

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»  
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МАМЫ  
НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА»

подготовила:  
педагог-психолог  
Ресурсного центра  
Затоковенко К.А.

Октябрь, 2020 года

Ребёнок неотделим от мамы в психоэмоциональном контексте порой вплоть до его совершеннолетия. Их связь постоянная и очень крепкая. Именно поэтому всё, что у мамы на душе - у ребёнка на теле.

### ***Что это значит?***

Детский организм более уязвим с эмоциональной точки зрения, чем взрослый. Он ещё не научился создавать так называемую броню и существовать обособленно.

У него нет такого обширного понимания, как реагировать на ситуацию, как у взрослого человека. Ребёнок постоянно смотрит, как реагирует мама на то, что происходит вокруг: осуждает или одобряет, обижается, боится, понимает или нет. В зависимости от этого, он пытается себя "скорректировать". Например, если мама испытывает постоянное чувство страха — ребёнок будет нервным или гиперактивным.

Находясь практически всё время в излишне подвижном состоянии, он как бы пытается отвлечься от того чувства, которое испытывает мама, даже если та умело скрывает это от окружающих.

Можно говорить о том, что все её явные и не явные мысли и переживания, которые не переработаны — напрямую поступают ребёнку.

### ***Что может помочь минимизировать это влияние?***

1. Старайтесь не искать проблем там, где их нет, иначе вы рискуете их обязательно найти.
2. Не гонитесь за статусом идеальной мамы. Вы именно такая, какая нужна вашему малышу.
3. Просто помните, что ваша главная задача — любить и принимать его.
4. Не забывайте о себе, не копите молчаливые обиды на ближнее окружение.

Очень часто связаны остеопатические диагнозы у мамы и у ребёнка. Подпитывать эту связь может употребление слова "мы" относительно состояния здоровья малыша. Например, "*мы не говорим*", "*у нас аллергия*" и т.д.

Такой формулировкой мама только усиливает негативное состояние ребёнка. Про употребление "мы" в контексте состояния здоровья ребёнка нужно забыть.

Чётко разделяйте себя и ребёнка, не переносите свои "болячки" на него. Очень часто встречается такая ситуация в семьях с якобы наследственными заболеваниями, семья гордо несёт из поколения в поколение статус "семейной болезни", которая совершенно не обязательно должна быть и у вашего ребёнка.

*Старайтесь анализировать своё поведение и его влияние на ребёнка. Почаще задавайте себе вопрос: зачем мне это нужно? И честно на него отвечайте. Например, почему мой ребёнок заболел три раза ОРВИ за месяц?*

Вариант ответа:

- *я сама устала,*
- *не хочу идти на работу,*
- *хочу, чтобы меня пожалели родственники,*
- *чтобы муж раньше приходил с работы.*

Ответив на этот вопрос, вы сможете найти свою внутреннюю гармонию, и, воздействуя на ваши истинные нужды и желания, в итоге это обязательно положительно скажется на здоровье ваших детей.

Именно эти события и действия необходимо корректировать в своей жизни, попросить выходной на работе или сменить работу на ту, что приносит моральное удовлетворение, поехать за город и побыть на природе, попросить о помощи мужа или близких родственников, если чувствуете, что не справляетесь. Порой даже 1 час, проведённый именно так, как вам хочется, может восстановить равновесие вашего эмоционального состояния и прекратить запуск деструктивных мыслей. Занимайтесь любимым делом, ухаживайте за собой, наполняйтесь положительной энергией.