

Методическая рассылка № 9/2022
«ОСОБЕННОСТИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ТРАВМИРОВАННЫХ ДЕТЕЙ»



«Здоровье детей зависит от счастья родителей»

Каждые родители сталкиваются с такой проблемой, как детские заболевания. Кто-то болеет чаще, кто-то реже, у кого-то более легкие заболевания, у кого-то требующие особого постоянного внимания. Так или иначе, мамы и папы задаются вопросом: почему болеет наш ребенок? Как оградить его от болезни? Как избавиться от нежелательных симптомов? Бывает, что назначенное доктором лечение не помогает и тогда уже не только родители в замешательстве, но и врач, поскольку сделал всё от него зависящее.

На многие эти вопросы может ответить такая наука как **психосоматика**.

Что же такое **психосоматика**? Это наука, которая изучает взаимосвязь психики и тела, нашего эмоционального состояния и нашего физического здоровья. Сейчас многие говорят: «Все болезни от нервов», и такие разговоры неспроста. Действительно, существует тесная взаимосвязь души и тела. Закаляя своё тело, мы укрепляем свой дух, наши способности противостоять жизненным трудностям возрастают. И наоборот: стабилизируя своё эмоциональное состояние и, повышая стрессоустойчивость, мы оберегаем себя от различных физических недугов. Также психосоматика изучает все проявления данной взаимосвязи – различные заболевания и расстройства.



Детская психика более чувствительна к тому, что происходит вокруг, поэтому риск развития психосоматических расстройств в детском возрасте достаточно высок.

Причины появления психосоматических заболеваний у детей

Причиной психосоматических расстройств являются внутренние переживания, которые появляются по ряду причин.

1. Запрет на эмоции. Под эту категорию попадают прежде всего семьи, в которых не принято проявлять эмоции: категорически запрещено плакать, грустить, громко радоваться и т. д. Особенно опасно сдерживание отрицательных эмоций. Разовое ограничение не приведет к возникновению заболеваний, а постоянный запрет вызовет у маленького человека



непонимание своего состояния: грустно ему или нет, нравится ему это или вызывает недовольство. Ребенок перестает замечать не только свои чувства, но и особенности состояния. Организм в этом случае будет подавать сигналы тревоги. **Нельзя запрещать эмоции — нужно учить детей правильно их проявлять.**

2. Желание привлечь внимание к себе с помощью заболевания. Чрезмерная занятость взрослых нередко приводит к дефициту внимания к детям. Зачастую порцию внимания и заботы дети получают, когда заболевают, и тогда они разыгрывают симптомы заболеваний, чтобы привлечь внимание к себе. Но часто взаимосвязь «внимание — болезнь» появляется бессознательно. Известны случаи, когда дети заболевают при долгой разлуке с близким человеком. О таких случаях говорят, что ребенок так сильно скучал, что заболел. И в этом есть доля истины.



3. Тревожность. Не следует путать тревогу и тревожность. Тревога — это эпизодическое состояние, вызванное конкретными причинами и проявляющаяся волнением за близких. Тревожиться за сына, который задерживается с занятий в школе, нормально. Тревожность — это психологическая особенность человека, характеризующаяся



склонностью переживать даже в тех ситуациях, когда этого не требуется. Тревога может проявляться в течение всего дня: как я дойду до школы (не опоздаю ли);

вызовут ли на уроке; как я отвечу; не забуду ли текст; правильно ли решу задачу; какую отметку поставят; примут ли в игру; что скажут родители и т.д. Переживания преследуют ребенка весь день. Состояние тревожности съедает массу энергии. Организм пытается справиться с такой нагрузкой и

переключает внимание с помощью заболевания, а иногда и просто не справляется.

4. Психологические проблемы: стрессы, депрессии.

Психосоматика может проявиться у ребенка любого пола и возраста. Физическая болезнь может стать единственной возможностью организма уйти от переживаний и направить силы на конкретные проблемы. Борьба с очевидными причинами проще, чем распутать сложную цепочку переживаний, устранение причин которых невозможно. Часто болеют дети в конфликтных семьях и в семьях, где у родителей алкогольная зависимость.



Болезнь может быть вызвана потерей близких людей, длительной разлукой, разводом родителей. Заболеть можно и при расставании с домашними питомцами, любимыми вещами, при смене места жительства.

Стрессовые ситуации опасны тем, что они вызывают шквал переживаний и волнений, с которыми организм не способен справиться.

Как проявляются психосоматические расстройства:

Психосоматические проблемы могут быть разовыми, а могут перерасти в хронические заболевания. Серьезные психосоматические расстройства возникают у следующей категории детей:

- малообщительные, живущие в своем мире;
- тревожные;
- пессимисты;
- дети, находящиеся под постоянным контролем взрослых;
- дети, испытывающие дефицит внимания со стороны взрослых;
- очень ранимые дети;
- малоэмоциональные;
- дети с завышенными требованиями к себе.

