

Дружная семья – здоровый ребенок.



Хорошее физическое и психическое здоровье — важное условие полноценного развития ребенка. Замечено, что соматически ослабленный ребенок отстает от своих сверстников в психическом и физическом развитии. Частые заболевания в раннем возрасте замедляют протекание адаптационного процесса, включение ребенка в детский социум и, соответственно, затрудняют его социализацию. Опасны не только сами заболевания, но и их осложнения. Например, постоянный насморк становится причиной того, что головной мозг ребенка не получает достаточное количество кислорода, что в свою очередь приводит к задержке созревания центральной нервной системы и, соответственно, к задержке развития высших психических функций. Прежде всего, страдают такие функции, как память и внимание.

Для того, чтобы ребенок полноценно развивался - ему необходимо укреплять иммунную систему.

Но слабая иммунная система - это только одна причина частых заболеваний ребенка. Психологи отметили, что психическое благополучие ребенка так же сказывается на его физическом здоровье.

Семья - это целостная система. Система семьи является устойчивой и оказывает сильное влияние на каждого члена семьи в отдельности. Психологи отмечают, что при неблагополучии, нездоровье этой системы, то есть наличие не разрешенных конфликтов между членами семьи, как правило, страдают самые слабые звенья семейной системы. Чаще всего под удар в первую очередь попадают дети. Почему это происходит?

Ребенок, в силу своего эгоцентрического восприятия мира, склонен брать ответственность за происходящие конфликты в семье на себя, считать себя причиной ссор между мамой и папой. При этом ребенок испытывает сильнейший стресс и чувства вины, поскольку обвиняет себя в происходящем. Неосознанно он стремится помирить маму с папой. И для этого выбирает самый простой способ - болезнь. Уже доказано, что причиной таких детских заболеваний, как аллергия, бронхиальная астма, являются нарушения межличностных отношений между членами семьи. Многочисленная практика психотерапии показывает, что как

только гармонизируются отношения между супругами или другими значимыми членами семьи - перестает и болеть ребенок.

Как можно предотвратить возникновение психосоматических реакций?

1. При смене обстановки, режима дня, уклада жизни обеспечьте ребенку эмоциональный покой. Чем менее эмоционально насыщена жизнь малыша в этот период, тем лучше. Предупреждайте малыша о жизненных переменах заранее. Постарайтесь мягко подготовить его к новому этапу жизни. При сильных переживаниях поддержите ребенка: позвольте ему проплакаться, скажите, что любите его, не смотря ни на что, что никогда его не оставите.
2. Старайтесь придерживаться постоянного распорядка дня, который не должен изменяться даже в праздники и на период отпуска родителей. Помните, что ребенок нуждается во внешнем постоянстве.
3. Старайтесь отводить больше времени для совместного отдыха: мама, папа и ребенок.
4. Сильные конфликты старайтесь решать без участия детей. Менее важные ссоры можно решать и в присутствии ребенка, но при этом очень важно, чтобы ссора закончилась миром, тогда в опыте ребенка будет представление о том, что мама с папой могут поссориться, но обязательно помиряются. Это позволит малышу реагировать на семейные конфликты более спокойно.
5. Не оставляйте малыша один на один с сильными эмоциями: страха, агрессии и т. д. Сильные эмоции вызывают в ребенке сильное напряжение. Дети еще не умеют избавляться от такого напряжения самостоятельно без помощи взрослого. Они кричат, топают ногами, машут руками, давая выход моторному проявлению негативных чувств. Позволяя ребенку дать выход чувствам, вы учите его делать это безопасно для себя и других. Вместо того, чтобы беситься и биться головой о стену или пол, предложите малышу побоксировать диванную подушку, выпустив пар.
6. Учите ребенка говорить на языке своих чувств, постоянно расширяя его словарь, ведь назвать - значит понять. Объясняйте крохе, какое чувство он испытывает. Что это - злость, обида, раздражение? Скажите: «Ты обиделся! Я тебя понимаю. Давай покричим вместе, пока твоя обида не пройдет!». В последующем, ребенку будет легче понять, что с ним происходит, а значит найти адекватный способ отреагирования сильной эмоции.
7. Старайтесь в семье выработать единый воспитательный подход. Будьте последовательны в вопросе наказания и поощрения. Нельзя наказывать ребенка за то, что только что разрешили мама или папа.
8. Не оставляйте ребенка одного на долго, а если вы куда то уходите, то обязательно предупредите малыша, что вернетесь за ним.

И самое главное. Поддерживайте в семье атмосферу тепла и принятия. Будьте дружны! Самые здоровые дети растут не в тех семьях, где нет ссор, а в тех, где папа с мамой, преодолевая все трудности семейной жизни, не перестают любить и ценить друг друга.

Информацию подготовил:
Педагог-психолог Чупурова Д.О.