

## О чем рассказывают болезни: их психологическое значение. Семинар для педагогов

Педагог-психолог: Мелентьева Л.Н.  
МБДОУ «Плещановский детский сад №1»

Сегодня мы поговорим о здоровье, физическом недомогании, психологическом значении физических симптомов.

Чтобы включить Вас в обсуждение и подвести к мини-лекции, разберем два кейса или случаи из жизни.

---

**ПРИМЕР 1-ГО КЕЙСА.** Пятилетний Миша с трудом справляется с заданиями в детском саду. Особенно тяжело ему даются занятия на письмо. Он робкий, медлительный, старается как можно больше времени проводить с мамой. Очень любит мультики. Мама хочет, чтобы Миша хорошо занимался, делал успехи, в том числе и в саду. Она много занимается с ним, но Миша все равно справляется с занятиями хуже остальных детей. Мама заметила, что по вечерам перед тем днем, когда предстоят занятия, Миша становится вялым, сонным. У него поднимается температура до 37,5, он жалуется маме на головную боль. Мама оставляет Мишу дома. Утром Мише еще нехорошо, но когда мама уходит на работу, температура проходит, вялость как рукой снимает, и Миша приятно проводит день дома. На занятия он так и не хочет идти.

---

Разберите первый пример о «полезных» болезнях. Ответьте себе на вопрос: «Как вы думаете, что случилось с Мишой? Почему он вдруг заболел и сразу выздоровел? Что дала ему его болезнь?». С помощью этих и аналогичных наводящих вопросов можно подойти к заключению, что болезнь может быть условно выгодна. Соматические симптомы «спасают» нас от неприятного дела, символически выражают наше сопротивление, нежелание куда-то идти, что-то делать.

---

**ПРИМЕР 2-ГО КЕЙСА.** Анастасией Максимовна – опытный педагог. Она собранная, уравновешенная, четко все планирует, как программу, очень аккуратна в быту. Среди ее бытовых привычек – сливать закипевшую воду из чайника в кувшин, стоящий на столе на кухне, чтобы был запас кипяченой воды. Сегодня она тоже так сделала: перелила воду из закипевшего чайника в кувшин, предупредила крутящуюся на кухне младшую дочь, чтобы та была аккуратна: в кувшине горячая вода. Дальше она хотела заняться домашними делами. В это время ей позвонила ее старшая дочь, которая живет отдельно. Лидия Максимовна целый час разговаривала с дочерью по телефону, а потом, когда клала телефон, случайно задела кувшин с водой и облила руку. Хотя с того момента, как она перелила воду из чайника в кувшин, прошел час, и вода остыла, Анастасия Максимовна с изумлением ощутила на жжение руки как от кипятка

---

Разберите второй кейс. Ответьте себе на вопрос: «А что случилось с Анастасией Максимовной? Почему так произошло? Если бы она была уверена, что в кувшине холодная вода, эффект был бы другой?». Выслушайте их варианты ответа. Подведя итог можно сказать, что ситуация, в которую попала Анастасия Максимовна, – это результат самовнушения. Поясните себе: то, в чем человек убежден, может оказывать настояще физическое воздействие на его тело.

## Сценарий мини-лекции для семинара о психосоматике

Педагог-психолог:

Как мы видим, психика может оказывать колossalное влияние на тело. Сейчас поговорим о тех болезнях, которые возникают как ответ на психологическое неблагополучие.

Вы знаете, что есть целая отрасль практической психологии, которая называется психосоматика? Психосоматика в психологии – это заболевание тела, которое возникло как результат психологической проблемы или как способ ее решить. Психосоматический симптом – часто еще и знак определенной психологической проблемы. Человек – это нечто целостное, и телесные недуги правильнее рассматривать не как заболевания отдельного органа, а как проявления и соматического, и психологического целостного состояния человека. Основатель гештальт-терапевтического направления в психологии, один из самых знаменитых психологов в мире Перлз говорил так: «Мне больно – это всегда утверждение организма в целом», и это действительно так.