Психологические причины могут вызвать любое заболевание. Лечение заболеваний назначает врач. Но не лишним будет проанализировать связь между появлением определенных симптомов с новой жизненной ситуацией, событием или психоэмоциональными факторами. В этом случае вероятность быстрого выздоровления возрастает, а риск повторного заболевания снижается.

Что касается психологических факторов, которые способствуют развитию болезни, то они очень разнообразны. Например, ребенок пережил стрессовую ситуацию (воспитатель накричала в садике, конфликт в школе с учителем или одноклассниками, потеря близкого человека: внезапный или длительный отъезд или смерть, и т.п.) и после этого у него появился какой-либо симптом. Или же в семье между родителями начались разногласия и

частые столкновения (особенно, если они не обсуждаются открыто, а подавляются), а то и вовсе дело идёт к разводу. Ребенок это на подсознательном уровне улавливает и может отреагировать каким-либо физическим недугом. Ещё ребенок может на протяжении длительного времени испытывать чувство вины за какой-либо проступок или за то, какой он плохой и тем самым наказывать себя за это физическим страданием: «Я болею, значит я уже наказан и могу меньше себя в этом винить». Условная выгода тоже одна из причин, по которым болеют наши дети. В этом случае заболевание помогает ребенку получить желаемое или избежать чего-либо нежелательного. Например, ребенку не хватает общения с мамой и он заболевает. Что он получает? Он сидит дома (или вообще оказывается госпитализирован) и мама, выйдя на больничный, оказывается рядом с ним, одаривает его заботой, вниманием и теплом. Как раз то, чего ему и не хватало. И поверьте, ребенок это делает неосознанно: у него, действительно, что-то болит и он, действительно, чувствует себя плохо. Разного рода внутриличностные конфликты также могут проявлять себя в виде психосоматических расстройств.

Как формируются психосоматические заболевания?

Психосоматические проблемы возникают в том случае, когда ребенку не удается удовлетворить свои потребности.



Тогда формируется постоянное «отрицательное» эмоциональное возбуждение. Оно получает отражение в телесных ощущениях, а иногда – и в патологическом процессе. Ведь между эмоциями и физиологией существует прямая связь. Выражением негативных эмоций являются: повышение артериального давления и частоты пульса, учащение дыхания, изменение секреторной и моторной активности пищеварительного тракта, изменение тонуса мочевого пузыря, напряжение скелетной мускулатуры, повышение свертываемости крови.

Дело в том, что эмоции, как энергия, не приходят из ниоткуда и не уходят в никуда. Они «хранятся» внутри организма, а при постоянном повторении травмирующей ситуации накапливаются и вызывают болезнь. То есть внутренний конфликт, не имея разрешения, трансформируется в те или иные физиологические симптомы.

Таким образом, ребенок частично избавляется от эмоционального дискомфорта. Благодаря переносу из области психического в область физиологического, волнующая ситуация разрешается, тревога и беспокойство утихают.

Как правило, это происходит неосознанно, и бывает сложно понять, с чем конкретно связана внезапная болезнь. Но иногда возникают ситуации,

когда причины внезапной болезни ребенка очевидны. Например, часто серьезные проблемы со здоровьем возникают во время развода, когда ребенок оказывается в эпицентре родительского конфликта. Конечно, это происходит на фоне стресса, но подсознательный посыл может быть таким: «Если я заболю, родители займутся мной и перестанут ссориться». Надо сказать, что обычно это действительно срабатывает, болезнь ребенка способна сплотить родителей и отвлечь их от выяснения отношений. Таким образом, ребенок получает некоторую разрядку, а также – гарантированную заботу и любовь близких людей.

Наиболее типичные психосоматические симптомы у детей

- Пищеварительная система: понос, рвота, боли в животе, отсутствие аппетита или избыточный аппетит.
- Дыхательная система: внезапные приступы, когда дыхание прерывается или ускоряется, астматические приступы, длительный кашель
- Кожные: экзема, нейродермит, и другие кожные заболевания.
- Головная боль, боль в животе или боль в других частях тела.
- Частые отиты
- Бессонница, трудности с засыпанием, частые пробуждения, нарушение сна.

Почему возникают психосоматические расстройства у детей?

