



Ведуча рубрики Аліна Дунаєвська

# ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ВЗАЄМИНИ БАТЬКІВ

У цій статті ми поговоримо про вплив на малюків взаємин між батьками. У ході моєї лікарської практики я звернула увагу на те, що часто причиною захворювань малюків є емоційні зриви у батьків, особливо мам. Крім того, від стану мами та інших близьких людей, які беруть участь у догляді за малюком, залежить складність і тривалість захворювання малюка. У сім'ях, де батьки живуть дружно, дітки хворіють рідше, а якщо і хворіють, то легше переносять хворобу і видужують швидше. Здоров'я дитини істотно залежить від батьків: їхніх слів, думок, побажань, очікувань, переживань, страхів.

У сучасній медицині добре відома психосоматична природа хвороб. Малюки і батьки, для немовлят більше мами, дуже тісно пов'язані психологічно й емоційно. Малюки — це відображення стану батьків. Якщо ми можемо приховати за штучною посмішкою свій справжній настрій від оточуючих, то малюки «зчитують» стан мами і тата безпосередньо, без слів. Будь-яка мама може пригадати ситуацію, що підтверджує це.

Діти дзеркально відображають погляди, вчинки і звички батьків. Вони чуйно сприймають ставлення батьків до себе, до оточуючих, взаємини між батьками. Усе це формує

психіку, погляди і характер дитини, а в майбутньому — її долю і здоров'я.

Кожна сім'я переживає кризові періоди, і навіть у щасливих сім'ях трапляються суперечки і сварки. Одні люди використовують енергію сварки з конструктивною метою — дещо охолонувши, у спокійній формі висловлюють своє невдоволення і йдуть на примирення, натомість інші руйнують свої взаємини, тримаючи свою образу, використовуючи будь-яку відповідну можливість для того, щоб довести чоловікові або дружині, «як він (вона) неправий(а)», і втягують у свої сварки дітей.

Зовні безконфліктна сім'я може не бути благополучною, оскільки конфлікти в ній не розв'язують, а існують глибоко всередині, подружжя не вбачає сенсу в обговоренні проблеми і не робить спроб змінити ситуацію, що склалася. Кожен з них живе сам по собі — «самотність удвох». Відкритих сварок немає, але постійне нерозуміння і спроби уникнути обговорень призводять не до гармонізації сімейних взаємин, а до їх руйнування.

У конфліктних сім'ях інакше: конфлікти можуть виникати і з незначних приводів, супроводжуватися тривалими сварками, суперечками із взаємними образами і звинуваченнями, що травмують психіку, породжують образи, тривалі стресові стани. У цих ситуаціях спільні інтереси відсуваються на другий план.

У разі виникнення конфліктів у сім'ї дуже страждають діти. Дитина засмучується в тих випадках, коли батьки постійно сваряться. Намагайтеся звести нанівець суперечки і взаємне з'ясування взаємин. Особливо страждають ті діти, яких батьки втягують у конфлікт між собою. Можливі три сценарії:

- Дитина — свідок батьківських сварок і скандалів.
- Дитина — «громовідвід» — об'єкт емоційного розрядження батьків.
- Дитина — знаряддя, «козир» у розв'язанні конфлікту.

Такий вплив неминуче позначається на особистості дитини та стані її здоров'я. Малюк може відреагувати на ситуацію в різні способи. Напружена обстановка може відбитися на заниженні дитиною власної самооцінки, підвищенні її тривожності, появі страхів. У деяких випадках проявляється агресія, упертість, непослух, істерики. Малюк у такий спосіб підсвідомо намагається привернути до себе увагу батьків, щоб вони облишили свої сварки і почали розв'язувати її проблеми. Психіка дитини не може впоратися з постійною несприятливою ситуацією в сім'ї, і проблема переходить з психіки на рівень тіла. Конфлікти в родині можуть спричинити виникнення алергій, екзем, астми, шлунково-кишкових захворювань та інших хронічних хвороб, так званої психосоматики.

На жаль, небажання розв'язувати проблеми часто є причиною розлучення. Розлучення — це серйозний стрес для дитини, що відбивається на здоров'ї малюка і в момент розлучення, і в майбутньому. Стрес, якого змалечку зазнала дитина, формує стереотип реакції на стрес, що зберігається і в дорослому віці. Досліджуючи цукровий діабет у дітей, я звернула увагу, що більшість дітей з початковою стадією цукрового діабету були з неповних сімей, а у частини з них батьки розлучилися незадовго до початку захворювання. Безумовно, не в кожній дитині у разі розлучення батьків розвивається цукровий діабет, і частина дітей були з повних сімей, але на всіх дітей впливали стресові фактори (психологічні або інфекційні), що спричинили початок захворювання. Це ще раз доводить, наскільки ми, батьки, своїм емоційним станом впливаємо на здоров'я власних дітей.

Навіть якщо ви все-таки вирішили розлучитися, намагайтеся зробити це, мінімально травмуючи дітей. Дитина має бути впевнена в тому, що батьки на завжди залишаться для неї батьками і завжди любитимуть її. Дайте малюкові можливість висловити свій гнів і допоможіть йому пробачити своїм батькам. Хоча це нелегко, батьки повинні намагатися сприймати гнів дитини і ставитися до нього, як до нормальної емоційної реакції. Поясніть дитині також, що вона не винна у цьому розлученні.

Учіться розв'язувати суперечки, припиняти сварки, йти одне одному назустріч, знаходити компроміс. Нерідко допомагає чесна, щира розмова з партнером з бажанням помиритися. Будьте свідомими! Від цього залежить щастя і здоров'я ваше та ваших дітей.

У гармонійній сім'ї народження і виховання дітей сприяє зміцненню та розвитку сім'ї й духовному розвитку самих батьків. Кризи і сварки використовують з конструктивною метою для пошуку розв'язання розбіжностей і переходу до більш стабільного стану. У цьому допомагає любов.

Пам'ятайте, що лише у щасливих батьків можуть зрости щасливі й здорові діти. Вибір за вами...

