***Психосоматика школьного возраста.***

*Психосоматическое расстройство* – заболевание, а точнее группа заболеваний, которые имеют психогенную природу, но функциональные нарушения напрямую касаются физического тела, а не только психики.

Заболевания, которые могут иметь психосоматическую природу: аллергия; атопический дерматит (нейродермит); бронхиальная астма; мигрень; гипертоническая болезнь; аутоиммунные заболевания (например, ревматоидный артрит), прочие заболевания щитовидной железы; расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия); инфаркт миокарда.

Обычно расстройство запускается каким-то эмоциональным потрясением, которое становится триггером.

Согласно некоторым исследованиям, молодые люди более подвержены психосоматическим заболеваниям, чем люди старшего возраста. Нередко подобные симптомы проявляются в подростковом возрасте.

*Классификация факторов:*

1.Генетические – передача психических заболеваний по наследству ( эпилепсия, аутизм, СДВГ, биполярное аффективное расстройство, дислексия, шизофрения, болезнь Альцгеймера).

2.Церебрально-органические - травмы, операции, интоксикации, патология беременности и родов, вредные привычки (патологически привычные действия - сосание пальца, грызение ногтей, выдергивание волос и др.).

3.Микросоциальные - неудовлетворительные материально-бытовые условия и конфликты в семье, нарушение детско-родительских отношений, проблемы воспитания, состав семьи.

*Виды психосоматических расстройств:*

Функциональные расстройства — это нарушения функций органов, при которых их структура остаётся неизменной. Симптомы таких расстройств могут проявляться в работе сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, опорно-двигательного аппарата и других органов. Эти расстройства могут быть способом разрешения социальных конфликтов.

Конверсионные расстройства похожи на функциональные, но при них уже происходят структурные изменения в органах и системах. Это могут быть внезапные нарушения зрения или слуха, параличи, рвота. Заболевание также может быть способом разрешения конфликта.

Психосоматозы — это болезни, которые имеют психогенную природу. К ним относятся атопический дерматит, бронхиальная астма, язвенный колит, заболевания двенадцатиперстной кишки и желудка, диабет второго типа, эндокринные нарушения и ишемическая болезнь сердца.

*Проявления психосоматического расстройства:*

Преневротические: проблемы со сном (разговоры во сне, кошмары), тики (двигательные и голосовые), апатия, трудности в общении, беспричинные слёзы и т. д.

Вегетодистонические: головные боли, учащённое сердцебиение, головокружение, одышка, повторяющиеся боли в разных частях тела, повышение температуры кожи при волнении (кожная чувствительность).

Соматические: повышенная жажда, изменение аппетита, рвота после еды, непереносимость продуктов, ожирение, периодический кожный зуд.

При психосоматических расстройствах проводится лечение как физического, так и психического состояния. Ребёнку важно объяснить взаимосвязь между психикой и физическим здоровьем. Необходимо определить, что пытается сообщить организм через болезнь, какие душевные переживания и травмы скрываются за физическим недугом.

*Существует множество способов психотерапии, как индивидуальных, так и групповых.*

Одним из таких методов является нервно-мышечная релаксация и аутотренинг. Это способ, который помогает расслабить мышцы, нормализовать работу вегетативной нервной системы и достичь эмоционального равновесия. Каждое упражнение включает в себя чередование максимального напряжения и быстрого расслабления определённой части тела. В процессе расслабления человек ощущает, как его тело становится мягким, по нему распространяется приятное тепло.

Поведенческая терапия, или бихевиоральная терапия, — Метод *обучения и усвоения*, который позволяет человеку научиться правильному поведению. Наблюдая за образцом, человек может научиться желаемому поведению. Метод *отучивания* основан на вызывании негативных эмоций или ощущений при проявлении нежелательного поведения. Метод *устранения* позволяет избавиться от нежелательного поведения, фобий.

Сказкотерапия — с помощью сказок формируется жизненный сценарий, и с их помощью можно попытаться изменить неудачный жизненный сценарий человека.

Арт-терапия используется как средство общения, для достижения расслабления, преодоления страхов и психотравмирующих ситуаций, а также для улучшения реагирования на проблемы. В качестве средств могут использоваться рисование, лепка, танец и другие виды творчества.

Групповая психотерапия применяется для преодоления социальной изоляции детей и помогает им почувствовать, что они не одиноки со своими проблемами. Групповая психотерапия также даёт возможность обсуждать стратегии преодоления трудностей и сравнивать их.

Разработанная программа «Моя мелодия» поможет школьникам расслабиться и послушать себя и свое тело.