Представьте себе, что младенец недоволен, ему некомфортно, он пытается махать руками или ногами, следуя биологическому механизму «бить или бежать», но ни драться, ни бежать у него не получается, и дискомфорт никак не исчезает. Он пробует кричать, приходят мама или папа, находят причину беспокойства и устраняют её. Маленькие дети нуждаются в обязательном присутствии взрослого человека, который поможет им выживать в этом мире. А если никто не приходит на крик или приходит, но не может устранить причину беспокойства? Что может сделать младенец? Ничего. Так как силы, которые он тратит на крик, не безграничны, он замолкает и, чаще всего, засыпает. Не успокаивается, а временно отключается. Куда же девается его возбуждение? Остаётся в теле. вспомните, как в минуты сильных переживаний у вас трясутся руки. Или как перед значимыми событиями начинает болеть живот от неосознаваемого напряжения. Событие уже закончилось, вам кажется, что вы давно успокоились, а руки так и продолжают дрожать или живот болеть. Мы даже говорим «живот расстроился» — так же, как и про своё настроение. То есть, те силы, которые должны были израсходоваться на сражение или бегство, остаются внутри. Когда дети подрастают, они пытаются избавляться от стресса с помощью двигательной активности. Например, после детского сада или школы ребёнок, который, как вам кажется, устал настолько, что сейчас упадёт, вместо этого начинает носиться по дому, возбуждённо кричать или смеяться. Часто это заканчивается капризами и слезами. Отсюда бабушкины приговорки: «Не смейся много — плакать будешь!». Смех смеху

рознь, конечно, но в этой притче речь идёт именно о смехе при перевозбуждении.

Недостаточное эмоциональное регулирование существует не только у детей. У взрослых также могут развиваться психосоматические расстройства и по тем же причинам. Следовательно, люди могут страдать психосоматическими расстройствами на протяжении всей жизни, с самого детства и до старости. Эти расстройства абсолютно реальны, как и их осложнения. Лечить их врачам и родителям не так уж просто, потому что таблетки и пилюли часто не помогают или лишь немного ослабляют симптомы.

Как бороться с психосоматикой?

Защитить ребёнка от психосоматических заболеваний или хотя бы уменьшить их частоту и длительность вполне реально. Чудесных решений этой проблемы, конечно, не существует, но есть некоторые рекомендации, которые могут быть полезны родителям:

1. **Психосоматические расстройства обычно появляются**, когда дети достигают предела своей эмоциональной выносливости. Чтобы предотвратить их, важно учитывать возможности именно вашего ребёнка, а также не игнорировать его боль и стресс.

2. **Учите ребёнка регулировать своё эмоциональное состояние с помощью слов**, описывающих то, что с ним сейчас происходит, давать названия своим переживаниям. Называя эти чувства вслух, обсуждая их с близкими людьми, мы учимся проговаривать происходящее внутри себя, молча. При этом, в младенческие и дошкольные годы эмоциональное состояние ребёнка регулируется с помощью эмпатичных понимающих родителей, которые объясняют, что же с ним происходит. Постепенно он усваивает модель управления своим состоянием, и тогда проблема перерабатывается его собственной психикой, а не идёт в телесные симптомы.

3. **Спрашивайте детей о том, как прошёл их день**. Взрослым людям повседневная детская деятельность, игры и взаимодействие с другими могут показаться незначительными. Тем не менее, для маленьких членов вашей семьи они могут быть жизненно важны! Проявив заботу и узнав, что происходило с ребёнком в течение дня, вы сможете понять, что его беспокоит. И поговорить об этом.

4. **Ищите источник проблемы**. Выясните, как долго продолжался дискомфорт, когда боли становятся более интенсивными и когда они исчезают. Часто бывает, что симптомы исчезают, например, когда ребёнок чувствует себя или реально находится далеко от источника проблемы.

5. **Позвольте детям выражать себя, описывать свои чувства**. Поначалу им может быть трудно, помогайте им. Важно, чтобы ваши дети знали: их готовы слышать и слушать. Однако не увлекайтесь вопросами, чтобы не допустить психологического давления на ребёнка вместо поддержки, скорее, предлагайте слушать, когда ему это нужно.

6. **Старайтесь сохранять спокойствие, если ваши дети не могут выразить**, что происходит, или говорят какую-то глупость с вашей точки зрения. Если дети не могут выразить свои чувства словами или связанными предложениями, то ваше раздражение или крик только усугубят ситуацию. Если чувствуете, что начинаете злиться, сделайте несколько шагов назад от ребёнка, возьмите паузу. Попейте воды, посмотрите в окно. Продолжайте только после того, как сумели справиться со своим состоянием.

7. **Если симптомы становятся регулярными, заведите дневник, в который записывайте всё, что может иметь отношение к симптомам.** День, время, обстоятельства, для того, чтобы уловить возможную связь симптомов с происходящими событиями в жизни ребёнка.

8. **В сложных случаях помните, что вам и вашему ребёнку может понадобиться помощь психолога.** Современные дети, которые знают, чем занимается психолог, часто сами просят их к нему отвести.

