

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Предотвращение возникновения психосоматических реакций

Под психосоматическими симптомами у детей понимаются заболевания, которые возникают вследствие психических и эмоциональных факторов.

То есть психосоматические реакции – это ранний онтогенетический способ ребенка сигнализировать миру о своем эмоциональном и психическом неблагополучии. Вследствие пластичности психики ребенка со временем происходит полное освобождение от психосоматических реакций, но в ряде случаев данный способ реагирования закрепляется и может сохраняться и в зрелом возрасте.

Как можно предотвратить возникновение психосоматических реакций?

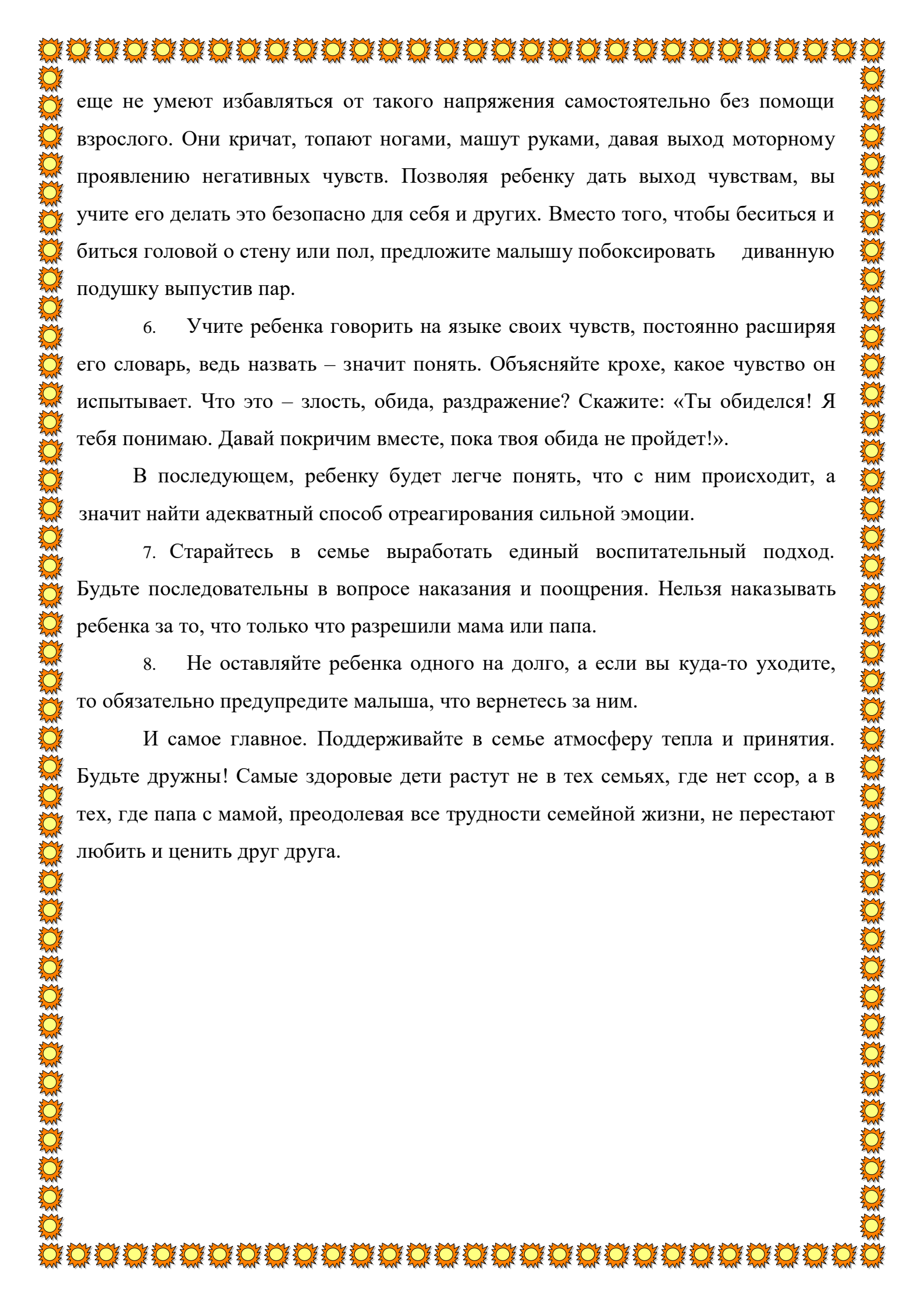
1. При смене обстановки, режима дня, уклада жизни обеспечьте ребенку эмоциональный покой. Чем менее эмоционально насыщена жизнь малыша в этот период, тем лучше. Предупреждайте малыша о жизненных переменах заранее. Постарайтесь мягко подготовить его к новому этапу жизни. При сильных переживаниях поддержите ребенка: позвольте ему проплакаться, скажите, что любите его, ни смотря ни на что, что никогда его не оставите.

2. Старайтесь придерживаться постоянного распорядка дня, который не должен изменяться даже в праздники и на период отпуска родителей. Помните, что ребенок нуждается во внешнем постоянстве.

3. Старайтесь отводить больше времени для совместного отдыха: мама, папа и ребенок.

4. Сильные конфликты старайтесь решать без участия детей. Менее важные ссоры можно решать и в присутствии ребенка, но при этом очень важно, чтобы ссора закончилась миром, тогда в опыте ребенка будет представление о том, что мама с папой могут поссориться, но обязательно помирятся. Это позволит малышу реагировать на семейные конфликты более спокойно.

5. Не оставляйте малыша один на один с сильными эмоциями: страха, агрессии и т. д. Сильные эмоции вызывают в ребенке сильное напряжение. Дети



еще не умеют избавляться от такого напряжения самостоятельно без помощи взрослого. Они кричат, топают ногами, машут руками, давая выход моторному проявлению негативных чувств. Позволяя ребенку дать выход чувствам, вы учите его делать это безопасно для себя и других. Вместо того, чтобы беситься и биться головой о стену или пол, предложите малышу побоксировать диванную подушку выпустив пар.

6. Учите ребенка говорить на языке своих чувств, постоянно расширяя его словарь, ведь назвать – значит понять. Объясняйте крохе, какое чувство он испытывает. Что это – злость, обида, раздражение? Скажите: «Ты обиделся! Я тебя понимаю. Давай покричим вместе, пока твоя обида не пройдет!».

В последующем, ребенку будет легче понять, что с ним происходит, а значит найти адекватный способ отреагирования сильной эмоции.

7. Старайтесь в семье выработать единый воспитательный подход. Будьте последовательны в вопросе наказания и поощрения. Нельзя наказывать ребенка за то, что только что разрешили мама или папа.

8. Не оставляйте ребенка одного на долго, а если вы куда-то уходите, то обязательно предупредите малыша, что вернетесь за ним.

И самое главное. Поддерживайте в семье атмосферу тепла и принятия. Будьте дружны! Самые здоровые дети растут не в тех семьях, где нет ссор, а в тех, где папа с мамой, преодолевая все трудности семейной жизни, не перестают любить и ценить друг друга.