**[Здоровье ребенка в руках родителей](http://cpms-smol.ru/parents/124-zrvrur)**

Очень часто можно услышать фразу: «То, что дети часто болеют - это нормально». Соглашаясь с этим утверждение, Вы соглашаетесь на то, чтобы Ваш ребенок «часто» болел. Если Вы хотите чтобы малыш был здоров, учитесь видеть его здоровым. Физическое здоровье ребенка, эмоциональное здоровье ребенка всегда в руках родителей.

Иногда необходимо видеть больше и дальше, чтобы не провоцировать ребенка на внутреннее согласие быть больным. Общаясь и работая с родителями, я увидела, насколько они способствуют тому, чтобы их ребенок оставался больным, хотя сами думают, что делают все, для того чтобы он выздоровел. Ваше правильное отношение к вопросу здоровья ребенка научит его быть здоровым.

С.В. Петрушин отмечает: «Мы думаем, представляя не слова, а картины, описываемые этими словами. Слыша пожелание «не болей», сознание вынуждено сначала нарисовать картину болезни, а потом неудобно переделать ее под «не болезнь». Первая реакция идет на первую же картину, которая всегда получается ярче, чем ее отрицание. Пожелание «будь здоров» в данном случае более грамотно». Очень часто родители хотят, чтобы их ребенок не болел, а нужно желать, чтобы он был здоров. Казалось бы, какая разница? Разница в том, что желая чего-то, даже с негативным оттенком Ваше подсознание видит это как желание. Подсознанию не важно, боитесь Вы своих мыслей или ожидаете чего-то плохого, не хотите этого, или стыдитесь каких-то мыслей, подсознание это видит как мысль, которая для Вас значима, следовательно, все значимое необходимо воплотить в жизнь, чтобы перестать об этом беспокоиться или много думать. То есть Вы получаете все, что хотите. Чтобы малыш «не болел», ему необходимо выздороветь, то есть сначала заболеть, а потом не болеть. Говоря так в отношении своего или чужого ребенка, Вы запускаете цепочку, где начало заключается в болезни, а конец в выздоровлении. Поэтому говорите только о здоровье ребенка. Если ребенок часто болеет, то ему как раз необходимо слышать от родителей и близких такие слова: «Я вижу тебя здоровым», «Быть здоровым выгодно», «Здоровые дети получают больше», «Здоровье ребенка радость для родителей», «Ты здоровый ребенок»… Важно воспринимать здоровье ребенка как норму.

Некоторые родители относятся к заболевшему ребенку по особенному: дают ему внимание, покупают разные игрушки, стараются провести с ним больше времени, чем когда он здоров. Тем самым учат ребенка тому, что болеть выгодно. У ребенка формируется позитивное отношение к болезни, она как манипулятор, используя который можно быть обласканным, капризным, требовательным. Задача родителей не менять своего отношения к ребенку, когда он болеет. Даже наоборот, когда он болеет необходимо мотивировать его здоровье: «Будешь здоров, купим тебе игрушку», «Детки которые часто болеют, поступают невыгодно, так как они не ходят гулять, не ходят в садик, не получают новые игрушки, и так далее». Через такое отношение Вы учите ребенок делать правильный выбор – быть здоровым. Конечно, во всем нужна мера, нельзя же к болезни добавлять еще и негативные эмоции. Также важно в этот период позаботиться о позитивной семейной атмосфере.

Общеизвестно, что в период болезни ребенка может страдать фон семьи, отношения между родителей. Например, когда мама жертвует своим вниманием, своими желаниями в угоду болезни ребенка. Существует такая тенденция, когда ребенок заболел, мама отказывает папе в интимных отношениях: «Как ты можешь? У Маши температура, а ты!!!». Мама раздражается на папу, так как он не понимает всего ужаса «Ребенок заболел!!!». Отношения натянуты, папа чувствует себя «предателем», он предал своего ребенка – исходя из слов мамы. Чтобы немного притупить чувство вины он идет на пиво, а когда приходит домой мама в шоке и претензии: «Тебе на нас наплевать! Маша заболела, а ты на пиво». Такое поведение мамы приглашает папу стать такой же жертвой, как и она сама, жертвой не Маши, а ее состояния – культивируем болезнь и начинаем ей поклоняться. На мой взгляд, это также способствует тому, что иммунная система ребенка не будет достаточно крепкой, так как его подсознание фиксирует то, что два родителя у ног малыша, следовательно, можно дольше поболеть, чтобы дольше получать жертвы от родителей. Кто-то скажет, что ребенок от рождения и до 5 лет этого не понимает. Сознательно да, он не осознает того факта, что родители себя ущемляют. Ребенок видит нервозность, возможно, слышит упреки родителей в отношении к друг другу, но сознательно «не понимает», что он тому причина. А подсознание ребенка фиксирует особенное отношение родителей к малышу: что мама отвергает папу, сердится на него, суетится вокруг ребенка, ночами сидит рядом, недоедает, недосыпает, покупают ему вкусности больше чем всегда, папа обычно строгий, а в этой ситуации мягкий, бабушка пришла, принесла подарок... Для детского подсознания наступает полный «кайф», я управляю взрослыми, они мне подчиняются, а средство манипуляции – болезнь. Подумайте, будет легче Маше, если мама и папа лишили себя удовольствия быть вместе, если оба дуются и страдают? Думаю, такая жертва со стороны родителей не будет укреплять здоровье ребенка.

Мама Даши (5 лет) общаясь с дочерью, в период восстановления здоровья, использует следующие фразы:

«Давай померяем температурку, вдруг она высокая»;

«Кушай творожок, не то зубки будут плохие»;

«Маме Дашу жалко, заболела моя девочка»;

«Мама пойдет в аптеку и купит Даше лекарства, а еще конфетки, чтобы Даша выздоравливала».