9. **Не отказывайте своему ребёнку в помощи, в которой он или она нуждается,** в том числе в необходимых лекарствах, назначенных педиатром или другими профильными докторами.

Психогенные факторы развития психосоматического заболевания.

Снежный ком



На самом деле опасения родителей, которые втайне беспокоятся о своей «репутации», не так далеки от истины. Психосоматические заболевания провоцируются психогенными факторами. По сути, не что иное, как стереотипная телесная реакция на стресс. Например, после крупной ссоры родителей малыш может плохо проспать всю ночь. Или перед контрольной у школьника может разболеться живот. Когда речь заходит о детях, только мы, родители, можем помочь ребёнку справиться с травмирующей ситуацией, негативными эмоциями или внутренними переживаниями. Если мы этого не делаем в тот момент, когда телесный симптом появляется впервые, он может закрепиться. Тогда он начнет проявляться во всех схожих обстоятельствах, с каждым разом все усиливаясь, а потом из временного превратится в постоянный. Это, в конечном итоге, и может привести к формированию «полноценного», конкретного и реального заболевания, которое врачи уже смогут ясно диагностировать. Отсюда важный вывод: психосоматические расстройства никогда не бывают блажью или притворством. Ребенок (или взрослый) всегда болеет и страдает по-настоящему, даже если болезнь вызвана не инфекцией, а психологическим фактором.



Палитра симптомов

Сегодня считается, что около 60–80% всех болезней имеют психогенную природу. Но и это очень скромная оценка. Ведь список «обычных» заболеваний на деле получается слишком коротким. К недугам, не имеющим под собой психологической подоплеки, относятся поражения органов в результате травмы, инфекционные заболевания (в том числе бронхиальная астма инфекционного характера), пороки развития, пищевые расстройства, вызванные неправильными привычками в еде (например, гастрит на фоне семейной традиции есть острые, жирные и жареные блюда), ожирение, связанное с объективным перекармливанием ребенка, а не с психологическим «заеданием» стресса. Все остальные заболевания входят в группу психосоматических хворей.

Однако начинаются эти психогенные болезни не сразу, а с легких телесных симптомов, которые называются психосоматическими реакциями. К самым распространенным из них относят диспепсические явления (тошнота, снижение аппетита, метеоризм, диарея), кожные высыпания (похожие на крапивницу), головные боли разной локализации. На уровне нервной системы психосоматика может проявляться невротическими симптомами. В эту группу попадают нарушения сна (трудности с засыпанием, беспокойный сон с тягостными сновидениями, частые пробуждения), вегетососудистая дистония, мимические и респираторные тики, плаксивость, пугливость, страхи (темноты, одиночества, сказочных персонажей), вредные привычки (раскачивание, сосание пальца и другие).

И психосоматические реакции, и невротические симптомы еще не болезнь. Не всегда эти преходящие нарушения закрепляются и приводят к стойкому изменению в органах. Бывает, что психическое состояние ребенка нормализуется и симптоматика уходит. Скорее, все это можно обозначить как симптомы пред-заболевания. Однако при этом пограничном состоянии риск возникновения постоянных изменений и закрепление определенного способа реагирования на стресс, тревогу, негативные эмоции и переживания очень высок. К счастью, если вовремя заметить патологические реакции ребенка и их зависимость от определенных факторов, то на этапе предболезни с ними можно легко справиться.

Спусковые крючки

Дети сталкиваются со страхами, негативными эмоциями и чувством тревоги с самого раннего возраста, но не у каждого малыша развиваются психосоматические расстройства. Проявятся они или нет, зависит от многих факторов. Помимо прочего, важна и индивидуальная способность ребенка преодолевать трудности, ведь есть дети, которые прекрасно адаптируются даже к частым семейным скандалам и суровым воспитательницам. Но есть и другие причины, и почти все они так или иначе связаны с родителями.

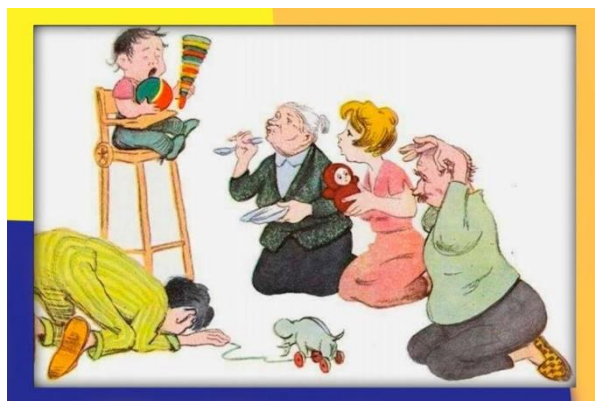
- **Сильные потрясения:** Есть ситуации, когда риск возникновения психосоматических реакций максимально высок. Например, развод, рождение брата или сестры, переезд, смерть близкого человека, расставание с любимой няней, начало детского сада и т. д. Это не значит, что болезнь все непременно разовьется, но, если вы знаете, что у вас чувствительный ребенок, обратите внимание, как он реагирует на волнительную ситуацию.



