**Советы педагога-психолога для родителей**

[**Влияние семьи на психическое здоровье детей**](http://gimn1volk.by/kabinet-psihologa-dlya-roditeley/vliyanie-semi-na-psihicheskoe-zdorove-detey)

Дружная и крепкая семья, члены которой всегда поддерживают друг друга, – это обязательное условие для гармоничного развития личности ребенка. Если же взаимоотношения между детьми и родителями становятся натянутыми или полностью нарушаются, увеличивается риск возникновения психических и психосоматических расстройств. Ребенок становится тревожным и беспокойным, у него замедляется физическое и интеллектуальное развитие. Таким образом, от атмосферы в семье здоровье детей зависит напрямую.

**ЧТО МОЖЕТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ**

**Конфликты между родителями.** Постоянные ссоры в семье приводят к тому, что ребенок постоянно чувствует себя беззащитным и несчастным. Часто малыш думает, что виноват в конфликтах между родителями. Все это может стать причиной травмирования еще не сформировавшейся детской психики. Ребенок становится замкнутым, страдает от ночных кошмаров и навязчивых [детских страхов](http://www.tenoten-deti.ru/detskij-sad/detskie-strahi/). Дети, растущие в таких семьях, не видят перед собой примера нормальной модели поведения, что часто мешает им в будущем строить межличностные отношения. Душевная травма нередко сказывается на здоровье: у ребенка могут развиться тики, энурез, нарушения внимания и речи.

**Гиперопека.** Это стиль взаимоотношений в семье, предполагающий тотальный контроль и чрезмерную опеку над ребенком. Родители выбирают, чем малыш будет заниматься, с кем дружить, что думать по тому или иному поводу, не оставляя никакой свободы. В этом случае семья часто препятствует формирования самостоятельности и ответственности. Результатом становится робость, неуверенность в себе и закомплексованность ребенка. Он с трудом социализируется, боится совершить ошибку или принять собственное решение. Также страдает и физическое здоровье малыша: у него могут появиться любые психосоматические расстройства.

**Гипоопека.**Предполагает открытое или скрытое эмоциональное отвержение малыша собственными родителями. В этом случае ребенок не получает необходимого внимания, заботы, поддержки и помощи. При таком воспитании детям предоставляется полная свобода, а взрослые абсолютно не интересуются занятиями, интересами и чувствами младших членов семьи. Другим вариантом гипоопеки может быть эмоциональная холодность, сочетающаяся с завышенными требованиями к ребенку. При такой обстановке в семье здоровье детей обычно сильно страдает. Малыши могут отставать в интеллектуальном и физическом развитии, страдать [нарушениями сна](http://www.tenoten-deti.ru/shkola/narushenie-sna-u-detej/) и [заиканием](http://www.tenoten-deti.ru/jenciklopedija-detskogo-zdorovja/zaikanie-u-detej/). У многих развиваются невротические привычки – грызение ногтей, сосание пальца и т. д. Иногда наблюдаются боли в желудке, энурез и другие проблемы со здоровьем.

**ВИДЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ**

Неблагоприятная атмосфера в семье может привести к появлению у ребенка следующих психосоматических расстройств.

**Двигательные нарушения.**У детей, растущих в неблагополучных семьях, часто наблюдаются нервные тики, нарушения походки, псведоэпилептические реакции, торсионная дистония. Все названные расстройства наносят значительный вред здоровью.

**Кожные реакции.**Эмоциональное перенапряжение из-за конфликтов в семье может привести у ребенка к учащению аллергических приступов, появлению сыпи (в том числе угревой), нервному кожному зуду и даже выпадению волос.

**Нарушения работы ЖКТ.**Хронические стрессы у детей часто сказываются на здоровье желудка и кишечника. Малышей беспокоят поносы и запоры, тошнота и рвота, не связанная с пищевым отравлением, возникают острые боли в животе.

**Нарушение терморегуляции.**При нервном истощении температура у ребенка может в течение нескольких месяцев держаться на уровне 37- 37,5 °С или, наоборот, опускаться ниже нормальных значений. Нарушение терморегуляции негативно сказывается на общем самочувствии и здоровье важнейших органов.

**Нарушения речи.**У ребенка, страдающего от недостатка внимания или эмоционального и физического насилия в семье, часто наблюдается задержка развития речи. Малыш может начать запинаться и заикаться, а при сильном стрессе – полностью отказываться от общения.

**Нарушения работы выделительной и эндокринной систем.** Эмоциональное перенапряжение может привести к ночному недержанию мочи, сбоям менструального цикла у девочек-подростков, нарушениям обмена веществ, изменению массы тела и другим проблемам со здоровьем.

**КАК СОЗДАТЬ В СЕМЬЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ**

**ДЛЯ РЕБЕНКА АТМОСФЕРУ**

**Чаще общаться с ребенком.**Дети всегда хотят узнать о том, чем интересуются родители, как они ведут себя вне дома, с кем общаются, как решают возникшие трудности. Позвольте ребенку спрашивать Вас о работе, друзьях, увлечениях. Отвечайте откровенно даже на необычные вопросы и не стесняйтесь говорить на самые щекотливые темы. Такие беседы помогут формированию доверительных отношений. Во время разговора Вы, в свою очередь, можете узнать, что волнует малыша, каковы его представления об окружающем мире. Не забывайте спрашивать ребенка о его здоровье и самочувствии, особенно если он отказывается идти в школу или в садик.

**Проявлять внимание к ребенку**. Ребенку важно не количество времени, проведенного с мамой или другими членами семьи, а качество общения. Например, один 10-минутный разговор в конце дня может значить больше, чем целый выходной, который Вы провели вместе. Важно не просто присутствовать в детской во время игр или сопровождать малыша на прогулке, а дать ему почувствовать себя нужным родителям. Как можно чаще говорите ребенку, что любите его, проявляйте внимание к его увлечениям и интересам.

**Хвалить ребенка за все достижения.** Чтобы сохранить психическое и физическое здоровье малыша, обязательно хвалите его за любые достижения: правильно сделанное домашнее задание, красивый рисунок, вымытую за собой посуду. Одобрение со стороны взрослых внушает ребенку уверенность в себе и мотивирует его добиваться новых успехов. Не стесняйте хвалить малыша заранее. Например, фраза «У тебя сегодня все получится!» поможет ребенку пережить трудный и насыщенный событиями день.

**Не злоупотреблять наказаниями.** Вне зависимости от тяжести проступка наказание не должно вредить как физическому, так и психическому здоровью. Если Вы не уверены, стоит ли ругать ребенка, воздержитесь от порицания. Наказание допустимо только за уже совершенное действие и не может применяться в качестве «профилактики». Оно не должно идти в ущерб отношениям внутри семьи: даже если малыш провинился, не лишайте его своего внимания и заботы. После наказания не напоминайте ребенку о проступке. Если малыш постоянно будет чувствовать себя виноватым, это повредит его психическому здоровью.