

Psihosomatski simptomi u djece predškolske dobi

Posljednjih godina bilježi se porast djece s emocionalnim problemima, što negativno utječe ne samo na njihovo mentalno, već i na fizičko zdravlje. Od velike je važnosti promicati zdravlje djeteta u ranoj dobi, osobito tijekom predškolskog razdoblja. Predškolsko razdoblje je kratko, ali vrlo važno razdoblje u djetetovom razvoju, koje karakterizira formiranje djetetovog samopoimanja. U tom razdoblju djeca naglo razvijaju svoje kognitivne, emocionalne, moralne i komunikacijske vještine. Stoga je predškolsko razdoblje najpovoljnije vrijeme za usvajanje dobrih vještina i navika u djeteta. Cjeloviti mentalni i fizički razvoj, međutim, zahtijeva postojanje odgovarajućih uvjeta u djetetovoj okolini kao i podršku roditelja i odgajatelja.

Kad je riječ o zdravlju, djeca predškolske dobi moraju imati uravnoteženu prehranu, dovoljnu količinu sna i dovoljno tjelesne aktivnosti. Iako je više-manje jasno što je somatsko, odnosno tjelesno zdravlje, s druge strane, mentalna i emocionalna dobrobit djece predškolske dobi postavlja određene izazove roditeljima i odgajateljima. Psiho-emocionalni razvoj djece temelji se na emocijama koje posljedično pokreću djetetovo ponašanje. Kako bi osigurali uredan psiho-emocionalni razvoj, roditelji i odgajatelji moraju naučiti djecu da prepoznaju, razumiju i kontroliraju svoje emocije i osjećaje.

Mnogo se pažnje posvećuje pitanjima psihosomatskog zdravlja djece predškolske dobi. Međutim, trenutno se u svijetu odvijaju mnogi socioekonomski, politički i drugi procesi koji mijenjaju način na koji živimo i ono što nas okružuje. Ove promjene mogu negativno utjecati na zdravlje djece, kako somatske tako i mentalne strane. Stoga je od vitalne važnosti pronaći nove načine za očuvanje zdravlja djece.

Predškolska djeca često doživljavaju ove somatske simptome: opću slabost, nesanicu, vrtoglavicu, mučninu, nelagodu u trbuhu i glavobolje. Među psiho-emocionalnim simptomima roditelji često navode neraspoloženje, labilnost raspoloženja, nesigurnost, plašljivost i nisko samopoštovanje. Potrebno je imati na umu da djeca sa psiho-emocionalnim poteškoćama češće imaju i somatske teškoće. Razlog za ovu povezanost je taj što negativne emocije, stres i strahovi stvaraju povoljnu podlogu za nastanak ili razvoj već postojećih somatskih teškoća i bolesti, što rezultira iscrpljivanjem tjelesnih resursa. Somatski simptomi ili bolesti također uzrokuju pogoršanje psiho-emocionalnog stanja djeteta tako da ono postaje ravnodušno prema igračkama, neraspoloženo i osjetljivije.

Zbog nedovoljno razvijenih komunikacijskih vještina, djeca predškolske dobi ne znaju kako se nositi s konfliktnim situacijama i nesuglasticama s vršnjacima. Zbog toga su djeca predškolske dobi osjetljiva na vanjske utjecaje. Posljedice mogu biti poteškoće u komunikaciji, socijalno povlačenje, problemi s pohađanjem vrtića i drugo. Osim toga, djeca u ovoj dobi počinju pokazivati interes za razne *gadжете* i više vremena provode gledajući animirane filmove, što može kočiti razvoj komunikacijskih vještina i ubrzati socijalno povlačenje od vršnjaka i roditelja.

Kod kuće, kao i u odgojno-obrazovnim ustanovama potrebno je posvetiti se razvoju komunikacijskih vještina, samopercepciji i samoidentifikaciji kod djece, kao i ublažavanju problema u vršnjačkim interakcijama. Predškolsku djecu je potrebno osvijestiti i podučiti tome kako razumjeti svoja unutarnja iskustva, emocije i svoje tijelo, najbolje u malim grupama, kako bi

svakom djetetu bilo posvećeno dovoljno pažnje poput vježbi disanja, *mindfulness* meditacije i sl.. Zajedničke aktivnosti temeljene na razumijevanju emocija uz sudjelovanje roditelja mogu pomoći roditeljima da bolje razumiju svoje, kao i osjećaje svoje djece. Od velike je važnosti da djeca svoja iskustva mogu podijeliti sa svojim roditeljima. Općenito, obrazovni programi trebali bi biti osmišljeni na način da poboljšaju djetetovu psiho-emocionalnu dobrobit, koja ima temeljnu ulogu u regulaciji kognitivnih procesa i utječe na djetetovo samopoštovanje i moralni razvoj.

Pripremila: Mateja Novak, stručni suradnik psiholog pripravnik