

Консультация для родителей

«Счастливая семья – здоровые дети»

Семья – первая и самая важная ступень в формировании личности человека. Ничто не может сравниться по силе влияния на развитие и здоровье детей с огромной ролью семьи. Семейное воспитание глубоко индивидуально и безгранично. Оно затрагивает самые сокровенные стороны жизни детей, которые не могут быть затронуты общественным воспитанием. Эмоциональный мир, формирующийся в семье, становится фундаментом сферы социальных чувств личности. Воспитание ребенка не требует каких-то особых мероприятий. Малыш, точно губка, впитывает духовно-нравственную атмосферу семьи, выстраивает модель «взрослых» отношений, наблюдая образ жизни родителей. Поэтому, для гармоничного развития ребенка обязательно нужно личное счастье мам и пап, нужна гармоничная семья.

В счастливой семье намного чаще дети растут здоровыми.

Счастье семьи чаще всего проявляется в отношениях в этой семье. Всем хорошо, уютно, тепло и интересно, любые трудности решаются сообща, благожелательность звучит в словах и видна в делах. О такой семье смело можно говорить — они счастливы. Здесь мирные и гармоничные отношения между супругами, детьми, родственниками, друзьями и коллегами. Ведь это 5 главных областей наших эмоциональных связей, которые являются очень значимыми для человека и больше всего влияют на наше самочувствие.

Учитывая факторы, влияющие на здоровье ребенка, можно сказать одно. «Да конечно исправить наследственность - то, что уже дано природой, улучшить экологию отдельно взятая семья не в силах. Но уменьшить или же совсем удалить из жизни ребенка стрессы извне, улучшить внутрисемейные отношения каждому родителю под силу. Задача родителей – сделать жизнь ребенка максимально комфортной с учетом всех психологических особенностей. Помните, поведение и здоровье малыша зависит от его реакции на семейные отношения. Возникает напряженная обстановка дома, проблемы на работе, которые вы несете домой, и почему-то ваше чадо жалуется на различные боли, а то и вовсе заболевает. Что это? Это психосоматические явления. Или, говоря простым бытовым языком, перенос душевного состояния в физическое, когда наше эмоциональное состояние вызывает нарушения функционирования различных органов нашего тела, ослабевая его защитные функции.

Как заставить любимую маму чаще быть рядом, привлечь ее внимание? Самый действенный и доступный способ – это плач. Если плач не помогает и обстоятельства, по мнению малыша, усугубляются, он идет на крайние меры... заболевает. Цель достигнута. Мама рядом, такая ласковая и заботливая. По первому требованию берет на руки, все время делает какие-то процедуры – осуществляется такой желанный для малыша тактильный

контакт. Из-за тревоги о здоровье ребенка мама от него не отходит, а он купается, наконец, в ее внимании.

Все ли в порядке с психологическим климатом в семье?

Идеальных семей, где каждый день все гладко и тихо, не бывает в природе. Усталость от работы, быстрого жизненного ритма, нервы на пределе, претензии супругов друг к другу растут и копятся. Все это приводит к семейным конфликтам. Когда в семье возникают конфликтные ситуации, которые сопровождаются затяжными обидами обоих супругов, это негативно сказывается на здоровье малыша. Настроение его подавленное, ухудшается сон и аппетит, а как следствие этого ослабление организма и болезнь.

Конечно, создавая эмоционально комфортные условия нахождения и развития ребенка в семье, мы можем улучшить здоровье ребенка, но также очень важна крепкая эмоциональная связь ребенка со своей мамой. Каждая мама способна помочь ребенку справиться даже с тяжелой болезнью. Она может дать ребенку установку на счастье - и он станет счастливым и здоровым человеком.

Даже если по отношению к ребенку нет никаких негативных эмоций, малыш по мимике, по интонации понимает, что не все в порядке в его королевстве.

Чтобы улучшить психологический климат в семье, попробуйте следовать некоторым правилам, список которых каждая пара может дополнить по своему усмотрению.

- **Обстоятельство времени, или своевременность «опасного» разговора.** Если уж накопилось и хочется высказаться по многим вопросам, подождите, пока малыш уснет. Эта передышка позволит вам немного остыть и более трезво взглянуть на ситуацию.

- **Обстоятельство места, или «спорьте на кухне».** Соблюдайте простое правило – никаких криков над кроваткой. И уж, конечно, не стоит вырывать дитя из рук друг у друга, когда в очередной раз решите «расстаться навсегда». Оградите кроху от неприятных и, главное, непонятных для него зрелищ и звуков.

- **Секретность переговоров, или «успокойтесь перед общением с ребенком».** Безусловно, ребенок чувствует стресс родителей. Некоторые врачи даже утверждают, что с молоком ребенку поступает информацию о душевном состоянии матери. Если маме плохо, ребенку тревожно.

Как справиться со стрессом? Что надо изменить? Как вернуть здоровье и хорошее самочувствие? Очень многие прибегают к помощи кофе, сигарет, алкоголя или начинают принимать различные лекарства. И хорошо, если по назначению врача. А ведь кто-то просто занимается самолечением, нанося еще больший вред своему и так уже пошатнувшемуся здоровью.

Лучше всего заниматься новой методикой, когда ребенок спит. Он прекрасно запомнит, что мама говорила ночью. Итак, через 20-30 минут после того как малыш заснул, садитесь к его кровати и проговаривайте каждую фразу. В конце можно использовать легкое прикосновение к малышу или поцелуй.

Делайте это каждый день: время - зависит от состояния ребенка. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни противопоказаниями не являются. А вот если сама мама не в форме - заболела, взвинчена, - сеанс лучше отменить.

Даже оградив ребенка от эмоционального дискомфорта, мы не в силах изменить все вредно влияющие факторы. Дети могут болеть. Как же облегчить их страдания, ускорить выздоровления. Можно использовать Мама-терапию. Кроме использования данной терапии, можно использовать лечение игрой. Это не только поднимет жизненный тонус больного ослабленного ребенка, но и поможет вам эмоционально сблизиться с ним.

Часто дети бывают не настолько здоровы, чтобы выйти на улицу и поиграть, и не настолько больны, чтобы оставаться в постели. В таком состоянии ребенок чувствует себя плохо не только потому, что болен, но и потому, что ему скучно. Постоянное сидение перед телевизором утомляет его, и он начинает хандрить. Плохое настроение может распространяться на других членов семьи быстрее, чем инфекция.

Есть много способов заставить работать мысли и воображение больного ребенка. Не позволяйте ему становиться пассивным и безучастным, если он может занять и развлечь себя. (Конечно, если ребенок болен серьезно, ему необходим покой и сон.) Полезный совет: если вашему ребенку захочется что-нибудь мастерить лежа в постели, дайте ему широкий поднос или крышку от большой коробки и еще подложите под них старое полотенце или простыню, чтобы не запачкать постель. Кроме игр, в которые вы всегда играете дома, существуют специализированные игры, которые направлены на оздоровление детей при каком-то конкретном заболевании. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет. Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искреннюю радость и у детей, и у родителей. Непринужденная веселая атмосфера не дает ребенку "уйти" в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви и заботы. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.