Поговорим о том, как применить знания о психосоматике к нашей жизни. Давайте подумаем, как мы, работники системы образования, относимся к своему здоровью. Скажите, мы бережем себя? «Слышим» себя? Часто, когда педагог рассказывает о себе, между делом говорит что-то вроде: «Некогда присесть», «Не успеваю передохнуть». «Все время не высыпаюсь», «Спина болит каждый день», «Давление скачет». Многие как будто отучили себя быть внимательными к своему состоянию, уделить хотя бы немножко времени тому, чтобы бережно отнестись к себе.

Практические психологи заметили такой феномен, что россиянки неодобрительно отнесутся к фразе «я себя берегу» – как будто именно себя беречь не нужно. Педагоги готовы работать на износ, месяцами и годами игнорировать собственные трудности, не просить о помощи. Но ведь эти трудности не исчезают, они просто остаются подавленными. Если что-то запихнуть глубоко-глубоко в коробку, оно от этого не исчезнет, просто его не будет видно сразу. Так и с нашими проблемами, с болью – если она глубоко спрятана, это не значит, что она исчезла. И она рано или поздно прорывается наружу в виде психосоматических симптомов.

Педагог-психолог:

Я покажу вам, о каких психологических проблемах говорят физические симптомы. Начнем с головы.

На слайде: «Головная боль – нерешенные проблемы, перенапряжение. Мигрень – перфекционизм, недовольство собой и другими».

Педагог-психолог:

Вспомните, как мы говорим о чем-то сложном: «Это моя головная боль». Головная боль часто указывает на нерешенную трудность, перенапряжение в чем-то. Она может указать на то, что мы вошли в такие отношения, в которых у нас не решены проблемы. Для примера: молодая жена каждый раз чувствует ужасную головную боль, как только общается со свекровью, с которой у нее, как вы понимаете, сложные отношения.

Свое значение имеет и мигрень. Мигрени – указатель постоянного стремления к совершенству, так называемого перфекционизма: хочется сделать все лучше и лучше, но каким бы прекрасным ни был результат, нет удовольствия. Скажите, знакомо вам что-то подобное?

В каких ситуациях у вас чаще всего болит голова? Случалось ли, что голова начинает болеть, когда вы постоянно возвращаетесь в уме к какой-то проблеме? У вас может заболеть голова после конфликта? Если у вас бывают мигрени, то предшествует ли им что-то? Что бывает до них? Как вы справляетесь с головной болью? Есть ли что-то, что помогает ее снять, кроме лекарств?

Педагог-психолог:

Есть еще одна соматическая проблема, знакомая многим женщинам. Болит спина. Знакомо?

На слайде: «Спина – нехватка поддержки. Спина – “мусорная свалка” для болезненных мыслей и переживаний».

Педагог-психолог:

Спина болит в том числе тогда, когда мы слишком много на себя взвалили, у нас нет поддержки. Не хватает чего-то или кого-то, на кого можно опереться. Спину называют «мусорной свалкой» для тех мыслей и переживаний, которые приносят нам боль. И если мы не даем себе времени с ними разобраться, мы их как будто «выбрасываем за спину», убираем из поля зрения, из осознания – а расплачивается спина. Боль, напряжение в спине – это наша боль из-за нехватки поддержки. Скажите, вам знакомо что-то подобное?

У вас часто болит спина? Были ли какие-то периоды в жизни, когда она болела особенно сильно? Когда вы отдыхаете хотя бы один-два дня по-настоящему, спине становится легче? А когда вам помогают, когда кто-то освобождает вас от решения тех проблем, которые обычно решаете вы? Вы замечали, что эмоциональное состояние может облегчить или усугубить ощущение боли в спине?

Педагог-психолог:

На спине может проявиться и еще одна группа проблем: кожные. Высыпания на коже, болячки, прыщи, проблемная кожа.

На слайде: «Кожа – контакт с другими людьми. Кожа на спине – вытесненные из сознания проблемы, связанные с общением».

