

Консультация для родителей «РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ...»

В настоящее время многими медицинскими и психологическими исследованиями доказано, что причиной болезни может быть какое-либо изменение в эмоциональной сфере. Дети гораздо чаще, чем взрослые склонны заболеть в ситуациях стресса.

Чем же взрослые могут помочь ребенку в такой ситуации? Все окружающие малыша люди – и в первую очередь, конечно, родители – оказываются первым и главным психологическим барьером, который помогает ребенку противостоять «агрессии» внешнего мира. Родительские хлопоты о здоровье ребенка, проявляемые в достаточном количестве, их чуткость к его собственным силам позволяют ему успешнее и лучше вырабатывать собственные защитные силы.

Избыточная или недостаточная забота может привести к тому, что у малыша не сформируются собственные средства приспособления, и это сделает его беззащитным при встрече с такими «опасностями», как холодный воздух, сырой или теплый ветер, солнечный свет, новая еда, смена режима или еще какими-нибудь неизбежными, хотя и вполне банальными событиями.

Хорошо, когда мама быстро и правильно ориентируется в том, как чувствует себя ребенок: холодно ему или жарко, сыт он или еще голоден, утомился от впечатлений или, напротив, жаждет новых открытий. Однако не менее важно, чтобы у малыша формировалось собственное отношение к окружающему миру, собственная чувствительность к температуре, чувству сытости, голоду, усталости и возбуждению.

Насыщенные сильными эмоциями события неизбежно отражаются на состоянии организма малыша.



Довольно часто родители окружают малыша излишней заботой и считают что ребенок в безопасности, только пока они рядом. Но стоит оставить малыша с бабушкой, тетей, в детском саду и т.д., он обязательно простудится или у него заболит живот. Родители беспокоятся, когда ребенок остается без

них, считая, что только они его хорошо чувствуют и понимают. Такая позиция родителей может считаться правильной только в первые месяцы жизни ребенка.

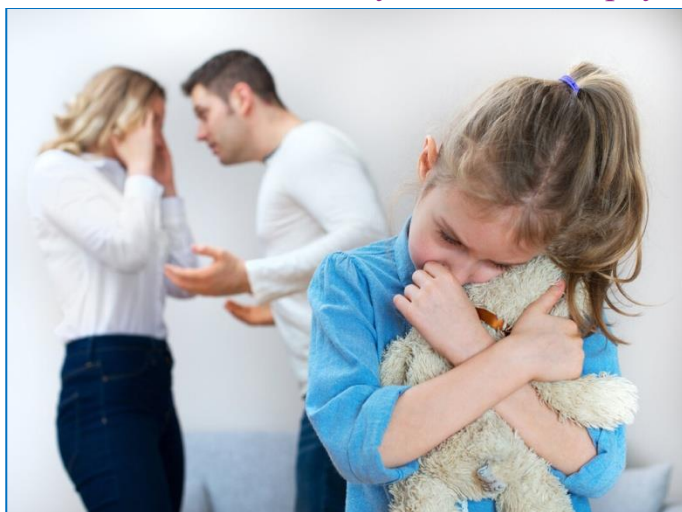
В дальнейшем, по мере взросления малыша опеку стоит ослабить, иначе потом, оказавшись без привычного защитного окружения, ребенок будет чувствовать себя беспомощным, и встреча с любым микробом и вирусом закончится очередным заболеванием.

Известно, что у самых маленьких детей эмоциональное состояние тесно связано с телесными ощущениями. Именно поэтому основные эмоциональные события неизбежно отражаются и на состоянии организма малыша.

Сильные психические нагрузки, присутствие в жизни ребенка негативных переживаний, лишают ребенка необходимой поддержки и защиты, и ему становится не под силу бороться с нагрузками и напряжениям. О своих трудностях малыш сообщает взрослым не словами, а телом, то есть болезнями.

О чем «говорят» детские болезни? Самое первое и главное послание взрослым заключается в том, что ребенок не справляется с происходящим вокруг него, ему невыносим груз упавших на него забот и ему нужна помощь. Своей болезнью малыш сообщает о душевном, эмоциональном состоянии и нуждается в первую очередь в сочувствии и понимании.

