

detkityumen.ru

Как любовь родителей влияет на здоровье детей?

Мы все время заняты. Наша жизнь — сплошной стресс. Нам приходится работать, следить за хозяйством и еще воспитывать детей. Но иногда было бы полезно остановиться и просто крепко обнять ребенка. Ведь любовь и нежность положительно влияют на детское здоровье. Детские переживания и травмы оставляют следы на всю жизнь. А как дело обстоит с любовью? Как на нашу жизнь влияет родительская любовь?

Исследования показали, что дети, которых любили, становятся более здоровыми психически и физически, более успешными взрослыми, больше уверены в себе, лучше учатся, проще сходятся с другими. Напротив, дети, недополучившие такой любви, часто страдают от тревожности, стресса, депрессии, низкой самооценки, более враждебны к миру и людям, агрессивны.

СИЛА РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ

Исследования последних лет доказали взаимосвязь между родительской любовью и здоровьем детей.

В 2010 году исследователи из Университета Дьюка обнаружили, что дети любящих и внимательных матерей вырастают в более счастливых, психологически устойчивых и менее тревожных взрослых.

В исследовании участвовало примерно 500 человек, за жизнью которых следили с младенчества до 30 лет. Когда детям было по восемь месяцев, психологи наблюдали за их взаимодействием с матерями и параллельно проводили тесты на развитие.

Они оценивали любовь и внимание матерей по пятибалльной шкале — от "отрицательно" до "очень сильно". Около 10% матерей не очень любили своих детей. 85% любили в пределах нормы. И примерно 6% любили очень сильно.

Спустя 30 лет этим же людям задали вопросы об их эмоциональном здоровье. Взрослые, чьи матери любили сильнее других и дарили детям больше нежности и внимания, были меньше подвержены стрессам и тревоге. Они также реже испытывали враждебность и реже жаловались на проблемы со здоровьем, вызванные психосоматикой.

Психологи сделали вывод, что за связь между любовью родителей и психическим здоровьем детей отвечает гормон окситоцин. Именно он влияет на возникновение привязанности к детям, стимулирует доверие и поддержку между родителем и ребенком и в итоге делает ребенка более счастливым и спокойным.

Согласно исследованию, проведенному Калифорнийским университетом в Лос-Анджелесе в 2013 году, безусловная любовь и теплота родителя помогает ребенку проще справляться с тревогой. Более того, нежность, ласка, внимание физически меняют его мозг. С другой стороны, насилие и равнодушие негативно влияют на детей. У ребенка, которого не любят, развиваются физические и психологические заболевания.

Согласно исследованию, проведенному Университетом Нотр-Дама в 2015 году, дети, которых любили родители, выросли счастливыми взрослыми.

Более 600 человек ответили на вопросы о том, как росли. Взрослые, которых больше любили, были меньше подвержены тревожности и депрессии, обладали высоким уровнем эмпатии, относились к себе и другим с

пониманием и сочувствием.

А те участники, которых не любили, обесценивали, унижали, даже избивали, страдали от проблем со здоровьем, от трудностей с общением. Им также было сложнее встать на место другого.

ОБНИМАЙТЕСЬ ЧАЩЕ

Участников исследования в том числе спрашивали, как часто родители обнимали их. В итоге было доказано, что физическое взаимодействие между матерью и ребенком помогает успокоить младенца, в результате чего дети меньше плачут и больше спят. Было обнаружено, что это также ускоряет развитие мозга.

Согласно статье в журнале "Сайентифик Американ", у детей, живших в социально неблагополучной среде, например, в приюте, уровень гормона стресса кортизола был выше, чем у тех, кто жил с любящими родителями. Психологи считают, что отсутствие физического контакта в приютах — основной фактор неблагоприятных физиологических изменений.

Еще исследования показали, что массаж снижает тревожность у детей. Это хороший способ для родителей установить контакт с ребенком как на физическом, так и на эмоциональном уровне. Дети и взрослые, которым делали массаж, проще справляются со стрессовыми ситуациями и меньше подвержены тревожности.

Как же показать детям, что вы их любите, сделать отношения теплыми и доверительными? Вот **4 совета, которые помогут установить и поддерживать контакт с ребенком:**

1. Обнимайте, целуйте ребенка с первых дней жизни. Любому ребенку, даже если он только родился, нужна нежность, ласка, объятия. Берите детей на руки, успокаивайте, поглаживайте по голове, а новорожденного прижимайте к себе, "кожа к коже".
2. Играйте с ним. Занимайтесь вместе чем-нибудь забавным — танцуйте, придумывайте смешные и даже дурацкие игры, населяйте волшебную страну "обнимательными монстрами" и "феями поцелуев".
3. Не забывайте показывать ребенку свою нежность. Поставьте напоминание, чтобы не забыть обнять ребенка. Или обнимайте его в определенное время дня — например, когда он уходит в школу, возвращается домой или ложится спать. А лучше делайте это, когда хочется, без всякого повода.
4. Воспитывайте с любовью. Когда вы объясняете ребенку, что он сделал не так, положите руку ему на плечо и обнимите его в конце разговора, чтобы показать, что хотя вы недовольны его поведением, вы по-прежнему любите его. Если ваш ребенок ударил сестру или брата, объясните, что обниматься приятнее, чем драться.

И, наконец, не задушите ребенка любовью. Уважайте его личные границы и помните, что он повзрослеет и ваши отношения изменятся.

<https://www.psychologies.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5413/