- **Отношение мамы к ребенку:** гиперопека. Если мама ребенка чрезмерно опекает, она буквально «душит его своей заботой» и ему становится «трудно дышать». Так возникают заболевания дыхательной системы: частые и затяжные бронхиты и бронхиальная астма.

Две крайности

- **Отношение мамы к ребенку:** если мама заиклена на ребенке. Если маме трудно реализовать себя как личность за пределами домашнего очага, если все ее страхи и радости вертятся вокруг семьи, тогда болезнь ребенка будет помогать ей чувствовать себя «нужной». Постоянно думая и проговаривая вслух свои тревоги, она не даст ребенку научиться воспринимать болезнь как преходящее явление. В этих случаях велик риск быстрого закрепления симптомов и переход от единичных психосоматических реакций (предболезненных явлений) к часто повторяющемуся заболеванию.



- **Много запретов и требований.** Когда родители слишком строги с ребенком, практикуют неадекватные наказания, редко хвалят его, он может остро ощущать свою несостоятельность и чувствовать себя недостаточно хорошим или ни на что не способным. Страх совершить ошибку или не взять высоту у него будет очень велик. Все это ведет к неуверенности в себе и проявлению протеста, явного или скрытого. Проявляется он в виде головных болей, тошноты, болей в животе. Может сопровождаться бессонницей, головокружениями. Если ребенок не может выразить свой протест открыто, это путь к частым ангинам, ведь речь (а с ней и вербальный протест) рождается в горле. Нарушение личных границ или непринятие ситуации иногда проявляется в



виде аллергических реакций, потому что кожа – это тонкий щит между внешним и внутренним миром.

Родителям важно помнить, что специфика личности формируется еще в детстве. Виной тому авторитарный стиль семейного воспитания. Но повлиять на это могут не только издержки воспитания. Что еще становится травмирующим фактором для психики детей:

1. развод родителей;
2. конфликты и ссоры между родителями;
3. увлеченность родителей карьерой;
4. эмоциональная холодность и равнодушие, попустительский стиль воспитания.

Установка на саморазрушение возникает в том случае, если ребенку не хватает внимания и любви. Болезни, переломы, вывихи – доступный способ привлечь внимание или сплотить родителей.

Чтобы помочь ребенку, и в целях профилактики детских травм нужно следовать таким рекомендациям:

1. Разрешите ребенку выражать все, что накопилось в душе (эмоции, чувства);
2. Научите ребенка проговорить эмоции и чувства. Научите его выражать недовольство, поддерживайте и благодарите за честность;
3. Не наказывайте и не ругайте;
4. Принимайте ребенка таким, какой он есть. Не отвечайте агрессией на агрессию, не оставляйте ребенка наедине с его эмоциями;
5. Всегда учитывайте мнение чада, давайте ему право выбора;
6. Важно научиться вербализировать свое состояние, находить источник своих эмоций, освоить техники переключения и перераспределения эмоций. Помогут занятия творчеством, спортом.

Итак, вы хорошо изучили предыдущий материал и можете приступать к освоению практических упражнений.



Тело человека и его сознание тесно связаны между собой. Организм ребенка - это целостная система, в которой все функции оказывают влияние друг на друга. Так, с помощью дыхания можно за короткий срок наладить психоэмоциональное состояние, а расслабляющие физические упражнения помогают избавиться от эмоционального возбуждения,

успокоиться, повысить внутреннюю объективность.

Помните: телесные ощущения – даже в большей степени, чем сильные эмоции, - являются ключом к исцелению...

Занятия и упражнения телесно-ориентированной терапией помогают научиться осознавать себя «здесь и теперь», ценить свои лучшие качества, стабилизировать уровень тревожности, развиваться в соответствии с возрастом.

Приемы и методы телесно-ориентированной работы с детьми дают следующие результаты:

- познание собственных внутренних ресурсов;
- осознание своих скрытых природных способностей;
- доверие к собственному телу;
- принятие себя как личности — уникальной и неповторимой;
- освобождение от отрицательных эмоций;
- прощение обид и обидчиков;
- уверенность в себе;
- повышение работоспособности;
- рост энергетического уровня;
- снижение общей тревожности;
- проживание неудач раз и навсегда;
- нацеленность на успех.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С РЕБЕКОМ ДОМА

«Солдат-тряпичная кукла»

Игровое упражнение, позволяющее регулировать эмоциональные и телесные проявления. Ребенку предлагается поиграть. Когда родители говорят «Солдат», ему нужно вытянуться в «тугую струну», встать «по стойке «Смирно», «приклеить» ноги к полу, почувствовать связь с землей, так, словно он - ее продолжение.

