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»**

 **«1.Психосоматика восприятия детей на всех этапах развития: чем и как они учатся»**

**(консультация для родителей)**

Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика

2020-2021 учебный год

**Психосоматика восприятия детей на всех этапах развития: чем и как они учатся**

Как появляются болезни в нашем теле? Почему болеют дети? Как к этому относится и делать так, чтобы болеть им было невыгодно? Как влияет психологическое состояние мамы на физическое состояние ребенка?

В чем актуальность понимания психосоматики для всех нас?

Психосоматика – (ПСИХО – душа, СОМА – тело). Это направление в психологии и медицине, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение телесных заболеваний.

Когда мы неважно себя чувствуем, мы часто отмахиваемся, не придаем этому особого значения, просто выпьем таблетку, не разбираясь в чем дело. На самом деле так мы предаем самих себя. Наш организм нам дает сигналы и мы должны в этот момент понять самих себя, задуматься. Но, к сожалению, не проработав эту причину, мы забиваем сам симптом, на некоторое время облегчаем свое состояние и какое-то время продолжаем функционировать. Необходимо учиться слышать себя, свое физическое тело, свои симптомы, проявления, то о чем наше тело говорит. Затем эти навыки мы сможем применять с детьми, мы сможем лучше понимать ребенка. Таким образом, помочь детям стать более здоровыми, успешными, счастливыми.

Уже с первых минут жизни ребенок сразу воспринимает всю окружающую информацию через все каналы восприятия, все то, что есть вокруг. Дети в этом возрасте еще плохо видят, но они очень хорошо все чувствуют кожей, слышат, все видят насколько это возможно, т.е. они воспринимают на вкус всю информацию, которая их окружает. Все, что они слышат и чувствуют, настроено на запоминание, импритинг (специфическая форма обучения). В этот момент в памяти ребенка закрепляются все признаки объекта, закрепляется все то, что он чувствует. Эти впечатления происходят строго в определенном периоде жизни, и его последствия чаще всего необратимы. Впоследствии в своей жизни это впечатление очень сильно определяет то, как человек поведет себя в тех или иных ситуациях. Все мы слышали выражение, что все мы родом из леса. Это о том, что наши инстинкты гораздо раньше нашей сознательной части. И в экстренной ситуации все мы, обученные люди, следуем, прежде всего, за инстинктами. Так мы автоматически отпрыгиваем от несущейся на нас машины, не успев подумать, т.е. голова включиться еще не успела, а инстинкт уже включился. Эти инстинкты обеспечивают нам, прежде всего, выживание и сохранение здоровья. С точки зрения биологии у нашего тела одна цель – выжить. На это направлены все наши инстинкты и наша биология. Соответственно наши дети, родившись, поступают также как и все детеныши биологических существ, они считывают мамино состояние, эмоции. Таким образом, научаются у нее всему тому, что она чувствует, умеет. Ребенок смотрит на маму, на ее взаимоотношения с папой, другими детьми, с другими людьми, и каждое ее движение, эмоцию впитывает и таким образом научается уже на довербальном уровне. В этом возрасте критического мышления у детей еще нет, ребенок никак не оценивает то, что он видит, слышит, у него просто нет такой задачи. Главная задача малыша выжить, поэтому он жадно впитывает то, что делает его семья и те взрослые, которые находятся рядом с ним. В это время подсознание диктует «мне надо быть таким, как мои родители, ведь они выросли, выжили и размножились, у них есть я, значит мне надо делать как они». Таким образом, до тех пор, пока ребенок не вышел в социум, примерно до 2-3 лет, он находится в 100% поле мамы, папы. И родители являются для него единственным примером для подражания и для научению поведения в этом мире.

После 2-3 лет ребенок начинает социализацию, он идет в садик, школы развития и так далее, при этом продолжая все также сильно зависеть от мамы, но при этом у него уже появляется свой собственный опыт, свои собственные социальные контакты, взаимодействия и соответственно конфликты. В это время ребенок взаимодействует с воспитателем, ребятами, сталкивается с режимом дня, отличным от домашнего, с тем, что он не один и не на него одного направлено все внимание взрослого. У него появляется свой опыт взаимодействия.

Когда ребенок сталкивается с тем, что ему что-то непонятно, неприятно, но он еще не знает, как с этим взаимодействовать, как на это реагировать, он оказывается в состоянии некоторой фрустрации, он как бы зависает и ему приходится изобретать свои собственные стратегии. Это для него новый опыт. И в этот момент происходит обучение, научение. В будущем в подобных ситуациях ребенок, или уже взрослый будет поступать также. Причем, будучи взрослым, человек понимает, что эта стратегия для него некомфортна, она не создает для него благоприятных условий, тем не менее, бессознательно, на уровне инстинктов, он первым делом поступит именно так. И должен пройти новый процесс научения, возможно даже с помощью психолога, либо самостоятельной сознательной работы человека над собой, чтобы перепрожить эти стратегии, научиться реагировать по-новому.

*Упражнение:* вспомните ситуацию из недавнего времени, где вас кто-то обидел. Вспомните, увидьте этого человека, который вас обидел, проживите снова этот опыт и почувствуйте в теле эту обиду. Почувствуйте, где она в теле, ка вам сейчас. А теперь пусть вам придет детское воспоминание, такое, где вы тоже чувствовали обиду. И ваше тело поможет вам это вспомнить, потому что телесно закрепленные эмоции будут одинаковые на протяжении всей жизни. Вспомните эту детскую ситуацию. Тело помнит все. И в то время в детском возрасте вы научились реагировать на подобную ситуацию эмоцией обиды. Появилась скрепка в психике, и вы продолжаете жить и реагировать так же в подобных ситуациях.

