

Любимые дети - здоровые люди?

В результате изучения взрослых здоровых людей выявлено, что все они, за редким исключением, любили и были любимы. И на момент исследования их всё ещё можно было охарактеризовать как любимых и любящих людей.

Надёжность выводов из этих наблюдений и исследований настолько очевидна, что любовь можно рассматривать как один из важнейших критериев здоровья человека. Особенно это важно для детей. Для ребёнка любовь родителей - не просто благоприятный фактор, она жизненно необходима. Окружая ребёнка атмосферой любви, доброты, ласки и свободы выбора, мы даём ему возможность удовлетворить свои потребности в любви, безопасности и уважении. При этом, конечно, ребёнок должен иметь возможность освоить допустимые пределы свободы в общении с другими людьми.

Без любви ребёнок не может стать полноценной, гармоничной личностью. Вот почему родительская любовь ценна как для детей, так и для их родителей. Ведь опыт ребёнка, полученный им в общении со своими родителями, послужит фундаментом всей его последующей жизни. Поэтому самое важное и чудесное, что могут сделать родители – создать и поддерживать в семье климат, в котором ребёнок мог бы явственно почувствовать себя любимым самыми близкими в его жизни людьми, дать ребёнку такое количество любви и эмоциональной поддержки, которого впоследствии должно хватить на то, чтобы расти и развиваться самостоятельно. И детские врачи (педиатры), и специалисты-психологи в один голос говорят о том, что наибольшая часть болезней детей и подростков, а затем и взрослых возникает по причине неудовлетворённых душевных потребностей.

Вся вселенная для маленького ребёнка – это его семья. И жизнь он постигает первоначально на примере собственной семьи. Задача родителей – сделать так, чтобы восприятие ребёнком мира, по мере его взросления, было по возможности полным, богатым, неискажённым и разнообразным. Чтобы ребёнок вырос здоровым как физически, так и психически, а, став взрослым, мог самостоятельно вести здоровый и успешный образ жизни, его родителям и близким людям необходимо запомнить и твёрдо выполнять несколько правил.

Воспринимать ребёнка надо таким, каков он есть, а не таким, каким хочется его видеть. Уважать желание ребёнка самостоятельно изучать окружающий мир и помогать ему в

этом. Выражать понимание и поддержку, когда ребёнок нуждается в них. Быть примером для ребёнка во всём, открыто выражать ему собственные положительные чувства. Четко определить и прямо сказать ребёнку, чего ему делать нельзя, не прибегая к насилию. Поощрять открытое выражение ребёнком своих чувств и переживаний, признавать и поощрять его чувства и потребность в их раскрытии. Помогать ребёнку и всячески поощрять здоровое исследование окружающего его мира, пользуясь словом «да» в 2-3 раза чаще, чем словом «нет». Не огорчаться, если ребёнок не хочет воспользоваться вашей помощью, а желает сделать что-то самостоятельно. Признавать за ребёнком самостоятельную личность, имеющую свои взгляды, желания и стремления, и не пытаться прожить жизнь за своего ребёнка.

Желанные и любимые дети рождаются крепкими и здоровыми, и в жизни им везёт больше, чем другим. Любимые дети умеют дружить как со своими сверстниками, так и с взрослыми людьми. Особенно это пригодится им в школе. Шведские учёные обнаружили, что чем больше школьник нравится своим сверстникам, тем крепче у него здоровье в будущем. Наблюдения велись за 14 тыс. человек в течение 30 лет (1973-2003 гг.).

По популярности в школе дети были разделены на 5 групп. Наблюдения проводились методом опроса. И оказалось, что дети с самым низким уровнем популярности в 9 раз больше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, чаще болеют диабетом, более склонны к алкогольной и наркотической зависимости, нарушениям умственной деятельности. Они в 4 раза чаще обращались к медикам с жалобами на нарушения пищеварения, обмена веществ и гормональные проблемы, в 2 раза чаще страдали умственными расстройствами. Отсутствие популярности в школе порождает низкую самооценку, снижение жизненных амбиций и уменьшение ожиданий от жизни, а также нездоровый образ жизни – пристрастие к сигаретам и алкоголю, у некоторых – к наркотическим средствам, что автоматически переводит таких людей в группу риска.

К сожалению, в школах России некоторое время назад задача воспитания была исключена. Место воспитателя тут же заняла реклама, что быстро сказалось на физическом и психическом здоровье школьников, особенно подростков, на успешности их самореализации как личностей. В последнее время функция воспитания вроде бы возвращена в школы, созданы соответствующие программы, но как преодолеть очевидные провалы в воспитании, социальную апатию и негативное поведение подростков? Тут велика роль семьи.

Родители, бабушки и дедушки! Любите своих детей и внуков, подавайте им положительные примеры, и это благотворно скажется на их будущем, особенно – на их

Любимые дети - здоровые люди

Автор: admin

19.10.2011 21:09 - Обновлено 04.11.2014 10:01

здоровье!

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)