Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

 имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

**МАРАФОН «ПСИХОСОМАТИКА ВОСПИТАНИЯ: КАК РОДИТЕЛЯМ ПЕРЕСТАТЬ РАЗРУШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА»**

 **«2. О чем нам говорят симптомы или почему дети болеют**

**(насморк, кашель, зрение, энурез, проблемы ЖКТ, аллергия, дерматит, заикание)»**

**(консультация для родителей)**

Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика

2020-2021 учебный год

**О чем нам говорят симптомы или почему дети болеют**

**(насморк, кашель, зрение, энурез, проблемы ЖКТ, аллергия, дерматит, заикание)**

Разберем психосоматические причины болезней, которыми часто болеют дети. Начнем с простуд. Осень- время простуд- насморки, кашель, болезнь горла. Разберем, что это такое с точки зрения психосоматики.

1. *Насморк, заложенность носа*.

Наш нос реагирует на ситуацию, которая «дурно пахнет». В психосоматике даже есть такое понятие «конфликт зловония». Но что значит, ситуация плохо пахнет? Мы же не нюхаем специально какую-то ситуацию? Но нос может закладывать и в ситуации, где человеку некомфортно с точки зрения запаха, но он не может по какой-то причине уйти оттуда.

Наше бессознательное связано с обонянием. Любая заложенность носа говорит о том, что я что-то очень хочу учуять либо что-то не хочу чуять, но это здесь, со мной. Например, ребенок сдал контрольную и ждет оценки. Он в напряжении, он хочет скорее «учуять этот запах», он ищет эту информацию. Или, может быть, что ребенка отвели в детский сад и он снова хочет почувствовать запах мамы, запах родного дома. И возникает заложенность носа, так реагирует нос.

В активной фазе конфликта слизистая носа изъязвляется, мы этого не чувствуем, проходит это незаметно. Но когда конфликтная ситуация разрешена и наступает фаза восстановления, здесь и слизистая начинает физически восстанавливаться. Мы начинаем ощущать заложенность носа, слизь, боль в носу, отеки. Это такой естественный процесс восстановления после конфликта зловония.

1. *Кашель*

Кашель- это фаза восстановления в конфликте испуга, страха или невозможности говорить. Часто это относится к детям, которые не могут отстоять себя, проявить себя активно, ярко. Им страшно или они не привыкли этого делать. Но психика сопротивляется, в конкретной ситуации ребенку некомфортно, и поэтому, когда он из этой ситуации ушел, начинается соответственно кашель. Есть выражение «лающий кашель». Это о том, что где-то ребенок сильно испугался, там он не позволил себе отреагировать эти чувства. Возможно это был взрослый человек, дети знают, что со взрослыми нельзя спорить, нельзя им противоречить. Может быть, это был какой-то ребенок, более сильный, более старшего возраста, соответственно там ребенок промолчал, но выйдя из ситуации, он начинает в фазе восстановления как бы лаять, т.е. его тело заканчивает проживать этот конфликт.

1. *Грипп, ОРЗ, ОРВИ*

Согласно психосоматике, грипп запускает в нашем теле конфликт, связанный со спором или разногласием. Метафорически здесь звучит фраза «больше не могу это терпеть, больше не могу с этим мириться». Получается внутренний конфликт: я хочу так, а на самом деле вот такая ситуация, и я с этим мириться не хочу. Как только я расслабляюсь, принимаю ситуацию, либо она уже прошла, осталась в прошлом, в ней ничего не поменять, тело расслабляется и человек в самом деле заболевает гриппом. Температура – это один из признаков фазы восстановления.

1. *Заболевания ЖКТ*

Все, что касается ЖКТ, это о заглатывании какого-то куска, о переваривании, о пропускании его через себя. Куском в психосоматике является какой-то именно кусок, метафорически, любой человек, любое событие и метафора звучит так «я хочу заполучить этот лакомый кусок», то есть, я что-то очень хочу, но никак не могу это заполучить. Например, ребенок хочет получить какую-то игрушку, но ему ее никак не покупают, либо ребенок, который в садике сильно ждет маму, а она все никак не идет. И вот когда она пришла, случается фаза восстановления, конфликт решен, мама здесь, или игрушку купили…и тело среагировало. Тело запустило эту фазу восстановления, у ребенка может болеть животик.

«Я не могу проглотить этот большой кусок» - это другая метафора, т.е. например ребенок, который взялся за какой-то большой проект. Он его хочет сделать, он ему интересен, хочет проявить себя. Но в процессе работы ребенок понимает, что это слишком сложная тема, что ему никто не может помочь, что ему сложно этот вопрос решить. Начинается момент, когда ребенок осознает, что это слишком сложная для него задача. Это активная фаза конфликта. Но когда проект сдан, когда все завершено, начинаются боли в желудке, боли в пищеводе. Почему? Потому что я не могу заглотить этот большой кусок. Как только заглотил – фаза восстановления и боли.

