

Рюмина Ольга Владимировна,
Педагог-психолог, I кв. категории,
МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборска

Консультация для родителей ЧАСТО БОЛЕЮЩИЙ РЕБЕНОК – РЕЗУЛЬТАТ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ?

Явление психосоматики изучено и доказано давно, и в случаях с детьми работает безапелляционно. Если в доме часто слышны крики, ругань родителей, а в момент болезни ребёнка все как-то успокаивается и затихает, ребёнок "специально" будет болеть.

Он очень тонко чувствует состояние родителей, особенно мамы, и легко считывает, что во время болезни его как будто больше любят. И вроде родители перестают ругаться, ведь фокус внимания смещается на ребёнка. Такая ситуация особенно часто заметна у детей дошкольного возраста. У них очень восприимчивая и лабильная психика, для них мама и папа – центр вселенной. Поэтому все ваши домашние "разборки" не могут не отразиться на вашем чаде

Как показывает практика, ключевую роль в возникновении психосоматических заболеваний у малыша играют неудовлетворенные потребности в любви и внимании родителей, принятие или подавление его как личности.

Что делать, как помочь?

- 1) Не запрещать проявлять эмоции – дать ребенку четко понять, что злиться, выражать агрессию, печалиться – можно (но научить, это делать правильно)
- 2) Научить ребенка доступным способом выражать эмоции. Побить подушку, мягкую игрушку, поплакать, если ситуация обидна, порычать вместе с мамой или папой, подраться подушками с близкими родственниками, поиграть в бадминтон, полепить из пластилина и т.д.
- 3) Дать ребенку возможность к большей самостоятельности. Ребенок, начиная с 3 летнего возраста вполне самостоятельно можно выбрать себе с вечера одежду для похода в сад, определить (договориться) с родителями о той деятельности, которой бы он хотел заниматься в свободное время и т.д.
- 4) Создать условия, в которых ребенок не будет являться частью родительских конфликтов.
- 5) Помочь детям пережить возрастные кризисы и адаптационные, не паниковать самостоятельно и не добавлять панику детям. Если пошли в садик – начал болеть – помочь ребенку привыкнуть и адаптироваться к саду, поощрить посещение сада, поговорить с ребенком, что он не обязан любить садик, это совершенно нормально, но может принять условия пребывания там, найти что-то для себя интересное.

6) Снизить уровень личных притязаний по отношению к ребенку. В 3-4 года НЕ НАДО водить детей на занятия подготовки к школе, либо против воли теща свои нереализованные амбиции насильно отдавать в тот или иной кружок.

7) Иногда дети болеют, чтобы мамы или папы отдохнули, потому что знают, что иным способом, кроме как чиханием, кашлем – маму не заставить расслабиться и отвлечься от рутины. Поэтому – отдыхаем. Учимся отдыхать сами и учим отдыхать детей.

8) Иногда дети спасают брак родителей собственными заболеваниями, потому как понимают, что на их здоровье держится семья – разбираемся в отношениях взрослых людей, создаем ребенку автономию от родительских конфликтов.

А ещё родителям стоит запомнить – недостаток любви к ребёнку является одной из главных причин различных болезней. Схема простая: больному ребёнку – больше внимания (с ним ходят в больницу, интересуются его настроением, дарят игрушки, кормят вкусненьким). В итоге ребёнок понимает: чтобы тебя любили - нужно заболеть. А повзрослев «часто болеющие» начинают ходить по врачам и уже у них добивают недополученное в детстве внимание.

Поэтому родителям можно дать один общий совет – любите своих детей и не обделяйте их вниманием, и тогда они будут болеть намного реже, чтобы напомнить вам о своём существовании.