**КОНСУЛЬТАЦІЯ ПСИХОЛОГА**

**Захворювання дитини під час адаптації**

**до дитячого садка**

До окремої групи психосоматичних хвороб належать захво­рювання, які проявляються під час початку відвідування дитячо­го садка. Навіть загартована, здорова дитина раптово кожних два-три тижні підхоплює застуду.

Причиною такого явища може бути складний процес пристосування організму до нових видів вірусів та бактерій, зниження імунітету. Проте зазвичай, якщо частота і три­валість захворювань не зменшуються протягом півроку, то їх спри­чиняють психосоматичні чинники.

***Фізіологічна або психологічна неготовність***

Під час визначення фізіологічної або психологічної неготовності дитини до відвідування дитячого садка біологічний вік ма­люка відіграє незначну роль. Батьки не завжди готові прислухатися до порад практичних психологів та педіатрів, які пропонують заче­кати з відвіданням дитиною дошкільного закладу. Саме тому малюк, неготовий до перевантажень, потрапляє в складну ситуацію. Його організм зазнає значних навантажень, через що не може швидко відновлюватися. Окрім того, під час цього травмувального процесу дитина не отримує необхідного вітамінного та «душевного» жив­лення, що й спричиняє захворювання.

Практичні психологи рекомендують віддавати дитину до до­шкільного навчального закладу після трьох років. У цьому віці вона вже готова розширювати коло свого спілкування, виявляти соціальну активність і починати ставати автономною. Саме тому малюк, якого привели до дитячого садка раніше, має більшу **схильність до про­явів психосоматики.**

Також варто враховувати індивідуальну психологічну готов­ність малюка. Зазвичай дитина, яка отримала пологову травму або має спадкові захворювання, затримку мовленнєвого або психоемо­ційного розвитку, потребує особливо делікатного введення в умовидитячого садка, що є зовсім новими для неї.

Важливим моментом підготовки до дошкільного навчально­го закладу є **оволодіння дитиною навичками самообслуговуван­ня і спілкування.** Це можуть бути лише «ази», проте малюк матиме успішний старт, надалі накопичуючи та поповнюючи запас соціаль­них навичок.

***Психологічний клімат у групі***

Визначальним чинником під час процесу адаптації дитини до дошкільного навчального закладу є психологічний клімат у групі. Некомпетентний педагог, який не володіє необхідним набором психолого-педагогічних і методичних навичок, може викликати у ди­тини різку відразу до дитячого садка. Прояви агресії щодо дитини, висміювання її недоліків, умовний поділ групи на «улюбленців» та «незручних» чи «відторгнених» — усе це призводить до порушення внутрішнього комфорту малюка і потреби будь-яким чином уникати присутності в дитячому садку.

***Педагогічні уявлення батьків***

Батьки мають надзвичайно **відповідально поставитися до вибору** дитячого садка, а передусім — вихователя. Навіть пре­стижні та рейтингові дитячі садки, перш за все, складаються з ко­лективу працівників. І саме вони, конкретні люди, спілкувати­муться з дитиною.

Доволі розповсюдженою є ситуація, коли батьківське виховання, опіка та навчання конкурують з роботою вихователя. У такому разі дитині складно обрати, до кого прислухатися, і вона опиняється «між двох вогнів», постійно перебуваючи через це у стресовому стані.

На поведінку і здоров'я дитини також накладає відбиток під­вищена тривожність батьків за малюка, їхнє відчуття провини за те, що вони змушені «відривати» його від себе. Також негативно відо­бражається на психіці дитини та її фізичному самопочутті завище­ні очікування батьків щодо дошкільного навчального закладу. Тому одним із завдань практичного психолога дитячого садка є виявлен­ня таких явищ та проведення профілактичної роботи, спрямованої на **відновлення взаємоповаги** і довіри між батьками і представни­ками педагогічного колективу.

***Розмежування психосоматичних захворювань та симуляції хвороб***

Коли дитина спеціально намагається бути хворою, вона засто­совує новий образ — **симуляцію захворювання.** Від психосомати­ки симуляція відрізняється усвідомленням того, що відбувається, і відсутністю або перебільшенням реальних больових відчуттів, об'єктивних симптомів. Симуляцію зазвичай застосовують дітивіком від п'яти років. Тобто тоді, коли ди­тина вже усвідомлює, що її роздуми зро­зумілі та очевидні лише для неї однієї. Під час цього періоду в дитини також може виникати надмірне фантазування, яке до­рослі часто сприймають як умисну брехню.

Симуляція поганого самопочуття може бути скопійована з дорослих, якщо її прак­тикують у сім'ї як спосіб маніпулювання іншими. Саме тому, якщо є докази того, що хвороба дитини «театральна» і не існує на­справді, не варто раптово викривати ма­люка, ліпше скористатися рекомендаціями для батьків щодо дій у разі симулювання дитиною захворювання[[1]](#footnote-2).

Отже, батьки мають усвідомлювати, що інколи вони самі про­вокують виникнення психосоматичних захворювань у дитини. Бути уважними до дитини, її потреб та інтересів потрібно постійно, а не лише тоді, коли вона хворіє.

Якщо батькам не вдалося запобігти захворюванню ди­тини, їм варто скористатися рекомендаціями щодо дій під час трива­лої хвороби дитини.

**Рекомендації для батьків**

**щодо дій під час тривалої хвороби дитини**

* *Менше демонструйте тривогу і занепокоєння.* У присутності хворої дити­ни намагайтеся не виявляти тривогу, страх перед симптомами і необхідни­ми процедурами. Не варто здригатися під час кашлю дитини і зітхати, стоячи біля її ліжка. Щоб полегшити тривожність за стан малюка, зверніться за під­тримкою до чоловіка, дружини чи інших близьких членів родини, друзів тощо.
* *Не відтягуйте момент виходу дитини з «постільного режиму».* Щойно з'являються перші ознаки одужання, починайте повертати дитину до звично­го розпорядку дня. Купання, активні ігри (хоча б у межах квартири) разом із частим провітрюванням і вологим прибиранням приміщення необхідні дити­ні в процесі видужання.
* *Застосовуйте принципи позитивного мислення.* Концентруйте увагу дитини на можливостях, які в неї з'являться після одужання, а не на процесі хвороби. Підбадьорюйте її, частіше кажіть про вашу впевненість у її силах легко подо­лати захворювання.
* *Зробіть хворобу нецікавою.* Під час захворювання дитини не збільшуйте зви­чайної кількості уваги, подарунків і розваг за умови, що вона, будучи здоро­вою, не відчуває у них гострої потреби.

**Рекомендації для батьків**

**щодо дій у разі симуляції дитиною захворювання**

* Спробуйте зрозуміти, чому дитина використала захворювання як форму про­тесту.
* Запропонуйте дитині варіанти реалізації її потреби в увазі, емоційній під­тримці, запобігаючи використанню нею статусу хворої.
* Пояснюйте причини своїх відмов чи заборон на щось (наприклад, довго гра­тися в комп'ютерні ігри, лежати перед телевізором тощо). Пропонуйте аль­тернативні варіанти проведення дозвілля в кожній окремій ситуації.
* Поговоріть з дитиною, висловлюючи свої пропозиції в доброзичливій, м'якій манері.
* Надайте дитині можливість самостійно вирішувати, зізнаватися в симуляції захворювання чи зберігати все в таємниці.

1. [↑](#footnote-ref-2)