**Программа медитации «Моя Мелодия»**

**«Моя Мелодия»** — это программа медитации, специально разработанная для школьников. Она помогает каждому индивидуально снять напряжение, улучшить настроение и сосредоточиться на своих ощущениях. В общих чертах — это метод работы с сознанием. Во время медитации человек учится концентрироваться, развивает свой ум и становится более устойчивым в эмоциональном плане. Эти навыки помогают улучшить здоровье и добиться успеха в повседневной жизни, учёбе и семейных отношениях.

**Как проходит программа?**

Программа проводится в тихом помещении, где есть компьютер и колонки. Во время медитации начинает играть успокаивающая музыка, а на фоне звучит голос преподователя, который предлагает различные упражнения. *Вот несколько упражнений для медитации, которые могут помочь школьнику сосредоточиться на телесных ощущениях и снять напряжение:*

*«Сканирование тела»*. Закройте глаза и начните медленно сканировать своё тело от головы до ног, обращая внимание на ощущения в каждой его части. Если вы чувствуете напряжение или дискомфорт, попробуйте расслабить эту область или сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

*«Дыхание через разные части тела».* Сосредоточьтесь на дыхании через разные части тела, например, через нос, живот, грудь или стопы. Попробуйте почувствовать, как воздух входит и выходит из вашего тела, и обратите внимание на ощущения, которые возникают при этом.

*«Мышечное расслабление».* Начните с мышц лица и постепенно переходите к другим частям тела, расслабляя каждую из них. Попробуйте почувствовать, как напряжение уходит из вашего тела, и сосредоточьтесь на ощущении расслабления.

*«Визуализация».* Представьте себе, как ваше тело наполняется светом или теплом. Попробуйте почувствовать, как это ощущение распространяется по всему телу, снимая напряжение и создавая ощущение комфорта и безопасности.

*«Сознательное движение».* Попробуйте выполнить медленные и плавные движения, такие как наклоны, повороты или растяжки. Обратите внимание на ощущения в теле во время этих движений и постарайтесь почувствовать, как ваше тело становится более гибким и расслабленным.

*«Визуализация успеха».* Представьте себе успешное выполнение задания или получение хорошей оценки. Попробуйте почувствовать радость и удовлетворение, которые вы испытаете, достигнув своей цели.

 Мелодию можно сгенерировать в искусственном интеллекте, либо найти на просторах интернета.

*Далее преподаватель озвучивает фразы:*

Я спокоен и расслаблен. Я дышу глубоко и ровно.

Я отпускаю все свои тревоги и сомнения. Я чувствую, как моё тело становится лёгким и свободным.

Я сосредотачиваюсь на своём дыхании. Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. Я чувствую, как моё тело расслабляется.

Я представляю себе, как я успешно справляюсь с заданиями и получаю хорошие оценки. Я верю в себя и свои способности.

Я отпускаю все негативные мысли и эмоции. Я чувствую себя уверенно и спокойно.

Я представляю себе, как я сижу за партой и внимательно слушаю учителя. Я понимаю и запоминаю всё, что он говорит.

Я чувствую, как мои знания и умения растут с каждым днём. Я готов к любым испытаниям.

Я отпускаю все страхи и сомнения. Я знаю, что я способен на всё.

Я чувствую, как энергия течёт по моему телу. Я становлюсь сильнее и увереннее.

Я открываю глаза и чувствую себя полным сил и энергии. Я готов к новым достижениям.

Можно проводить как на большой перемене, так и после уроков. В дальнейшем каждый учащийся сможет найти свою мелодию и мотив, а в дальнейшем практиковаться в домашних условиях.

**Что включает в себя программа?**

1. **Упражнения для тела.** Голос педагога предлагает подвигать различными частями тела: руками, ногами, головой, плечами. Это помогает снять напряжение и расслабиться.
2. **Определение места боли.** Если у вас есть какие-то болевые ощущения, программа предлагает сосредоточиться на них. Это помогает осознать своё тело и снять напряжение в проблемных зонах.
3. **Концентрация на ощущениях.** Педагог предлагает сконцентрироваться на своих ощущениях: дыхании, тепле, тяжести в теле. Это помогает отвлечься от внешних раздражителей и сосредоточиться на себе.
4. **Мотивационные фразы.** Это подходящие фразы для ребенка и его проблемы, Постоянная повторяя их, он начинает отпускать свою боль.

**Кому подойдёт программа?**

Программа «Моя Мелодия» подойдёт школьникам, которые испытывают стресс, неудачи в учебе, усталость или просто хотят расслабиться. Она поможет снять напряжение, улучшить настроение и сосредоточиться на своих ощущениях.