**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД № 6 «ЛУЧИК» Г. АРГУН**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**для родителей на тему:**

**«Профилактика психосоматических расстройству дошкольников»**

|  |
| --- |
| Подготовили: Муцухаева С.М. Алиева А.С.  Межидова А.М.  Бачаева Л.Р. (члены ППк)  |

 г. Аргун, 2021 г.

Психосоматические заболевания, в том числе и у детей, ведущая медико-социальная проблема. Неуклонно возрастает число детей, страдающих бронхиальной астмой и сахарным диабетом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря, болезнями мочевыводящих путей, расстройствами со стороны сердечно-сосудистой системы, и многим другим. Все это - психосоматические заболевания, когда психическое и соматическое (телесное) неразрывно связаны в происхождении и клинической картине заболеваний.

Первые проявления психосоматических состояний взрослого человека, как правило, имеют корни в детском возрасте. У каждого пятого ребенка неустойчиво артериальное давление, и это нередко начало гипертонической или гипотонической болезни взрослого; каждый четвертый ребенок нуждается в наблюдении кардиологов, гастроэнтерологов, пульмонологов и эндокринологов с риском перехода с этими нарушениями под наблюдение взрослой поликлиники. Атеросклероз сосудов начинается нередко в 12-14 лет, а вегетативная дистония (психовегетативный синдром) омрачает детство многих детей и каждого третьего подростка.

Причины появления психосоматических заболеваний у детей сложны. Генетическая предрасположенность, вредные воздействия в первые месяцы беременности, когда формируются внутренние органы,. Та или иная система организма ребенка может оказаться врожденно или прижизненно ослабленной. Однако во всех случаях при психосоматических заболеваниях на первое место как их основная причина выходят неблагоприятные особенности формирующейся личности, препятствующие нормальной адаптации ребенка в дошкольных учреждениях и в школе, среди сверстников, и тягостные переживания, психическая травматизация.

В самом общем виде основная причина психосоматических заболеваний: сниженная приспособляемость ребенка, неправильным воспитанием и неблагоприятными условиями его жизни. Нервничают, нестабильны родители - нервничает и нестабилен ребенок. Напряжен темп жизни матери - торопят, тормошат, рано поднимают с постели и ребенка. Чрезвычайно перегружена школьная программа, и дети проводят за партой, письменным столом восемь-десять часов в сутки. Усложняются семейные отношения, а страдают от этого в первую очередь дети.. Растет ответственность за поступки, и с детей спрашивают за провинности без учета их возраста, детской живости, эмоциональности и непосредственности, без учета неспособности ребенка предвидеть последствия своих поступков.

Ко всему этому ребенку уделяется все меньше внимания. Его кормят, о нем как будто заботятся, но его не понимают и не уделяют достаточного внимания его проблемам и переживаниям, которые представляются взрослым мелкими, несерьезными. Однако для ребенка это тяжкие проблемы и переживания. И у детей все чаще отмечаются случаи ожесточения, агрессивности или чувства одиночества, тоски и вины, унижения, отчаяния, неудачливости, депрессии и даже попыток самоубийства.

Недооценка психического состояния ребенка, его переживаний недопустима. Без понимания и учета этих переживаний невозможна профилактика психосоматических болезней и их преодоление. Известно, что все эмоции человека могут быть сведены к двум чувствам: удовольствия и неудовольствия, а я бы сказал - удовлетворенности и неудовлетворенности.

Самое важное в профилактике психосоматических болезней - предотвратить рождение болезнетворной неудовлетворенности. И основа профилактики болезнетворной неудовлетворенности - воспитание с раннего детства культуры притязаний.

Работа с ребёнком требует выполнения некоторых основных условий:

1. Установление, завоевание истинного доверия, проникновения в детские переживания.
2. Выявление вместе с ребёнком его основных психологических трудностей через игровую технику или по средствам обсуждения.
3. Помощь в преодолении этих трудностей с целью ослабления сдерживаемых и скрытых чувств (игровая терапия).

Методики для выявления проблемы.

-проективный тест личностных отношений, соц. Эмоций и ценностных ориентаций «домик»

-проективная методика «пиктограммы»

-проективный рисуночный тест «заколдованная семья»

Коррекционно-развивающий этап.

Работа с детьми комплектирование подгрупп.

-тревожность, замкнутость;

-несформированость средств общения;

-агрессивность и конфликтность;

-нарушения в детско-родительских отношениях.

Эффективные коррекционно-развивающие приёмы:

-коммуникативные игры;

-имитационные и ролевые игры;

-песочная терапия, сказкотерапия.