В таком положении ребенок стоит несколько минут. Взрослый, в это время, подбадривает его, хвалит, говорит о том, что он - настоящий оловянный солдатик - крепкий, стальной, его не сломать.

После этого родители произносят фразу «Тряпичная кукла» и дети принимают форму тканевой игрушки: они также стоят на месте, однако, их ноги и руки выглядят слабыми, они безвольно «висят», в них нет «стержня».

Во время проигрывания этой роли ребенок должен четко ощутить расслабление каждой части тела - головы, шеи, плеч, рук, корпуса, ног. В

таком положении ему нужно «провисеть» несколько минут так, словно он вот-вот упадет. Команды взрослых чередуются: «Солдат-тряпичная кукла» они должны сказать несколько раз. Упражнение расслабляет, способствует повышению самоконтроля, вызывает положительные эмоции, развивает телесную и эмоциональную осознанность.

«Ребенок-цветок»

Ребенка просят сесть на пол, закрывшись, свернувшись калачиком. Он - «семечко», которое посадили в землю. Родители играют с ребенком - «поливают» его, ходят вокруг, любят, приговаривают, что, когда он «вырастет», то станет красивым, сильным, могучим деревом или цветком. Повинуясь командам взрослого, ребенок постепенно «растет» — поднимается, распрямляются его части тела, он вытягивает руки вверх, над головой, расправляет пальцы, корпус, выпрямляет спину, высоко поднимает голову, «тянется к солнцу». Взрослый говорит о том, что, теперь он вырос и набрался сил, любит себя, пробует, какими «крепкими» и «твердыми» стали его руки-ветви, спина, голова, шея, «ноги-корни».

Данное упражнение отлично повышает самооценку, развивает близость с родителями, улучшает семейные отношения.

Объятия, поцелуи, прикосновения, игры с ребенком, в которых родители и дети тесно контактируют друг с другом - это тоже телесная терапия. Обнимать ребенка - значит передавать ему на психологическом уровне, что он принят, нужен, любим. Объятия родителей успокаивают и лечат, прикосновения снимают стресс, раздражение, агрессию.

Взрослые могут придумать такие варианты: нежные объятия, сильные объятия, крепкое объятие, долгое объятие и вместе с ребенком в игровой форме распределить, в каких случаях можно их использовать.

Доказано, что во время объятий в организме человека вырабатывается окситоцин, который называют гормоном любви и положительных эмоций. Американский ученый Пол Зак рекомендует объятия как один из самых действенных способов выработки этого гормона. Специалисты считают, что обниматься нужно до 10 раз в день - искренне и подолгу. Терапия объятиями - средство для профилактики у ребенка невроза и хороший способ установить крепкие и доверительные отношения в семье, снизить напряжение, успокоить, показать и подарить любовь.

УПРАЖНЕНИЯ С ЧЕТВЕРОНОГИМ ДРУГОМ.

Способ помочь обрести твердую почву – это тесное общение с животными.

Все без исключения животные руководствуются в своем поведении естественными инстинктами и потому практически никогда не теряют почвы под ногами. Даже пудель, выросший и воспитанный в условиях большого города, никогда не изменяет своим инстинктам. Иногда, чтобы

почувствовать себя спокойнее и увереннее, бывает достаточно понаблюдать за поведением животных – например, полюбоваться на спящую или играющую кошку. При этом мы невольно замечаем, в каком согласии живет этот зверек со своим телом и своими естественными ритмами. Очень часто именно по этой причине люди, пережившие сильное потрясение, заводят домашних животных.

Более тесное взаимодействие с животным – поглаживание его или положить свою голову ему на живот. Постепенно организм ребенка подстраивается под естественные ритмы, согласно которым живет организм вашего питомца. Это практическое занятие может продолжаться так долго, как пожелает ребенок и, если не станет возражать ваш четвероногий друг.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ РЕБЕНКА

Применять дыхательные практики



Упражнения на дыхание помогут ребенку сконцентрироваться, успокоиться или взбодриться. Научите ребёнка в стрессовой ситуации сосредотачиваться на дыхании. Для этого пусть считает «про себя»: вдох на 4 счёта и выдох на 4 счёта - это будет один дыхательный цикл, который нужно повторить хотя бы 5–7 раз. Когда ребёнок сможет

концентрироваться на дыхании в спокойном состоянии, попросите его «подышать», когда он волнуется.

