

УДК 373.78.373–053.4

Лосева И.И.

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Ключевые слова: психосоматическое здоровье ребенка, психосоматические расстройства, психолого-педагогическое сопровождение, педагогические закономерности.

Детское здоровье – одна из самых обсуждаемых тем в научном мире, поскольку в условиях нестабильности и эмоциональной напряженности современного общества дети оказываются наиболее уязвимыми и незащищенными в силу незрелости и несформированности у них физиологических, иммунных и психологических механизмов защиты. Все это приводит к росту нагрузки на нервную систему детей, влечет за собой психоэмоциональное истощение, снижает порог их стрессоустойчивости и нередко является причиной ухудшения их психосоматического здоровья. Социокультурное и образовательное пространство жизнедеятельности ребенка, являясь доминирующим фактором его личностного и индивидуального развития, одновременно выступает серьезным фактором риска его здоровью.

В современной социально-образовательной ситуации на первые позиции в процессе развития ребенка, становления его личности выходят проблемы обеспечения психологической безопасности, под которой подразумевается состояние защищенности жизненно важных интересов ребенка от внутренних и внешних угроз, а также сохранение его психосоматического здоровья. Под психосоматическим здоровьем ребенка мы подразумеваем «совокупность сбалансированных состояний личности (физического, социального, психического, эмоционального), характеризующихся достаточно высоким уровнем физической выносливости, психоэмоциональной стабильности, стрессоустойчивости, обеспечивающих адаптацию ребенка в социальном и образовательном пространстве и являющихся необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности» [1].

Один из основателей психосоматической медицины, американский психоаналитик Александер Франц, говоря о психосоматическом здоровье, отмечал, что оно представляет собой не состояние, а процесс, поскольку претерпевает постоянные изменения. Ученый выделил следующие основные критерии психосоматического здоровья [2]:

1. Соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности и характера реакций внешним раздражителям, значению жизненных событий.

2. Адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной личностных сфер.

3. Адаптивность в микросоциальных отношениях.

4. Способность самоуправления поведением, разумного планирования жизненных целей и поддержания активности в их достижении.

По официальным данным, за последние несколько лет значительно увеличилось число детей с неврозами и поведенческими расстройствами. Физиологи и психологи отмечают тот факт, что лишь 5–7% российских дошкольников здоровы, до 25% страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения, и настаивают на том, что в условиях дошкольного образования актуальной является в первую очередь проблема защиты ребенка от перегрузок, которые в совокупности своей могут способствовать не только появлению психоэмоциональных срывов, потере мотивации к обучению, но и ранним расстройствам психосоматического здоровья у детей. Дети болевают неврозами под влиянием неблагоприятных обстоятельств, к которым сложно адаптироваться и которые невозможно перенести безболезненным

образом. Психологами отмечается тот факт, что если ребенку не удается быстро восстановить психическое равновесие, то возможным вариантом является развитие у них психосоматических расстройств. В своих исследованиях Ю.Ф. Антропов подразделяет психосоматические расстройства в детском возрасте на три вида: 1) психосоматические реакции (эпизодичны, наиболее характерны для детей дошкольного возраста); 2) психосоматические состояния, чаще наблюдаемые в школьном и подростковом возрасте; 3) психосоматические заболевания (проявляющиеся в среднем и старшем подростковом периодах) [3].

По мнению детских психиатров и психотерапевтов, сложившаяся ситуация в нашем обществе оказывает прямое негативное влияние на рост числа психосоматических заболеваний в детской среде, в основе которых лежат неврозы и усугубление девиантности [4]. Дети дошкольного возраста с психосоматическим статусом – это та категория детей, которые являются наиболее уязвимыми к социальным и психологическим стрессам, требующими к себе особенно пристального внимания со стороны специалистов ДОО. Это в первую очередь связано с тем, что данные дети обладают низкой стрессоустойчивостью, у них ослаблены или нарушены адаптационные механизмы, что в условиях стрессовых ситуаций приводит к болезненным состояниям (расстройства адаптации), которые в дальнейшем могут привести к психосоматическим расстройствам [5].