Здесь могут быть также конфликты, которые метафорически выражают отношение к каким-то событиям, людям. Например, человек чувствует, может даже подсознательно проговаривает такие фразы «я его не перевариваю» или «меня от этого тошнит», когда ребенок слишком загружен работой и уже не хочет или не может это делать. То есть, таким образом, все эти так называемые «кусковые конфликты», которые мы метафорически можем отнести в жизни к ситуациям, событиям, людям, и все наши мысли в голове, которые и выражают наши именно пищеварительные конфликты.

1. *Зрение*

Биологическая функция глаз состоит, безусловно, в том, чтобы видеть, воспринимать окружающий мир. Следовательно, если проблемы связаны со зрением, то очевидно, что человек, что-то хочет видеть, но не может увидеть прямо сейчас, либо наоборот, не хочет видеть то, что перед ним есть. Это общее понимание конфликтов, связанных с глазами. Разберем конкретные диагнозы.

*Близорукость* (миопия) - это сильный визуальный конфликт разделения, «я потерял кого-то из вида». Мама отдала меня в садик, я ее не вижу, но очень хочу увидеть. Или наоборот, родители часто ссорятся, и ребенок этого видеть не хочет. Он хочет, чтобы они жили в мире и согласии. И глазки реагируют на это. Когда что-то очень хочу видеть, либо совсем не хочу этого видеть. Как известно, при близорукости человек близко видит, а далеко нет. Что именно происходит в нашей психике, что тело реагирует именно таким образом? Очевидно, что человек боится смотреть в будущее. Он не хочет, ему страшно, он не знает, что его там ждет, он чего-то опасается. И соответственно, он выбирает четко видеть то, что перед ним и не желает знать, видеть, что будет там впереди.

*Дальнозоркость* – это конфликт того, что что-то опасное есть где-то там вдали и мне нужно это обязательно увидеть. Мне нужно себя обезопасить и я буду смотреть вперед, буду смотреть вдаль, в будущее, чтобы увидеть эту опасность и как-то себя сберечь. Соответственно, это страх будущего. Также это может быть визуальный поиск того, что где-то там есть важный для меня человек и мне очень нужно его увидеть. Например, ребенка отдали в интернат в другой город, родители редко с ним встречаются, и зрение начинает падать.

Астигматизм означает несовпадение: то, что я вижу в реальности, не соответствует моей внутренней картинке, я с этим не соглашаюсь. Например, «Мне комфортно дома рядом с мамой, а меня отводят в детский садик каждый день», «моя любимая учительница ушла в другой класс, а я этого не хочу, я с этим не соглашаюсь, хочу, чтобы она вернулась и была с нами рядом». То есть, это неприятие реальности.

1. *Болезни уха.*

Биологическая функция ушек в том, чтобы что-то слышать. Если отит правого уха – я хочу что-то слышать, но не могу. Если отит левого уха – значит, я слышу что-то опасное, но наоборот не хочу его слышать, слышу что-то неприятное, но не хочу это слышать. Воспаление среднего уха говорит о том, что это уже фаза восстановления, отек уже после чего-то услышанного и неприятного. Например, в семье произошла крупная ссора. Ребенок был свидетелем этого конфликта, он не хотел этого слышать, но уже слышал. И как следствие – воспаление среднего уха.

Но как понять, что именно хочет или не хочет слышать ваш ребенок? Задайте себе вопрос «Что хочет или не хочет слышать мой ребенок? Из-за чего это происходит?» И ответ придет. Ваше бессознательное знает точно, оно не умеет обманывать, просто дайте возможность себе услышать, что ответит вам ваше бессознательное. Данное упражнение можно провести и относительно зрения ребенка.

1. *Аллергия*

В медицине принято понимание, что есть аллерген, который запускает аллергию. Это бесспорно. Нужно понимать механизм, почему и как это происходит, почему вдруг аллерген становится опасным для организма, что организм включает такую защитную реакцию. Например, ребенок дома играет с котенком и вдруг слышит, что родители сильно ссорятся. У него возникает внутренний конфликт, но в это же время его психика сканирует множество факторов, все то, что окружает его в данный момент. Если в данный момент она сфокусировалась на этом котенке, поскольку внимание было сосредоточено на нем, то возникает аллергия на кота. Если в этот момент за окном июнь, летит тополиный пух, психика может считать этот момент, как напоминание об этом неприятном событии, то возникает аллерген на тополиный пух. Аллергеном может быть все, что угодно.

Аллергия – это всегда пережитый конфликт разделения, разлуки с кем-то или чем-то.