Перевод данных фраз звучит так:

«Я жду, что у тебя будет высокая температура, это надо зафиксировать»;

«Зубки должны быть плохими»;

«Когда Даша болеет, мама Дашу любит больше»;

«Покупка лекарств это все равно, что покупка конфет» - некоторые дети обожают таблетки и даже требуют их: «Мама дай мне таблетку, а то животик болит», «Хочу сладенький сироп!»

Каким образом можно изменить смысл данных фраз:

«Давай померяем температурку и убедимся в том, что ты здорова»;

«Кушай творожок, у тебя будут крепкие белые зубки»;

«Мама любит, когда Даша здоровая девочка»;

«Мама идет в аптеку» Даша просит конфетки «Конфетки получают здоровые детки, поэтому приложи усилия, будь здорова и я куплю тебе конфеты».

Вся информация достается ребенку в основном через общение, через словесное выражение, поэтому Ваши слова должны быть наполнены здоровьем, любовью, уверенностью.

Хочу также обратить внимание родителей на тех людей, которые общаются с Вами, если они любят поговорить про болезни и рассказывать страшные истории, избегайте этого общения или корректно предложите обсудить что-то позитивное, уведя разговор в другую сторону. Нередко мамы на улице обсуждают какие-то симптомы «страшной» болезни, потом приходят домой и ловят себя на мысли о том, что ожидают проявление данных симптомов у своего ребенка. Что делать? Чампион Курт Тойч часто говорил о том, что необходимо быть на диете хороших новостей. И это во власти каждого из нас. Если стоите и слушаете вышеописанные истории, то подвергаете себя риску пережить нечто подобное в собственной жизни. Поэтому Вы несете ответственность за себя и за своего ребенка, то, что Вы слушаете, в обсуждении чего участвуете, это все решаете Вы. Нельзя никому ничего навязать, сам человек может приобщиться к невыгодному общению, контролируйте те новости, что попадают в ваши уши и оседают в подсознании.

Важно с детских лет дать ребенку правильное понятие жизни, это так же является профилактикой суицидальных мыслей у подростков. От родителей дети узнают о том, что жизнь это вечная ценность, что здоровье неотъемлемая часть нашей жизни, поэтому необходимо любить и ценить тех, кто дал нам жизнь: родителей, бабушек, дедушек… Важно воспитать здоровое отношение к своему Я, привить такие понятия как любовь, здоровье, послушание, ответственность, уверенность, честность и так далее. Человек, у которого здоровый дух будет иметь и здоровое тело. А такие характеристики как стыдливость, нерешительность, молчаливость, подавленность, депрессия, чувство неполноценности, вины, агрессия, нечестность и другое будут провоцировать болезнь в теле. Задача научить себя и ребенка быть здоровым, благодаря диаметрально противоположным качествам. Воспитывая ребенка как здоровую личность, через отношение к нему, показывая, что он есть важный и ценный член семьи Вы наилучшим способом защитите его от болезни. Фундамент высокой самооценки ребенка будет для него как щит от болезней, но естественно с правильным и позитивным отношением к жизни и близким.

Один случай заставил меня обратить внимание на то, что говорят в отношении Вашего ребенка другие люди, даже не знакомые Вам, так сказать случайные прохожие. И именно наша реакция играет в этом роль защиты ребенка.

Пример: Две мамы пошли зимой гулять с детьми на улицу. Дети их очень активно вели себя на улице и в итоге вспотели. Поэтому мамы решили пойти в магазин, чтобы раздеть детей и чтобы они остыли. В магазине дети вели себя несколько шумно, поэтому одна из продавцов, женщина пожилого возраста, подошла к шумной компании и сделала следующее замечание: «Я понимаю, что Вы не ведете своих детей в садик, потому что там дети часто болеют, но Ваши дети заболеют и без садика, везде можно заболеть. Вы пришли сюда и мешаете нам работать, уведите, пожалуйста, своих детей и оформляйте их в садик…». Мамы детей не стали спорить с женщиной, извинились перед ней и ушли с детьми домой. На следующий день оба ребенка заболели. Пожелание женщины, разозлившейся на мам, которые не водят детей в садик, и пришли в магазин с детьми, сбылось. Это называется внушение, когда посторонний человек (в состоянии переживания сильной негативной эмоции – а женщина-продавец очень разозлилась) передала негативную информацию в форме пожелания и тот, кто ее воспринял, не защищался на вербальном уровне, поэтому данная информация реализовалась как программа. Задача родителей в таких ситуациях всегда вслух говорить опровержение, желательно без негативного пожелания в обратную сторону, чтобы не провоцировать другого человека на еще большее негативное пожелание. В истории с мамами была допущена одна ошибка, они молча ушли, то есть согласились с женщиной сами того не осознавая. Необходимо было вслух сказать этой женщине примерно следующее: «Наши дети имеют очень крепкое здоровье, поэтому все, что Вы сейчас сказали, к ним не относится. Мы уйдем, конечно, но Вы запомните все что Вы сказали нас не касается». Возможно, женщина что-то сказала бы еще, но ее сознание получило информацию о том, что то, что она говорит не имеет силу, что эти дети от нее защищены. Никогда не соглашайтесь молчаливо на негативную информацию, особенно если это касается Ваших детей.

Здоровье ребенка всегда зависит в большей степени от родителей: их слов, мыслей, пожеланий, ожиданий, переживаний, страхов… По возможности контролируйте то, что Вы говорите своему ребенку и он будет знать, что быть здоровым это нормально, что это выгодно лично для него.

http://cpms-smol.ru/parents?start=70