижению цели, неотъемлемая ее часть, поэтому успех сопутствует тебе все время.

2. Не уклоняйся от принятия решения

С этого момента учись действовать так, как будто ты удачливый человек. Прочти о людях, которые добились успеха в какой-либо области. Начни жить с настроем на успех. Любым способом отказывайся быть неудачником.

8. ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЁНКА

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно предоставлять мне всё, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.
- Не бойтесь быть твёрдыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет определить мне своё место.
- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «Я вас ненавижу». На самом деле это не так. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, как вы только что поступили со мной.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
- Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать за себя сам. Я могу продолжать пользоваться этим.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться относиться к своим ошибкам как к чему-то поправимому.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будите это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда меня запугивают, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на своем опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие болезни и недомогания. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если оно привлекает ко мне слишком много внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будите на них отвечать, то увидите, что я вообще перестану задавать вам вопросы и буду искать информацию где-то на стороне.
- Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами

Отпечатано редакционно-издательским отделом
Кемеровской государственной медицинской академии

650029, Кемерово,
ул. Ворошилова, 22а.
Тел./факс. +7(3842)734856;
epd@kemsma.ru



Подписано в печать 21.12.2006.
Гарнитура таймс. Тираж 100 экз.
Формат 21×30/2 У.п.л. 2,6.
Печать трафаретная.

Требования к авторам см. на <http://www.kemsma.ru/rio/forauth.shtml>
Лицензия ЛР № 21244 от 22.09.97