

Гармонія в сім'ї – дорівнює щасливі і здорові діти

Сім'я – це найважливіший елемент у вихованні здорової, повноцінної людини. Стосунки в родині, виховання дитини допомагає сформувати емоційну складову особистості, що, в свою чергу, стає основою вміння дитини соціалізуватися в соціумі.



Малюк, спостерігаючи за взаєминами батьків, вибирає в себе обстановку в сім'ї, вчиться вибудовувати зразок «дорослих» стосунків. Тому для того, щоб дитина росла щасливою і повноцінно розвивалася, їй важливо бачити щасливих маму і тата, необхідна гармонійна сім'я.

Щастя сім'ї можна побачити по тому, як ставляться один до одного її члени. Коли всім комфортно і весело, є спільні інтереси, проблеми також вирішуються загальними силами.

В щасливій родині діти ростуть здоровими. Якщо вплинути на екологію і спадковість батьки не в силах, то позбавити дитину від стресів або ж максимально зменшити їх вплив на життя малюка можуть всі батьки. Адже поведінка і здоров'я дитини багато в чому залежить від її реакції на сімейні стосунки.

У сім'ї лунають скандали, лайка і крики – і раптом дитина починає скаржитися на погане самопочуття, а може і захворіти. Це психосоматичні прояви. Іншими словами, це проекція душевного стану в фізичний, коли проблеми в емоційній сфері провокують проблеми з роботою організму в цілому, порушуючи його захисні функції.

Діти вчаться життя, копіюючи взаємовідносини батьків в тому числі. Тому часто хвороби і психологічні проблеми в дорослому віці походять родом з дитинства.

Коли дитина часто хворіє, важливо розібратися, чи все в порядку з психологічним кліматом в сім'ї? Коли батьки постійно конфліктують, довго тримають образу один на одного, це негативним чином позначається на здоров'ї малюка. У нього поганий настрій, знижується апетит, погіршується сон, в результаті чого знижуються захисні механізми організму і виникає хвороба. Навіть коли негативу в бік малюка немає, він все одно відчуває, що в сім'ї коїться щось недобре.

Будь-яка сім'я не обходиться без криз. Особливо важко пари переживають критичні періоди між 3 і 7 роками шлюбу. Це пов'язано із згасанням романтичних почуттів, превалюванням побуту, появою дітей. Із закоханої пари вони перетворюються в батьків і не завжди знаходять в собі сили пережити цю трансформацію безболісно і безконфліктно. Важливо прийняти нові ролі, навчитися бути не тільки люблячою парою, але і люблячими батьками.

Щоб налагодити психологічний клімат в родині, важливо дотримуватися деяких рекомендацій:

1. Не потрібно влаштовувати скандал і з'ясовувати відносини, поки дитина не спить. Відкладіть цю розмову, поки малюк не засне. Це допоможе охолонути, заспокоїти емоції, тверезо зважити ситуацію. Обговорюйте тільки ту ситуацію, яка спровокувала конфлікт, тоді ви зможете швидко знайти консенсус і помиритися.

2. Важливо не лаятися біля дитячого ліжечка і не виривати дитини з рук один в одного під час скандалу. Дитина не повинна бачити і чути, як сваряться батьки.

3. Важливо, щоб дитина не відчувала напруженої обстановки в сім'ї, не бачила похмурих і роздратованих батьків. Тому, якими б засмученими або розлюченими ви не були, до дитини потрібно йти тільки з посмішкою і позитивом.

Якщо створювати для дитини умови, які будуть їй комфортні в емоційному плані, можна таким чином і поліпшити здоров'я малюка, адже для нього дуже важливий міцний емоційний зв'язок з батьками. Якщо дати дитині установку на щастя – вона буде рости щасливою і здоровою