

## Воспитание ребенка и психосоматика

В современном мире родители используют понятные и привычные способы поведения в различных ситуациях. Так стереотипность в воспитании своих детей сильно упрощает жизнь взрослых. А иногда вносит и дополнительные трудности, на первый взгляд незаметные. Какие же стереотипы в воспитании скорее вредны и могут негативно сказываться на благополучии ребенка?!

### 1. ЗАПРЕТЫ

Родители часто запрещают своим детям делать что-то вполне приемлемое для ребенка. Например, шуметь в общественном транспорте, громко смеяться и веселиться в магазине, плакать у всех на виду. А что плохого в том, что ребенок проявляет свои эмоции? В какой-то момент внешние слова родителей становятся внутренним голосом в более взрослом возрасте: «Смеяться на улице – неприлично», «Быть веселым – странно», «Слезы – это слабость», «Лучше не высовываться». Такие слова и стереотипные действия родителей влияют на становления личности ребенка. Малыш учится с ранних лет быть тихим, спокойным и в этом случае угодным и любимым для родителя.

Запрет на проявления себя и своих эмоций подавляет у ребенка энергию и творчество. Частые фразы «не кричи», «молчи», «закрой рот» способствует формированию горлового зажима, появляется больше простудных заболеваний и болезней горла.

Вместо запретов лучше организовать для детей безопасную среду, чтобы они не могли серьезно пораниться, когда бегают или достать опасный предмет, когда роются в ящиках шкафа. Говорите чаще и больше с ребенком о том, что происходит, объясняйте и договаривайтесь. Это происходит не с 1 и даже не с 10 раз. Однако, капля камень точит.

### 2. ЗАПУГИВАНИЕ

Каждый вспомнит из своего детства фразы: «Не бегай – упадешь, ударишься!», «Сейчас придет дядя и заберет тебя», «Не ходи туда, там бабайка». Родители по-прежнему используют эти и другие слова для регулирования детского поведения.

В результате частого запугивания, вырастают застенчивые, тревожные дети, которые всего боятся и теряют интерес к жизни, а любая инициатива вызывает страх негативных последствий.

Ребенок познает мир и родителям необходимо бережно направлять его интерес, показывать равномерно позитивные и негативные результаты, спрашивать мнения ребенка о возможных последствиях. Взрослые должны мягко контролировать ребенка, при этом не запугивать его, подавляя стремление к новому.

В опасных ситуациях необходимо конкретно и четко объяснить последствия некоторых действий: угроза игры со спичками или общение с чужими людьми.

### 3. СРАВНЕНИЕ

Сложно представить себе воспитание ребенка без сравнения с кем-либо. Классическое «Дочка или сын маминой подруги...» всегда и везде лучше, умнее и красивее. Родители надеются, что малыш будет брать пример и ровняться на первых.

В момент сравнения ребенок чувствует себя недостаточно хорошим для своих родителей и недостаточно любимым. Со временем снижается самооценка, появляется неуверенность в своих силах и внутренняя критика: «Я не смогу», «У Васи все получится, он умный!». Ребенок будет стараться заслужить любовь и одобрение, делая все, что скажет взрослый.

Взрослые должны поддерживать ребенка, укреплять его веру в то, что у него все получится. Чаще проводить аналогию вчерашних результатов с результатами ребенка сегодняшнего дня.

Много сказано о том, что делать и чего не делать взрослым, но ведь когда-то они были детьми своих родителей и все помнят. В первую очередь важно прислушаться к себе и задать вопросы: «Что я чувствую?», «Чего я хочу?». Такая стратегия позволит быть внимательным и к своим детям, задавая им те же вопросы, обсуждая с ними острые темы и разделяя различные сильные эмоции. Детям не обязаны повторять чей-то путь или реализовывать чужие мечты, а родители каждый человек имеет право прожить свою неповторимую жизнь.

Будьте здоровы!