1. *Энурез.*

В медицине в настоящее время считается, что причина энуреза – это разнообразные психологические факторы. Например, переезд, начало обучения в школе, рождение второго ребенка и так далее. Давайте обратимся к животному миру. Когда мы выпускаем собаку, она начинает обегать все кругом и метить свои границы. Если задуматься, что обозначает медицина психологической причиной энуреза, то это все про территорию в метафорическом смысле, потому что для ребенка территория – это и семья, это и дом. Пойдя в школу, ребенок в ней тоже должен обозначить свои границы. Если это не получается, если с этим человек, ребенок чувствует какие-то проблемы, то включается такая биологическая функция организма как пометить территорию. Территорией для детей может быть их одежда, игрушки, шкафчик в школе или садике, кроватка, парта, стол и т.д. Все, что мы воспринимаем как мое и есть наша территория. Иногда ребенку достаточно дать знание о том, что он главный, что вот это только его. Он этим распоряжается и неважно, что это может быть игрушка или стол в спальне, кроватка или его одежда. Важно, что мама именно произносит эти слова «ЭТО ТОЛЬКО ТВОЕ, ТЫ ГЛАВНЫЙ, ТЫ САМ РЕШАЕШЬ. НИКТО НЕ МОЖЕТ БЕЗ ТВОЕГО РАЗРЕШЕНИЯ ПОСЯГНУТЬ, ВЗЯТЬ ЭТО». Иногда такого момента достаточно, чтобы ребенок успокоился, и симптомы энуреза прошли. Важно, чтобы мама сама при этом не волновалась, не переживала, понимала данные истоки, причины данного состояния ребенка.

1. *Заикание*

Причиной заикания часто бывают некоторые послания от родителей, например, «закрой рот и ешь» (когда ребенок балуется за столом). Но психика понимает все буквально. Ребенок получает двойное послание, конфликт как это сделать и следствием этого является заикание. Либо когда ребенок хочет высказаться и не может, т.е. у него есть внутренний посыл, но он себе этого не позволяет сделать, сам себя тормозит. В этот момент происходит сцепка, замыкание, и ребенок уже в обычной жизни начинает заикаться.

Возникает вопрос: почему на одну и туже ситуацию дети реагируют по- разному, разными органами, включаются разные заболевания? Например, есть какой-то нелюбимый одноклассник. Кто-то отреагирует падением зрения, кто-то слухом, у кого-то будут проблемы с ЖКТ. Как это происходит? Наша психика очень метафорична. Кто-то скажет «тошнит от него», «видеть его не хочу», кто-то скажет «слышать его не хочу». Данный момент дает нам понять, что психика включила проявлением в теле.

Почему же болеют маленькие детки до годика, они же только родились, у них нет такого сознания, они никак не относятся ни к каким ситуациям? До 3-5 лет дети в своем физическом теле проживают психологические конфликты мамы. Для ребенка очень важно состояние мамы. Ему важно, чтобы с ней было все в порядке, если с мамой что-то не так, я могу погибнуть. Поэтому ребенок считывает состояние мамы и все, о чем переживает мама, может считываться на физическом состоянии ребенка. Какие-то конфликты мама будет решать сама, а какие-то ребенок возьмет на себя.

Иногда дети уже могут рождаться с какими-то болезнями. Важно понимать механизм, почему это происходит, т.к. это помогает восстановить ребенка быстрее. Современная психосоматика основывается на том, что в жизни каждого человека есть такой период, как фаза программирования. Это 9 месяцев до зачатия, сама беременность, роды и первый год жизни ребенка. На этом этапе появляется цель, программа ради чего этот ребенок приходит. Эту цель и программу он будет затем воплощать в своей жизни. Это теория исходит от врача Марка Фраше, он подметил, что у каждого объекта есть какая-то цель. Этот принцип универсален и применим ко всему, в том числе и к человеку, любому живому организму. Марк Фреше говорит, что у каждого человека есть цель, которая соотносится с программой его создателя, биологическими родителями. В период фазы программирования психологические конфликты родителей становятся биологическими конфликтами ребенка, также в этот период у человека закладывается то базовое восприятие мира, что мир опасен или не опасен и как человек будет жить и проявляться из-за этого восприятия в мире. Таким образом, нерешенные конфликты родителей, в первую очередь мамы, влияют на физическое состояние ребенка. За ребенка не нужно беспокоиться, его нужно просто любить. Представьте, что вы ребенок и мама за вас постоянно тревожиться. Как вы себя ощущаете в тот момент? Почувствуйте. Что чувствуете в своем теле? Наверняка, напряжение, и хочется, чтобы этого напряжения не было.

Использованы материалы психолога О.Шариповой.