Попробуйте удлинить выдох относительно вдоха, чтобы успокоиться, или удлинить вдох, чтобы взбодриться.

Тем, кто совсем освоился с упражнением, можно рассказать, что для расслабления лучше всего делать выдох в два раза длиннее, чем вдох. И наоборот: если удлинить вдох относительно выдоха по такой же схеме, это поможет взбодриться при усталости и грусти.

Дать агрессии выход в движении

Злость - это источник энергии. Важно уметь «выпустить» злость через движения и действия. Можно надувать воздушный шарик или дуть в воду через соломинку, если это позволяет ситуация. Также можно провести мини-разминку: бегать, отжиматься, махать руками, приседать.

Если для таких движений совсем нет места, поможет просто сжимать и разжимать кулаки, напрягать и расслаблять мышцы рук или ног. Можно сфокусировать внимание на какой-нибудь группе мышц: максимально

напрячь эти мышцы и задержать это напряжение на 3–5 секунд, затем на выдохе расслабить мышцы. После чего перейти к другой группе мышц.



Посмотреть на ситуацию с положительной стороны

Позитивное переформулирование - простая методика для изменения отношения к ситуации. Это попытка найти светлые моменты в грустной или тревожной ситуации и подумать о ней по-другому.

Попросите ребёнка:

- Обозначить ситуацию, назвав её одним предложением. Например, «Мой папа не живёт с нами, и меня это очень огорчает» или «Мне не нравится ходить в школу».

- Трансформировать предложение по формуле «Даже если...» или «В любом случае...».

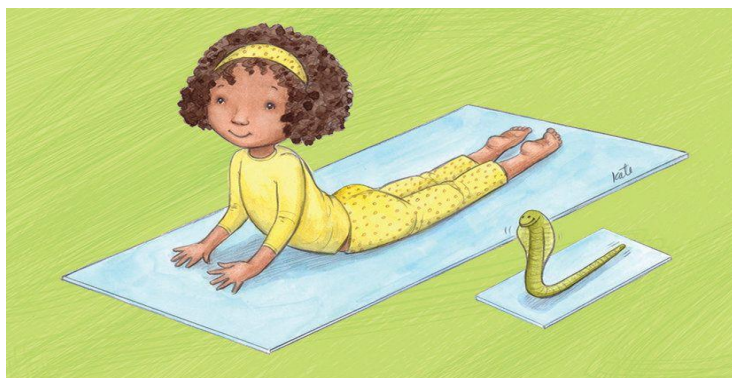
В результате получится: «Даже если папа не живёт с нами, я могу с ним видаться, когда захочу» или «Даже если мне не нравится ходить в школу, там иногда бывает интересно и весело». Или, к примеру, «Я опять плохо написал контрольную ... и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу».

Исследовать свой страх

Чтобы справиться с тревогой, волнением и страхом, нужно хорошенько их изучить. Страх, в первую очередь, - механизм защиты от опасности. Это важно знать, чтобы относиться к страху более спокойно и дружелюбно.

Попросите ребёнка представить свой страх в виде какого-нибудь образа или существа и попробовать, от чего это существо хочет его предостеречь. Если страх не превращается в друга, его можно сделать смешным: дорисовать такие детали, которые превратят страх в смешное или беспомощное существо. Смешное не может быть страшным. В конце концов, рисунок можно порвать и выбросить, пытаясь таким образом избавиться от волнения и тревоги.

Концентрироваться на ощущениях



Чтобы отвлечься от мыслей, которые беспокоят, попросите ребёнка обратить внимание на пять объектов рядом с ним и назвать их про себя. Затем -

сосредоточиться и прислушаться, какие четыре звука он слышит, отметить три телесных ощущения, которые испытывает (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом), назвать два запаха, которые улавливает.

Если внимание начнёт ускользать, нужно заметить это и вернуться к выполнению упражнения. Если же в голову будут приходить мысли, то сказать «про себя»: «Я заметил эту мысль», отпустить её и вернуться к упражнению.

АРТ-ТЕРАПИЯ В ПОМОЩЬ

**«Творить – значит выражать то, что есть в тебе. Всякое истинно творческое усилие совершается в глубинах человеческого духа»,
– отмечал Анри Матисс**



Техника «Раскрасьте своё физическое состояние»

Попросите лечь ребенка и лягте рядом, закройте глаза. Дайте следующую инструкцию ребенку. Представь своё тело, как ты дышишь. Попробуй представить себе цвет воздуха, который ты вдыхаешь и тот, что выдыхаешь. Что ты видишь? Давай нарисуем контуры

твоего тела на большом листе бумаги (шаблоне) и закрасим его акварелью, основываясь на физическом состоянии. Подумай о том, что эти цвета значат для тебя, где они сконцентрированы больше и где меньше. Это самый релаксирующий автопортрет.

