

## *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 ЦНС и, соответственно, к задержке развития ВПФ. Прежде всего, страдают такие функции, как память и внимание.

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

Известно, что иммунитет ребенка в основном формируется к 4-5 годам. Чтобы ускорить этот процесс, можно следовать общеизвестным рекомендациям, как-то: закалять ребенка, вовремя делать профилактические прививки, правильно питаться и соблюдать режим дня, при необходимости дополнительно принимать витамины и т.д. Все эти меры помогают физически укрепить малышу и сформировать 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.

Отметим, что психосоматика является основным языком младенца. Именно с помощью психосоматических симптомов: желудочных колик, нарушений сна и т.п. - ребенок сообщает о том, что материнская функция выполняется неудовлетворительно. Например, малыш получает недостаточно материнской любви и ласки, а возникновение заболевания помогает ему удовлетворить данную потребность.

То есть психосоматические реакции - это ранний онтогенетический способ ребенка сигнализировать миру о своем эмоциональном и психическом неблагополучии. Вследствие пластичности психики ребенка со временем происходит полное освобождение от психосоматических реакций, но в ряде случаев данный способ реагирования закрепляется и может сохраняться и в зрелом возрасте.

Какие факторы риска могут спровоцировать возникновение и закрепление психосоматических реакций?

Чтобы возникло психосоматическое заболевание, должны совпасть сразу несколько факторов:

1. Наследственная предрасположенность (по принципу «где тонко, там и рвется»),
2. Особенности личности и темперамента ребенка (это дети очень чувствительные к различным раздражителям, испытывающие трудности в адаптации);
3. Социальные предпосылки и психотравмирующие события (разлука с родителями, смерть близкого человека, резкая смена обстановки и окружения- переезд, посещение детского сада и т.д.);

В основе любого психосоматического заболевания лежит сильное эмоциональное переживание, с которым ребенок не в состоянии справиться.

Что же может вызвать сильные эмоциональные переживания в раннем возрасте? Прежде всего, нужно помнить, что основная задача раннего возраста - это формирование автономности ребенка от матери. И чаще всего факторы риска возникают в результате нарушения этого процесса.

Ниже перечислим неблагоприятные взаимодействия матери и ребенка, которые могут привести к психосоматическим реакциям:

1. Слишком быстрое и резкое отделение ребенка от матери (выход матери на работу, рождение второго ребенка, отдача ребенка в детский сад). В результате возникает эффект эмоциональной изоляции, когда ребенок не получает необходимого количества тепла и

заботы. Так как ребенок в силу возрастных ограничений еще не способен искать альтернативные адекватные способы удовлетворения своих потребностей, то единственно возможным вариантом становится уход в болезнь.

2. Гиперопека со стороны мамы. Одна из основных потребностей ребенка раннего возраста - потребность в самостоятельности. Очень часто мама, в силу своей повышенной тревожности, не может отпустить малыша от себя и постоянно совершает над ним гиперопеку. Таким образом, тревожность матери передается ребенку, что провоцирует его невротизацию. Это может проявляться в развитии страхов, плаксивости, пугливости, ребенок начинает грызть ногти, и как крайний вариант развиваются мононеврозы - энурез, энкопрез, заикание, ночные кошмары. В идеале мама в этом возрасте не должна резко отрывать ребенка от себя или наоборот слишком долго держать его возле себя. Маме необходимо отпустить ребенка от себя на то расстояние, на которое он сам хочет отойти.

Но не только взаимоотношения матери и ребенка порой становятся причиной развития психосоматических реакций.

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, ни 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 помирятся. 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.