Педагог-психолог:

Кожа – наш самый большой орган чувств. Кожей мы соприкасаемся с окружающим миром. Состояние кожи указывает на состояние наших контактов с другими людьми; высыпания – это обиды, недовольство, невысказанные слова. Кожа спины часто отражает вытесненные из сознания проблемы, связанные с общением с другими людьми. То, что мы не стали осознавать, все непрожитые обиды оседают на коже в виде сыпи, прыщей, гнойников. Кроме того, состояние кожи, как и состояние волос, часто говорит об общем тонусе человека. Понятно, что оно зависит и от возраста, сейчас мы говорим о меняющихся состояниях у одного и того же человека. Усталая кожа, замученные волосы – усталый, замученный человек.

Вы согласны, что состояние кожи говорит и о вашем состоянии, о вашем тонусе? Понаблюдайте за собой, обратите внимание, меняется ли кожа, когда вы обиделись на какого-то важного для вас человека. Может быть, вы уже помните такие примеры? У подростков часто кожа лица и спины – проблемная, и понятно, что этому есть и физиологические причины, но о каких психологических проблемах это также может говорить?

Педагог-психолог:

Есть еще одна группа симптомов, которые достаточно выразительно говорят о психологическом состоянии человека. Это пищеварение, желудочно-кишечный тракт. Это очень выразительная группа.

На слайде: «Болезни желудка – человек “не может переварить”, “не переваривает” кого-то или что-то; язва желудка – самого себя. Гастрит – раздражение, которое накопилось в адрес кого-то из значимых людей. Отравление – часто отторжение чего-то неприятного: чем-то “напичкали”, что-то хочется “выбросить”».

Педагог-психолог:

Переваривание, способность поглотить, принять что-то – это очень символичная и в психологическом смысле функция. Если мы кого-то или что-то не перевариваем, если в нас «впихивают» слишком много чего-то навязанного, чего-то, что не близко нам по-настоящему – могут возникать проблемы с ЖКТ. Гастриты, язвы, отравления, расстройства желудка, трудности переваривания, рвота могут означать, что мы что-то не хотим или не можем психологически переварить.

Вам знакомо что-то подобное? Может быть, есть какие-то люди с заболеваниями ЖКТ, которых вы вспомнили, когда мы это обсуждали? Похоже это на них? В каком состоянии, настроении легче переварить пищу? Похоже ли это на легкость переваривания информации, внешних обстоятельств?

Педагог-психолог:

Разберем еще две группы симптомов. Сначала те, что связаны с дыханием.

На слайде: «Дыхание – мера тревожности, открытости. Болезни легких – страх жить полной жизнью, дышать полной грудью. Кашель, покашливание – раздражение (еще Зигмунд Фрейд описал этот симптом). Астма – каждый приступ – невысказанный плач, затаенный плач».

Педагог-психолог:

Наверное, вы знаете, что многие техники релаксации связаны с дыханием. Тревожным детям, да и взрослым очень помогают упражнения типа «птичьего полета» – бежать, раскинув руки, как птица крылья, и дышать полной грудью; специальные логопедические и психологические дыхательные тренажеры, даже просто глубокое дыхание позволяют снизить тревогу, повысить гармонию. Болезни, связанные с дыханием, – это еще и болезни страха, тревоги, отказа себя в полноценной жизни или в выражении каких-то эмоций, как, например, астма. Вы замечали, как дышат дети, когда напуганы, встревожены? А вы сами как? Дыша глубоко, полной грудью, как вы чувствуете себя?

Педагог-психолог слушает ответы педагогов и переходит к следующей теме.

Педагог-психолог:

Наконец, в завершение рассмотрим еще одну группу трудностей – случаи, когда болят конечности, руки, ноги.

На слайде: «Ноги – движение вперед и опора на себя и реальность. Руки – возможность действовать».

Педагог-психолог:

Наши руки и ноги помогают нам двигаться и действовать. Ноги – это движение по жизни вперед. Еще это способность устоять, выстоять, найти опору. Очень полезны упражнения из телесно-ориентированной терапии на устойчивость – крепко «заземляться», чувствовать опору под ногами, пробовать сделать это на разных поверхностях. Если не хочется идти вперед или неясно, куда идти, это может выплынуться в виде болезней ног. «Ноги еле волокут» – это и про ноги, и про мотивацию. А руки – это наша способность действовать, брать, удерживать. Это наши поступки, наша возможность с чем-то соприкасаться, что-то держать в руках. Болят руки в том числе и тогда, когда нет сил действовать, нет желания, «руки не доходят».