Далее, взрослея, дети также учатся с помощью подражания и копирования. Вы можете это наблюдать, отдав ребенка на выходные или на неделю к бабушке или когда он уезжает в спортивный лагерь. Возвращаясь, вы четко видите в ребенке манеру поведения, какие-то конкретные слова, какие-то реакции того взрослого с кем он был в этот период. В возрасте 5-7 лет родители встают перед выбором школы. Задача непростая, но чтобы ее решить, просто задайте себе вопрос, честно ответьте: «На кого я хочу, чтобы мой ребенок был похож?». В начальной школе лучше выбирать не саму школу, а преподавателя. Лучше заранее пообщаться с учителем, сходить на дни открытых дверей, пообщаться с родителями старших деток, которые учились у данного учителя, собрать информацию. Подумать, хотелось бы вам, чтобы ваш ребенок был похож на этого человека.

Итак, в доподростковый возраст ребенок ориентирован на семью, близких. Он учится жить, исходя из внутренней стратегии его семьи. Фокус его внимания всегда направлен внутрь семьи и на самого себя. Там его главные ориентиры и примеры для подражания. В семье ребенок учится с помощью импритинга, копирования, подражания, наблюдения и бессознательного восприятия убеждений и ценностей своей семьи, а также с помощью того как взрослые объясняют устройство мира, свое поведение в каких-то ситуациях.

У подростков уже немного другая ситуация. Приблизительно с 12 лет фокус их внимания переходит вовне. Задача этого возраста - найти социальное одобрение, почувствовать принадлежность к какой-то группе, найти партнера, но механизмов таких еще нет. Это просто биологическая задача возраста. И ребенок учится этому снова и снова. Снова его ждет новый опыт, но теперь в новых аспектах. В этот период ребенку очень важно сепарироваться, отделиться от родителей. Что он делает: не слушается, обесценивает родителей, все, что говорят родители, оказывается неправильным. Это нормально, это естественный этап. Здесь важно не терять связи со своим ребенком-подростком, важно, чтобы он знал, что если что-то случится, он всегда может прийти к вам, поделиться своими чувствами и получить поддержку. В этот период ребенок учится только у авторитетного взрослого, у авторитетного для него человека. Поэтому родителям и учителям важно стать таким авторитетом для подростка, иначе он найдет такого авторитетного человека вне дома, вне школы. Для педагогов важно создать такую социальную среду внутри коллектива, чтобы ребенок почувствовал свое социальное одобрение, педагогу важно давать позитивную обратную связь. Детям в этот период крайне важно слышать от нас «Ничего страшного, не получилось, но ты обязательно справишься!». Это так называемое когнитивное внушение - ребенок их слышит и воспринимает за истину. Поэтому важно взрослым проговаривать ребенку в любом возрасте «Ты все сможешь! У тебя все получится! Границ нет, смело иди вперед!», а не внушать ему, что он будет дворником, что он ничему не научился, что он неумеха. Главное в этот период - поддерживать детей. Бывает, что родители не сразу понимают, что происходит и начинают делать запреты: не пущу куда-то, не понятно с кем он общается, пусть подумает, раз не слушается и так далее. В этот момент важно быть с ребенком на одной волне, знать с кем он общается, чтобы ребенок не ждал от вас порицания, неодобрения. Итак, если ребенку что-то хочется сделать, а вы ему запрещаете, то во-первых, он чаще всего это сделает. Во-вторых, чтобы ему не попало, он не скажет. В-третьих, ваши запреты вызывут злость на вас и весь мир в будущем. Этого ли мы хотим? Важно помнить, что когда мы что-то запрещаем, то в теле возникает напряжение, а напряжение это всегда болезнь, поскольку в этот момент спазмируются мышцы, кровоток и так далее.

Практика: подумайте, что вы хотели давно сделать, но не могли себе позволить. Позвольте себе это сейчас в своем воображении. На одну минуту. Представьте себе, что кто-то говорит, что он был не прав и позволяет вам это сделать. Почувствуйте, как вам стало легко, тело расслабляется. Вы заметите, что в большинстве случаев, вам и не захочется это делать. Так и с детьми. Позвольте в своем воображении что-то сделать ребенку. Подумайте, что ответит вам ваш ребенок, доведите все до логического конца. Затем посмотрите, как изменятся ваши отношения с ребенком в реальности.

Итак, психосоматика - это направление в психологии и медицине, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение телесных заболеваний.

- Это взамосвязь психики и тела.

**Признаки стрессового события:**

-драматичность

-неожиданность

-изолированность

Только при одновременном совпадении всех трех признаков тело возьмет на себя решение задачи психики и в итоге в теле появится «болезнь».

**Конфилкт –** неудовлетворение какой-либо биологической потребности. Несовпадение моего «ХОЧУ» с тем, что «ЕСТЬ».

**Активная фаза конфликта:**

 - холодные конечности

* отсутствие аппетита
* бессонница
* принудительное мышление, направленное на разрешение конфликта

**Фаза разрешения конфликта:**

* Появление признаков болезни (температура, боль, отек)
* Болезнь **–** не ошибка и не сбой в организме, а специально предусмотренная природой программа улучшения функции органа, затронутого конфликтом.

Источники:

Материалы психолога О. Шариповой