

# 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...