«Бывает, что вы чувствуете, что “ноги туда не идут”? Бывало, что «из рук все валится»? В каких случаях такое происходит? А что помогает?»

Педагог-психолог слушает ответы педагогов.

Педагог-психолог:

Как мы видим, психологические факторы серьезно влияют на наше здоровье. Да, их нельзя считать единственными, но они очень важны. Скажите, согласны ли вы с тем, что я вам рассказала?

Желающие дают ответы. Педагог-психолог задает еще несколько вопросов из следующего списка на свое усмотрение: «Эмоциональное состояние важно для здоровья? Наша жизнь будет лучше, если мы будем заботиться о себе? Стоит ли находить возможность поделиться своими проблемами, переживаниями? Как это может сказаться на здоровье?». Педагог-психолог выслушивает ответы, переходит к заключению.

Педагог-психолог:

Когда мы лучше понимаем себя, повышается качество нашей жизни. Нам легче найти ресурсы по оздоровлению, легче избежать усугубления проблем. Понимание себя – это и понимание своего тела, внимание к нему. Позвольте задать вам несколько вопросов в заключение. Вам удалось узнать что-то интересное, важное для вас? Узнали ли вы сегодня что-то, что помогает вам лучше понять себя?

Предлагаю Вам посмотреть психологический мультфильм «Кастрюлька Анатоля» и сделать для себя вывод на сколько важно наше психологическое здоровье. Спасибо Вам за участие в семинаре!

Презентация

# Психосоматика для педагогов

О психологическом значении  
физических недомоганий

Мини-лекция  
к семинару

Подготовлено в **актион** Образование

**Головная боль –  
нерешенные проблемы,  
перенапряжение**

**Мигрень –  
перфекционизм,  
недовольство собой  
и другими**

**Боль в спине – «мне  
не хватает поддержки»**

**Спина – мусорная  
свалка для болезненных  
мыслей и переживаний**

**Кожа – контакт с другими  
людьми**

**Кожа на спине –  
человек вытеснил  
из сознания проблемы,  
которые связаны  
с общением**

## **Болит живот**

Болезни желудка – человек «не может переварить» кого-то или что-то.

Язва желудка – «не переваривает» самого себя.

Гастрит – раздражение, которое накопилось в адрес кого-то из значимых людей.

Отравление – часто отторжение чего-то неприятного: чем-то «напичкали», что-то хочется «выбросить»

## **Трудно дышать**

Дыхание – мера тревожности, открытости.

Болезни легких – страх жить полной жизнью, дышать полной грудью.

Кашель, покашливание – раздражение. Еще Зигмунд Фрейд описал этот симптом.

Каждый приступ астмы – невысказанный плач, затаенный плач

**Руки – возможность  
действовать**

**Ноги – движение  
вперед, опора на себя  
и реальность**

## Психологические способы поддерживать физическое здоровье

### **Будьте внимательны к тому, что вы чувствуете**

И тело, и эмоции подсказывают нам, что с нами происходит. Обращайте внимание на связь между эмоциональным состоянием и физическим самочувствием – это поможет вам понять, какие психологические проблемы вы выталкиваете из сознания, из-за чего они могут превратиться в телесные недуги.

### **Учитывайте возможное психологическое значение некоторых заболеваний**

Головная боль часто указывает на нерешенные проблемы. Болезни ног – на нежелание идти вперед, рук – на отказ действовать, спины – на нехватку поддержки. Кожа может выражать наши проблемы в отношениях, дыхание – в эмоциональном состоянии, пищеварение – в готовности что-то принять, «переварить».

### **Давайте себе отдых и делитесь эмоциями**

Не просто ежедневно, а после каждого сложного периода дня – находите время для отдыха. У вас одно тело, и с ним надо дружить, заботиться о нем и слышать его. Делитесь эмоциями. Рассказывайте о том, что у вас происходит, что вас беспокоит. Просите помощи, когда тяжело.