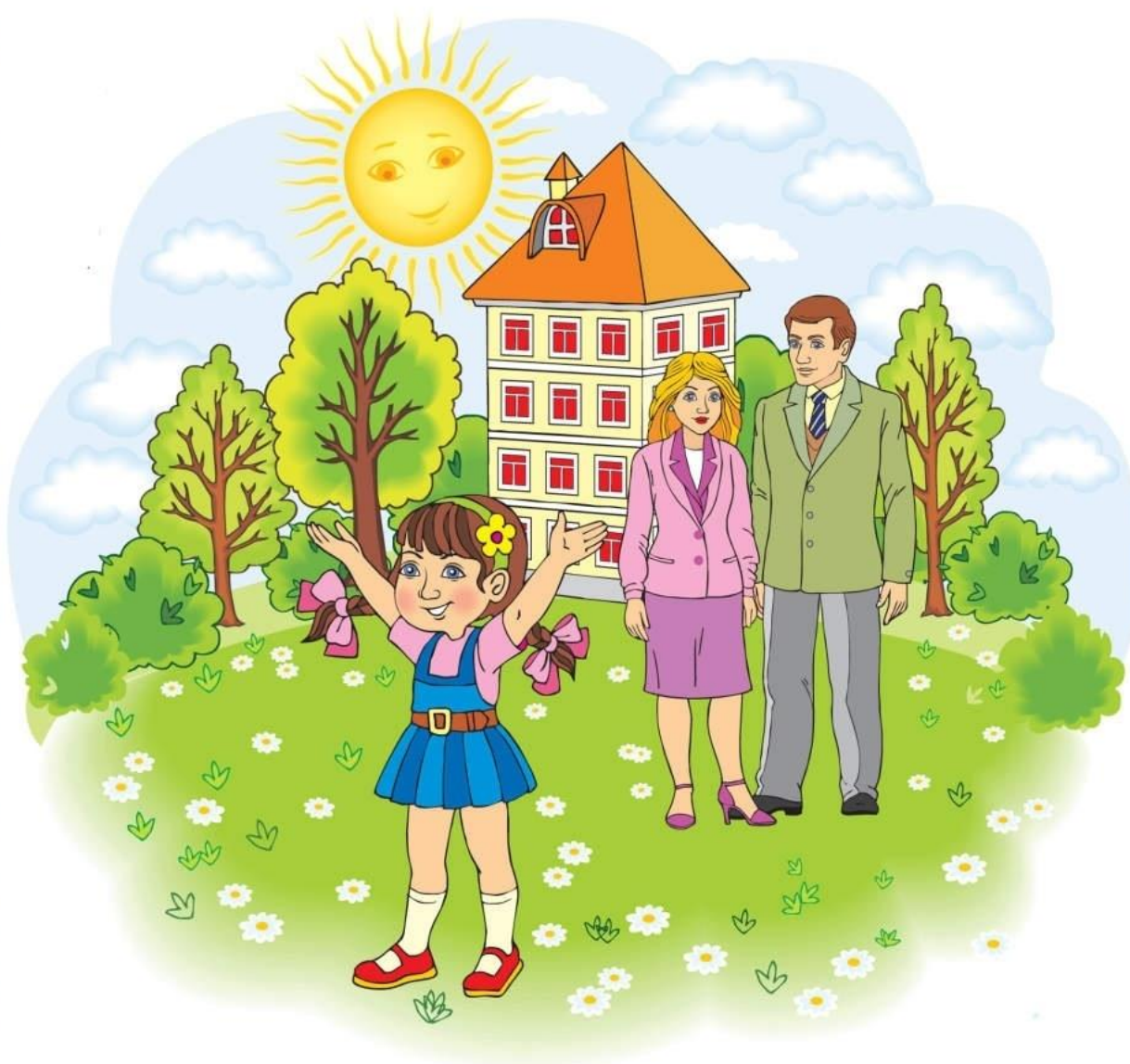


# Здоровье детей и взаимоотношения родителей



**В современной медицине хорошо известна психосоматическая природа болезней. Малыши и родители, для грудничков больше мамы, очень тесно связаны психологически и эмоционально. Малыши — это зеркала состояния родителей. Если мы можем скрыть за искусственной улыбкой своё 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 отображают взгляды, поступки и привычки родителей. Они чутко воспринимают отношение родителей к себе, к окружающим, отношения между родителями. Всё это формирует психику, взгляды и характер ребёнка, а в будущем и его судьбу и здоровье.**

**Каждая семья переживает кризисные 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 своё 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 живёт сам по себе — одиночество вдвоём». 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 со 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. Ребёнок 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:**

**Ребёнок – свидетель родительских ссор и скандалов.**

**Ребёнок – «громоотвод» – объект эмоциональной разрядки родителей.**

**Ребёнок – орудие, «козырь» в разрешении конфликта.**

**Такое влияние неизбежно сказывается на личности ребёнка и его здоровье. Малыш может отреагировать на сложившуюся обстановку разными способами. Напряжённая обстановка может отразиться на занижении ребёнком 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 ребёнка 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 серьёзный стресс для ребёнка, и он отражается на здоровье малыша и в момент развода, и в будущем. Перенесённый в детстве стресс формирует стереотип реакции на стресс, который сохраняется и во взрослом возрасте.**

**И даже если вы всё же решили расстаться, постарайтесь развестись с минимальной травмой для детей. Ребёнок 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 даётся нелегко, родители должны относиться к детскому гневу, как к нормальной эмоциональной реакции. Объясните ребёнку также, что он не несёт никакой вины за развод.**

**Учитесь решать споры, выходить из ссор, идти друг другу навстречу, находить компромисс. Нередко помогает честный, открытый разговор с партнёром 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...**