

Здоровье детей и психологический климат в семье

В современной медицине хорошо известна психосоматическая природа болезней. Малыши и родители, для грудничков больше мамы, очень тесно связаны психологически и эмоционально. Малыши - это зеркало состояния родителей. Если мы можем скрыть за искусственной улыбкой свое истинное состояние от окружающих взрослых, то малыши «считывают» состояние мамы и папы напрямую, без слов. Любая мама может вспомнить ситуацию, подтверждающую это утверждение.

Дети зеркально отражают взгляды, поступки и привычки родителей. Они чутко воспринимают отношение родителей к себе, к окружающим, отношения между родителями. Все это формирует психику, взгляды и характер ребенка, а в будущем и его судьбу и здоровье.

Каждая семья переживает кризисы периоды, и даже в счастливых семьях бывают размолвки и ссоры. Но одни люди используют энергию ссоры в конструктивных целях – немного остыв, в спокойной форме высказывают свое недовольство и идут на примирение, - а другие разрушают свои отношения, держа свою обиду, используя любую подходящую возможность для того, чтобы показать супругу/супруге, «как он/она неправ/а», и втягивают в свои ссоры детей.

Внешне бесконфликтная семья может не быть благополучной, поскольку конфликты в ней не разрешаются, а существуют глубоко внутри, и супруги не видят смысла в обсуждении проблемы и не делают попыток изменить сложившуюся ситуацию. Каждый из них живет сам по себе – одиночество вдвоем. Открытых ссор нет, но постоянное непонимание и попытки избежать обсуждений приводят не к гармонизации семейных отношений, а к их разрушению.

В конфликтных семьях по-другому: конфликты могут возникать и по незначительным поводам, сопровождаться продолжительными ссорами, спорами с взаимными оскорблениями и обвинениями, которые травмируют психику, порождают обиды, длительные стрессовые состояния. В этих ситуациях общие интересы отодвигаются на второй план.

При возникновении конфликтов в семье очень страдают дети. Ребенок расстраивается сильнее в тех случаях, когда родители постоянно ссорятся. Старайтесь свести к минимуму споры и взаимное выяснение отношений. Особенно страдают те дети, которых родители втягивают в конфликт между собой. Возможны три сценария:

Ребенок – свидетель родительских ссор и скандалов.

Ребенок – «громоотвод» - объект эмоциональной разрядки родителей.

Ребенок – орудие, «козырь» в разрешении конфликтов.

Такое влияние неизбежно сказывается на личности ребенка и его здоровье. Малыш может отреагировать на сложившуюся обстановку разными способами. Напряженная обстановка может отразиться на занижении ребенком собственной самооценки, повышении его тревожности, появлении страхов. В некоторых случаях проявляется агрессия, упрямство, непослушание, истерики. Малыш, таким образом, подсознательно пытается привлечь к себе внимание родителей, чтобы они бросили свои ссоры и начали решать его проблемы. Психика ребенка не справляется с постоянной неблагоприятной ситуацией в семье, и проблема переходит с психики на уровень тела. Конфликты в семье могут быть причиной возникновения аллергий, экзем, астмы, желудочно-кишечных заболеваний и других хронических болезней, так называемой психосоматики.

К сожалению, нежелание решать существующие проблемы, часто бывает причиной развода. Развод – это серьезный стресс для ребенка, и он отражается на здоровье малыша и в момент развода, и в будущем. Перенесенный в детстве стресс формирует стереотип реакции на стресс, который сохраняется и во взрослом возрасте.

И даже если все же решили расстаться, постарайтесь развестись с минимальной травмой для детей. Ребенок должен быть уверен в том, что родители навсегда останутся для него родителями и всегда будут его любить. Позвольте малышу выразить свой гнев и помогите ему простить своих родителей. Хотя это дается нелегко, родители должны относиться к детскому гневу, как к нормальной эмоциональной реакции. Объясните ребенку также, что он не несет никакой вины за развод.

Учитесь решать споры, выходить из ссор, идти друг другу навстречу, находить компромисс. Нередко помогает честный, открытый разговор с партнером в спокойных тонах и с желанием помириться. Будьте осознанными! От этого зависит счастье и здоровье ваше и ваших детей.

В гармоничной семье рождение и воспитание детей способствует укреплению и развитию семьи и духовному развитию самих родителей. А кризисы и ссоры используются в конструктивных целях для поиска решения разногласий и перехода в более стабильное состояние. И в этом помогает любовь.

**Помните, что лишь у счастливых родителей
могут вырасти счастливые и здоровые дети.**

Выбор за ВАМИ...