В международной классификации болезней МКБ-10 психосоматические (соматоформные) расстройства (F45) отнесены к категории психологических факторов, влияющих на соматическое состояние. Они нередко называются также стрессозависимыми, что под-

черкивает важную роль в их происхождении психосоциальных влияний [6]. Выделяется три группы психосоматических расстройств у детей [7]:

- психосоматические функциональные нарушения, при которых не обнаруживаются органические поражения органов и систем (энурез, нарушения сна, конверсионные неврозы, запоры, рецидивирующие боли в животе психогенного характера, СДВ с гиперактивностью и др.);
- психосоматические заболевания (ишемическая болезнь сердца, кардиоспазм, эссенциальная/первичная гипертензия, артериальная гипотензия, аллергические заболевания, бронхиальная астма, болезни желудочно-кишечного тракта, нейродермиты, ожирение и др.);
- хронические психосоматические заболевания (некоторые эндокринные заболевания – гипертиреоз, диабет, злокачественные новообразования).

В исследованиях Д.Н. Исаева анализируются и раскрываются причины возникновения психосоматических расстройств у детей. Ученый утверждает, что появление в детском возрасте психосоматических расстройств обусловлено рядом негативных факторов: неблагоприятные особенности формирующейся личности, семейные неблагоприятные факторы, неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями, а также общественные и личностные факторы. Перечисленные факторы, по мнению ученого, делают ребенка более уязвимым к психоэмоциональным стрессам, ухудшают его психологическое здоровье, провоцируя тем самым возникновение психосоматических заболеваний [8].

В соответствии с ФГОС ДО, одной из центральных задач дошкольной об-

разовательной организации является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия [9]. Очевидным является тот факт, что в современной дошкольной образовательной организации необходимо активно внедрять психолого-педагогический аспект сопровождения детей в образовательном процессе с целью сохранения их психосоматического здоровья и снижения риска развития психосоматических расстройств и заболеваний, а также построения эффективной системы сопровождения индивидуально-личностного развития детей. Это предполагает в первую очередь ответственное и компетентное отношение к детям представителей педагогического и родительского сообществ, а также их тесное взаимодействие. Одновременно с пониманием сложившейся ситуации на практике нередко присутствует несогласованность в вопросах сохранения и поддержки здоровья детей разных государственных и региональных ведомств, отвечающих за здоровье, образование и развитие детей.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» говорится о необходимости оказания в образовательной организации психолого-педагогической и медикосоциальной помощи обучающимся, осваивающим основные общеобразовательные программы общего образования [10]. На наш взгляд, данный подход наиболее осуществим в условиях дошкольной образовательной организации, поскольку она является важной составляющей социокультурного пространства жизнедеятельности ребенка, где его окружают разнопрофильные специалисты (воспитатели, психолог, медицинский работник, логопед, музыкальный работник, инструктор по

физической культуре и др.), призванные обеспечивать его всестороннее развитие.

Налицо противоречие между тем фактом, что распространенность психосоматических расстройств в детской среде является очевидной, и отсутствием технологий сопровождения детей в образовательном и социальном пространстве с учетом их индивидуальных проблем. Сложившаяся ситуация в дошкольном образовании обусловлена рядом объективных причин и требует своего совершенствования.

На практике приходится констатировать недостаточный уровень профессиональной компетентности педагогов в вопросах сохранения психосоматического здоровья ребенка и профилактики психосоматических расстройств в детской среде. Данный пробел необходимо компенсировать через повышение профессиональной компетентности педагогов и психологов дошкольных образовательных организаций в вопросах диагностики психосоматического здоровья дошкольников и овладения технологиями сопровождения детей с психосоматическими реакциями и расстройствами в условиях дошкольной образовательной организации и семьи.

