Значение психологического комфорта для здоровья ребенка

Воспитатели Мандыбура Н.А, Шатерникова И.В.

Для того, чтобы наши дети выросли здоровыми полноценными гражданами необходимо несколько условий которые мы, родители можем предоставить им это: правильного питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры и психологический комфорт.

Рассмотрим последний фактор — это значение психологического комфорта для здоровья ребенка.

Любой стресс для ребёнка оказывает прямое влияние на его физическое и психическое состояние.

Психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации - негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей ребенка. Наличие фрустраций у ребенка может обусловливать формирование таких черт характера, как агрессивность, возбудимость, пассивность.

Прежде всего можно назвать известный феномен депривации, когда младенец лишен материнского внимания и заботы, в результате чего наблюдается задержка в его психическом и физическом развитии.

При авторитарном, репрессивном стиле воспитания со стороны родителей, воспитателей детского дошкольного учреждения или учителей школы дети испытывают фрустрацию таких жизненно важных потребностей, как потребность в безопасности, любви, общении, познании через взрослых окружающего мира. Фрустрация этих потребностей, приводящая к психологическому дискомфорту, серьезно сказывается на психическом и физическом здоровье ребенка. Дети, испытавшие на себе подобный стиль воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику угрозы и опасности.

В результате психологического дискомфорта могут возникнуть такие заболевания как: бронхиальная астма, головные боли и приступы рвоты все эти симптомы лежат в основе неврозов. Для того, чтобы избежать таких психосоматических заболеваний, родители должны соблюдать три момента в воспитании своего ребенка:

1. Спокойное, уравновешенное состояние матери, ухаживающей за младенцем. А именно: между младенцем и матерью существует эмоциональная связь. И если мать нервничает, или она чем-то расстроена, подавлена, то и ребенок становится капризным и беспокойным, много плачет и плохо спит. Таким образом, передающийся ему эмоциональный дискомфорт влияет на его состояние. Как правило, у нервной и тревожной матери вырастает нервный и тревожный ребенок. Объясняется это не только наследственной предрасположенностью, но и постоянным психологическим дискомфортом, в котором растет малыш, эмоционально зависимый от матери.

2. Продление домашнего периода дошкольного детства, т. е. максимальная отсрочка определения малыша в детское дошкольное учреждение. А это значит, что малыш не всегда готов идти в детский сад из-за чрезмерной психологической нагрузки, неадекватной возрасту ребенка, получаемой им в детском саду или яслях, связанной с большой ответственностью, накладываемой воспитателями на детей, соблюдению правил и так далее. Оптимальным возрастом посещения детского сада большинство психологов сегодня считают три года, а вполне допустимым - два. Вот только спокойное, воспитание в семье позволяет окрепнуть нервной системе ребенка и предохраняет его от раннего развития психосоматических заболеваний.

3. Подготовка ребенка к школьному обучению.  
Адаптацию к школе проходят все первоклассники. И чем лучше подготовлен к ней ребенок, тем меньшую психологическую и физическую нагрузку он испытывает.

Все выше сказанное показывает, что заболевания ребенка нередко являются защитной реакцией на испытываемый им психологический дискомфорт в той или иной ситуации. Если ребенку плохо в в отрыве от мамы, то болезнь позволяет остаться с ней. Кроме того, во время болезни ребенок испытывает повышенное внимание и заботу взрослых, чего ему может так недоставать в обыденной жизни.