Например, когда родители ссорятся, ребенок чувствует себя в опасности, ему кажется, что он никому не нужен, его бросили, про него забыли, но у него нет подходящих средств, чтобы выразить свой страх и протест по этому поводу. В этом случае ответом ребенка на сложившуюся ситуацию может стать рвота или астматический приступ. Более того, если



физиологический протест на события привлечет к себе внимание взрослых (то есть окажется эффективным средством борьбы), он может закрепиться как устойчивая реакция на происходящие события. В результате ребенок превратится в заложника родительских отношений, а родители окажутся в ловушке детских болезней.

Чтобы понять истинную причину недомогания малыша, нужно разобраться в том, что происходит вокруг него, какие чувства и отношения наполняют его жизнь, какая помощь ему нужна для того, чтобы приспособиться к миру.

Кстати, не только ссоры и конфликты становятся причиной неразрешимых эмоциональных проблем у ребенка. К примеру, постоянная тревога, невыраженная печаль может проявиться слабостью, болями в сердце или спине, на которые ребенок обратит внимание, пожалуется. Ведь ни в два, ни в три года малыш не в

состоянии сказать маме: «Меня тревожит и огорчает твой нахмуренный вид, мне от этого плохо». Однако он чувствует, что у него сжимается сердце, ему трудно дышать, от этого он начинает плакать и жаловаться взрослым.

Случается, что боль появляется вслед за страхом и протестом против того, что происходит. Например, у ребенка регулярно болит живот утром, когда родителям надо уходить на работу. Малыш плачет, держится за животик. Беспокойство и нежелание остаться без родителей проявляется в настоящей боли. В такой ситуации необходимо найти время поговорить с ребенком, рассказать, что Вы тоже скучаете, что Вам не хочется уходить – и так постепенно перевести ощущения из области «живота» в область отношений.

Не случайно довольно часто самым лучшим лекарством для заболевшего ребенка оказывается уютная постель, мамин голос, ласковые руки, знакомая песенка – все то, что позволяет ему почувствовать себя любимым, нужным, понятым. Однако из-за того, что чаще всего источник напряжения остается на месте (родители продолжают ссориться или уезжать в длительные командировки, обижаться или тревожиться), напряжение малыша тоже остается на месте, и болезнь становится привычной гостьей в семье.



Еще одним источником напряжения, которое может проявляться в виде разных болезненных симптомов, могут стать чрезмерные, преувеличенные требования к ребенку со стороны родителей. Конечно, всем мамам и папам хочется, чтобы их дети были сильными, умными и уверенными в себе, чтобы смогли многого добиться в жизни, не пугаясь никаких

испытаний и сложностей. Однако иногда получается, что родители слишком горюются, совершенно забывая о том, что на данный момент времени малыш не может соответствовать этим требованиям. При этом ребенок изо всех сил старается не обмануть ожидания родителей и прикладывает огромные усилия, чтобы не огорчить и не разочаровывать их. В такой ситуации постоянного эмоционального напряжения ребенок может часто болеть.

Как же действовать, если ребенок подвержен частым заболеваниям? В первую очередь, необходимо проконсультироваться с врачами. Если после обследования врачи не находят причину заболеваний, нужно обратить внимание на то, что происходит вокруг ребенка. Возможно, именно эмоциональные проблемы не дают ребенку бороться с болезнями.

Правила поведения родителей в создавшейся ситуации:

1. Не стоит предъявлять малышу завышенные требования. В противном случае, вылечивая его от болезни, временно снизив планку, родители «подскажут» каким

образом «бороться» с непосильными требованиями и ребенок будет постоянно жаловаться на недомогание.

2. Забота и сочувствие должны присутствовать в жизни ребенка постоянно, а не только во время болезни. К сожалению, чаще всего дети получают опыт того, как болеть «с удовольствием» (принимать заботу от родителей, управлять окружающими, требуя внимания и развлечений). Однако больше всего малышам нужен опыт того, как надо выздоравливать, становясь сильнее, преодолевая очередную напасть.

Таким образом, болея, ребенок учится приспособливаться к окружающему миру. Задача взрослых заключается в том, чтобы поддержать его в этом нелегком деле.



УДАЧИ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!

Подготовила: педагог-психолог
Алексеева М.К.

По материалам сайта: <https://econet.ru>