Кроме того, значительное внимание необходимо уделять взаимодействию с родителями воспитанников ДОО, поскольку психосоматическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связаны со стилем родительского воспитания и зависят от характера взаимоотношений родителей и детей. Родителям нужно оказывать своевременную помощь по созданию в семье благоприятного психологического климата, необходимого для коррекции семейных взаимоотношений и способствующего сохранению психосоматического здоровья ребенка.

Осуществление профилактики, успешного предупреждения психосоматических расстройств у детей, а также проведение системы психолого-педагогических коррекционных мероприятий требуют создания в дошкольной образовательной организации необходимых условий для организации психолого-педагогического сопровождения детей. Под психолого-педагогическим сопровождением детей с целью сохранения и поддержки их психосоматического здоровья мы понимаем взаимодействие субъектов образования (педагог, психолог, медицинский работник, родитель, ребенок), имеющее гуманистическую направленность, обеспечивающее в образовательном пространстве ДОО и в семейной среде педагогические условия для изучения состояния психосоматического здоровья, своевременной и оперативной помощи ребенку, для коррекции составляющих психосоматического здоровья, для личной поддержки в период социальной адаптации ребенка в образовательном пространстве ДОО, с учетом психологических особенностей и закономерностей развития в различных видах деятельности.

В процессе изучения проблемы нами были выявлены следующие педагогические закономерности, обеспечивающие эффективность психолого-педагогического сопровождения детей, имеющих проблемы психосоматического характера:

- общепедагогические закономерности (индивидуализация психолого-педагогического сопровождения, взаимосвязь содержания, методов и средств психолого-педагогического сопровождения и др.);
- специфические закономерности (взаимодействие и взаимодополняемость субъектов образовательного

- пространства, обусловленность показателей психосоматического здоровья ребенка и индивидуального образовательного маршрута и др.);
- психологические закономерности (учет возрастных особенностей развития ребенка, взаимосвязи субъект-субъектных отношений и саморегуляции ребенка в сообществе сверстников).

В процессе исследования нами были определены и научно обоснованы условия, обеспечивающие эффективность психолого-педагогического сопровождения детей дошкольного возраста с психосоматическим статусом. Такими условиями выступили: ориентированность на индивидуальные показатели психосоматического здоровья ребенка; ориентированность на характер взаимодействий и поддержки ребенка в дошкольной образовательной организации и семье; создание детской среды, стимулирующей межличностные коммуникации и саморегуляцию взаимоотношений; психолого-педагогическое просвещение родителей и педагогов; учет научных подходов к решению задач психолого-педагогического сопровождения ребенка и др.

Интегрированными научными подходами к обеспечению эффективности психолого-педагогического сопровождения ребенка с проблемами психосоматического здоровья, по нашему мнению, должны выступить:

- индивидуальный подход, обуславливающий учет индивидуальных показателей психосоматического здоровья ребенка в обеспечении психолого-педагогического сопровождения;
- системный подход, направленный на создание целостной системы психолого-педагогического сопровождения ребенка в условиях ДОО и семьи;

- деятельностный подход, обеспечивающий пространство активного отношения ребенка и взрослого к саморегуляцию психосоматического здоровья;
- комплексный подход, актуализирующий учет различных факторов в обеспечении психосоматического здоровья ребенка в условиях ДОО и семьи.

Необходимо помнить о том, что недооценка имеющихся у ребенка проблем в сфере психосоматического здоровья на этапе дошкольного детства зачастую приводит к усугублению проблем здоровья на этапе перехода ребенка к школьному обучению (о чем свидетельствуют многочисленные исследования в области медицины и психологии), серьезно усложняет процесс его адаптации к новым социальным и образовательным условиям, способствует развитию у ребенка психосоматических расстройств и, как следствие, появлению в дальнейшем таких сложных и плохо поддающихся лечению, а порой и неизлечимых психосоматических заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, кардиоспазм, эссенциальная гипертония, бронхиальная астма, некоторые эндокринные заболевания (гипертиреоз, диабет), нейродермит и ряд других.