Техника «Марания»

Эта техника очень эффективна для дошкольников и младших школьников. Она представляет собой спонтанный рисунок, абстрактное рисование. Простыми словами - это марание бумаги всеми подручными средствами и способами. В итоге получаются яркие, эмоциональные рисунки гуашью или акварелью, которые могут быть выполнены кистью или руками. Техника позволяет проявлять эмоции, открыто показывать переживания, исследовать их. Здесь нет понятия «хорошо» или «плохо», «правильно» или «неправильно». Иногда бывает так, что получается яркий, светлый, разноцветный рисунок, который ребенок закрашивает темными красками, «уничтожает», что очень показательно с точки зрения психологии.

Упражнение «Игра в каракули»

Эта техника придумана английским детским психиатром Д. Винникоттом. Она позволяет не только выявить внутренние проблемы

и конфликты человека любого возраста, но и помочь ему их преодолеть. К тому же «Игра в каракули» способна увлечь даже самых скептически настроенных и упрямых подростков.

Для выполнения этого упражнения понадобится только чистый лист бумаги и ручка. Нужно предложить подростку нарисовать любые каракули, зигзаги, короче, как угодно перепутанный клубок линий. Лучше это делать с закрытыми глазами.

Затем, попросите открыть глаза и внимательно рассмотреть каракули.

Спросите: какие образы он смог увидеть? Попросите его обвести контуры фигур, возможно что-то добавить или заштриховать. В случае необходимости помогите ребенку рассмотреть нечеткие образы и сделать их более завершенными.

«Детство - даже самое невеселое - со временем кажется нам уголком наших грез, куда мы случайно забрели однажды, а теперь и хотели бы, да не можем вернуться». Рейчел Кляйн.

Список литературы

1. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога.- М.: Эксмо, 2005.- 992 с.



Книга посвящена теме, интересующей разнообразную аудиторию: от профессионалов-практиков до дилетантов, заинтересованных состоянием собственного здоровья. Автор предлагает три аспекта рассмотрения проблемы: общий теоретический подход, вопросы частной психосоматики и практические методы диагностики и коррекции, применяемые при психосоматических заболеваниях. В книгу вошли такие методы, как суггестивная психотерапия, психосинтез, гештальттерапия, нейро-лингвистическое программирование и многие другие.

2. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство - М: Независимая фирма «Класс», 2005.- 592с.



Эта книга посвящена двум неразрывно связанным темам - психосоматике (телесному отражению душевной жизни человека) и соматической, телесной психотерапии. К ее достоинствам относится энциклопедически широкий обзор современных телесно-ориентированных психотехнологий, их систематизация и интеграция, а также практичность и

доступность описываемых психокоррекционных упражнений и приводимых рекомендаций.

Для психотерапевтов особый интерес представляют различные стороны интегративного подхода к психокоррекции, дополняющие то, что им уже известно. Психологам могут быть полезны сведения о физиологических механизмах психологической помощи, а медикам - психологические аспекты клинко-физиологических представлений. И всем без исключения читателям книга дает в руки удобный и надежный инструмент для работы над собой - техники телесно-психологической саморегуляции.

3. Наталья Дмитриева: Детская психосоматика. Почему болеют наши дети?

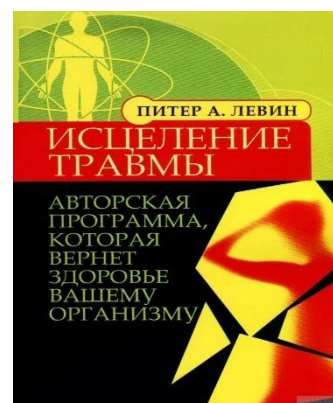


Книга рассказывает о психосоматических проявлениях у детей, которые возникают под воздействием психических факторов (стрессов, неправильного воспитания в семье, учебных перегрузок и др.) и проявляются в виде бронхиальной астмы, невроза, нейроциркуляторной дистонии, гастрита и других часто встречающихся болезней. Многие из них можно вылечить с помощью коррекции поведения ребенка и родителей.

11-е издание.

4. П. А. Левин: Исцеление от травмы.

Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму.- Санкт-Петербург: Издательская группа «Весь», 2019-116с.



Интернет источники:

1. <https://citatnica.ru/citaty/tsitaty-pro-vozpitanie-detej-100-tsitat>
2. <https://www.maam.ru/detskijsad/tehnik-art-terapi.html>
3. https://medaboutme.ru/articles/polza_telesno_orientirovannoy_terapii_dlya_dete_y/
4. <https://chirkovich.schools.by/m/pages/art-terapevticheskie-metody-po-rabote-s-detmi>

