

## Консультация для родителей «Профилактика детских психосоматизмов»



Для изменения состояния здоровья ребёнка, в первую очередь, требуются перемены в семье:

□ Обратите внимание на климат в семье. Достаточно ли вашему ребёнку контакта, любви, заботы от обоих родителей. Не выясняйте отношения и не устраивайте скандалы при ребёнке.

□ Придите в семье к единым методам воспитания. Когда один из родителей требует или разрешает то, что другой запрещает это ведёт к внутреннему конфликту ребёнка, любит-то он обоих, а кого слушать непонятно и как следствие провокация болезней.

□ Не применяйте такие наказания, которые влекут лишение ребёнка контакта - "я с тобой не разговариваю", "посиди один и успокойся", "пока не будешь вести себя по другому, я не буду с тобой играть". Лишая контакта, вы провоцируете ребёнка на его получение через болезнь. Ребёнок не должен добиваться родительской любви.

□ Научите ребёнка выражать эмоции словами. Для этого озвучивайте своё состояние, переживания ("Я расстроен тем, что..") и эмоции ребёнка ("Я вижу, что ты очень злишься...и это нормально", "Я понимаю, как тебе страшно...")

Проговаривание эмоций снимает мышечные зажимы.

□ В период болезни не создавайте у ребёнка заинтересованности в болезни, не стоит уделять ему больше внимания, чем обычно, жалеть, исполнять капризы. Проявляйте заботу и любовь столько же сколько и в другие дни. Не превращайте болезнь в праздник, должно быть скучно и неинтересно болеть.

□ Не подчёркивайте словами и своим поведением болезнь ребёнка как нечто особенное.

□ Обратите внимание на разговоры в семье, говорите не о болезнях, а о здоровье.

Давайте ребёнку позитивные установки на здоровье: "ты всегда быстро выздоравливаешь", "у тебя крепкое здоровье" "ты сильный и здоровый"

Садики и школы также частые провокаторы психосоматических болезней.

Обращайте внимание на то, как чувствует себя ребёнок в садике или в школе.

Хорошо ли ему там, не слишком ли большая нагрузка, как складываются отношения со сверстниками.