Компетентный комплексный подход к диагностике психофизического состояния позволяет на ранних этапах выявить детей, входящих в группу риска по психосоматическим расстройствам, разработать и внедрить в образовательный процесс систему профилактических и психотерапевтических мероприятий в условиях ДОО. Ранняя диагностика и оказание адресной поддержки и помощи ребенку способны предупредить или свести к минимуму возможность развития у него психосоматических расстройств.

Психолого-педагогические условия позитивной социализации детей с психосоматическим статусом должны создаваться в дошкольной образовательной организации при активном взаимодействии всех ее специалистов и родительского сообщества. Главная цель при этом видится в «создании таких психолого-педагогических условий, в которых каждый ребенок мог бы стать субъектом своей жизни: своей деятельности, общения и собственного внутреннего мира, обеспечивающих процесс интеграции ребенка в социальную и образовательную среду» [11, с. 66].

Библиография

1. Лосева И.И. Сохранение психосоматического здоровья у дошкольников: проблема и пути ее решения // Воспитание гражданина, человека культуры и нравственности — основа социальной технологии развития современной России: труды IV Международного педагогического форума. Ростов н/Д, 2012. С. 47–53.
2. Alexander, F., 1950. Psychosomatische Medizin. 2. Aufl. Berlin; N.Y.: De Gruyter, 1950.
3. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства у детей. Нижний Новгород: Изд-во Нижегород. гос. мед. академии, 2000.
4. Брызгунов И.П. Психосоматика у детей. М.: Психотерапия, 2009.
5. Лосева И.И. Влияние социокультурной и образовательной среды на психосоматическое здоровье детей // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2009. № 12 С. 106–111.
6. Selye, H., 1946. The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation. Journal of Clinical Endocrinology, 6: 117.
7. Кравцова Н.А. Роль детско-родительских отношений в формировании психосоматических нарушений у детей и подростков // Сибирский психологический журнал. 2005. № 22. С. 13–18.
8. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2005.
9. Федеральный образовательный стандарт дошкольного образования. URL: Минобрнауки.рф.
10. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ // Российская газета. 2012. 31 дек.
11. Лосева И.И. Особенности социальной адаптации детей с психосоматическими расстройствами в образовательное пространство ДОУ // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2011. № 9. С. 60–66.

Bibliography

1. Loseva, I.I., 2012. Preservation of psychosomatic health of preschool children: the problem and ways to solve it. In: Education of a citizen, a person of culture and high morals — basis of social technology of modern Russia development: Proceedings of IV International pedagogical forum (pp. 47–53). Rostov-on-Don. (rus)
2. Alexander, F., 1950. Psychosomatic medicine. 2nd edition. Berlin; N.Y.: De Gruyter, 1950. (Ger)
3. Antropov, Yu.F. and Yu.S. Shevchenko, 2000. Children psychosomatic disorders. Nizhny Novgorod: Publishing house of Nizhny Novgorod State Medical Academy. (rus)
4. Bryazgunov, I.P., 2009. Psychosomatics of children. Moscow: published by Psychotherapy. (rus)
5. Loseva, I.I., 2009. Influence of socio-cultural and educational environment on psychosomatic health of children. News-Bulletin of Southern Federal University. Pedagogical Sciences, 12: 106–111. (rus)
6. Selye, H., 1946. The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation. Journal of Clinical Endocrinology, 6: 117.
7. Kravtsova, N.A., 2005. The role of children-parental relations in development of psychosomatic disorders of children and teenagers. Siberian psychological journal, 22: 13–18. (rus)
8. Isayev, D.N., 2005. Emotional stress. Children psychosomatic and somatic-psychological disorders. St. Petersburg: published by Rech. (rus)
9. The federal educational standard of preschool education. URL: Минобрнауки.рф (rus)
10. The federal law of the Russian Federation “About education in the Russian Federation” of December 29, 2012 № 273. Rossiyskaya Gazeta. 2012. 31 December. (rus)
11. Loseva, I.I., 2011. Social adaptation features of children having psychosomatic status in educational environment of preschool institutions. News-Bulletin of Southern Federal University. Pedagogical Sciences, 9: 60–66. (rus)