

тема:

5 факторов, от которых зависит здоровье ребёнка

Врач объясняет, на какие проблемы может указать обычный кашель и почему детям важно общение

Зачастую родителям кажется: если у ребёнка нет заболеваний, значит, он здоров. Однако есть множество факторов, которые влияют на состояние человека, но их воздействие проявляется не сразу. На какие из них важно обратить внимание в первую очередь и почему, редакция «Родительского университета» выяснила вместе с врачом-неврологом, доктором остеопатии с международной квалификацией Анжелиной Шестаковой.

#### Психологическое состояние

По словам врача, признаком и залогом психологического здоровья человека выступает внутреннее спокойствие, уверенность в своих силах, устойчивость к стрессовым ситуациям и экологичное взаимодействие с окружающими. А тревожность, страхи и стрессы грозят не просто эмоциональными перегрузками, а психосоматикой.

«Каждым проявлением тела управляют определённые участки мозга. А ещё оно выступает в роли „ловца“ различных эмоций. Любая болезнь — это всегда влияние стресса».

#### Ангелина Шестакова

Например, ребёнок хочет плакать, но ему говорят: «Нельзя». Первым ощущением будет ком в горле, который означает запрет на проявление себя и невысказанность переживаний. Если ситуация повторяется, тело запоминает это состояние. «Впоследствии ребёнок уже не плачет, но фиксация эмоции плотно оседает в теле и в дальнейшем выражается в виде болезни», — объясняет механику врач.

В числе распространённых у детей психосоматических проявлений эксперт называет:

сутулость как следствие неуверенности в себе и обидчивости;

гиперлордоз и плоскостопие как признак нехватки поддержки родителей;

аллергию, которая нередко бывает связана с чувством вины родителей по отношению к ребёнку или с постоянной ситуацией, которая его волнует, но никак не может разрешиться;

кашель, который может выступать защитной реакцией на ситуации, в которых ребёнок остаётся один и не чувствует себя в безопасности;

ОРВИ и подобные заболевания, которые могут говорить о том, что ребёнок не хочет ходить в детский сад или в школу, потому что ему там плохо (особенно если они слишком часты).

Родителям важно замечать такие «подсказки» и своевременно разбираться, что происходит в жизни ребёнка, как самим, так и с помощью психологов.

#### Социализированность

Ангелина Шестакова объясняет, что социальное здоровье выражается в умении общаться с другими людьми и проявлять себя в социуме. Это в свою очередь предполагает навыки:

уметь слушать, договариваться, вежливо выразить свою позицию;

распознавать разные социальные ситуации и роли и вести себя адекватно;

корректно выстраивать границы дозволенного;

находить баланс между своими и чужими интересами;

поддерживать близкие отношения в семье и в дружбе;  
выбирать безопасную и поддерживающую среду общения;  
реализоваться в социуме без вреда для окружающих.

Кажется, по отношению к ребёнку звучит сложно. Но, например, когда он выносит во двор мяч и предлагает друзьям игру, он проявляет себя как лидер, делает так, что другим детям с ним интересно, и чувствует свою причастность к группе людей. А когда ребёнок не соглашается подарить этот мяч или на слабо закинуть его на чужой балкон, он отстаивает свои границы.

Ангелина Шестакова подчёркивает, что социальный аспект плотно связан с эмоциями человека и напрямую влияет на его физическое здоровье. Например, когда ребёнок оказывается изолирован от социума (допустим, его отвергают и травят одноклассники), активируется передняя поясная извилина мозга, и он физически чувствует боль. Регулярное отвержение может привести к проблемам со сном, гормональным сбоям, ослаблению иммунитета и другим последствиям.

### Инфопространство

В интернете нередко встречаются видео, на которых ребёнок 2-3 лет беседует с умной колонкой, причём зачастую лучше, чем взрослые. Поэтому родителям важно повышать собственную информационную грамотность и обучать цифровой гигиене детей.

Как минимум необходимо сформировать у них навыки:

пользоваться интернетом для учёбы и просвещения;

отсеивать опасный, неприятный или попросту бесполезный контент;

распознавать злоумышленников и защищать себя;

относиться с исследовательским интересом к реальному миру, в котором есть игры, творчество, спорт, общение и ещё много всего для приятного и полезного времяпрепровождения.

Это поможет обезопасить ребёнка физически и психологически, а также минимизировать вероятность развития интернет-зависимости.

### Физиологические особенности

В вопросах сохранения здоровья важно учитывать и генетику ребёнка, и его собственные физиологические показатели. Ангелина Шестакова отмечает, что ребёнок может наследовать, например, слабость в развитии какой-либо системы организма, определённое телосложение, ортопедические проблемы.

«Наследственность занимает 20% от всех заболеваний, и зачастую у нас есть возможность значительно улучшить ситуацию. Например, ко мне часто обращаются с вопросами плохой осанки или плоскостопия у ребёнка. Родители нередко считают, что в силу наследственности мало что можно исправить. Но это не так. Именно когда понятно, какая наследственность, можно подобрать нужный принцип работы».

### Ангелина Шестакова

При этом персональные физиологические особенности выступают одним из важнейших и основополагающих факторов здоровья, подчёркивает врач. Необходимо знать первоначальные данные, чтобы в дальнейшем усилить или корректировать нужные параметры.

«Изначально родители следят, чтобы ребёнок рос и развивался в соответствии с нормами, помогают восполнить необходимые навыки и тем самым укрепить здоровье. К примеру, если ребёнок не ползал и сидел в W-позиции (поза сирены), то в подростковом возрасте велика вероятность нарушения осанки до сколиоза. Если он рано начал сидеть и ходить, вероятность деформации ног увеличивается в разы», — отмечает Шестакова.

Физиология ребёнка имеет значение в различных жизненных ситуациях. Например, стереотипно считается, что спорт полезен. Но если у ребёнка есть, например, склонность к быстрой потере зрения или хронические болезни, ему подойдёт далеко не любая физическая активность.

#### Культура здоровья

Ангелина Шестакова утверждает — жизнь состоит из привычек: мы на автомате чистим зубы в своём порядке, носим сумку определённым образом, кладём на одно и то же место ключи.

«Здоровье и хорошее самочувствие — это тоже привычка, которая прививается с младенчества. Так, режим дня ребёнка может стать основополагающим фактором для крепкой нервной системы. Соответственно, гормональная система будет работать без сбоев, что даст отличный задел для дальнейшего роста, особенно в пубертатный период».

#### Ангелина Шестакова

Спектр полезных для организма привычек огромен. Можно приучить ребёнка к здоровому питанию, физической активности, гимнастике для глаз, засыпанию без смартфона в руках... Но для формирования культуры здоровья у ребёнка важен личный пример.

«Родительский пример и эмоциональный настрой взрослого — важнейшие факторы в формировании здоровья ребёнка. Его психика устроена так, что в процессе развития он перенимает модели поведения ближайшего окружения. Вспомните, как ребёнок повторяет ваши фразы, пробует делать зарядку, следуя вашему примеру, или сидит в той же позе. При этом любой образ жизни он считывает как норму», — поясняет Ангелина Шестакова.

При этом важно помнить: ни в коем случае не нужно ставить себе и ребёнку диагнозы по интернету, заниматься самолечением или воплощать в жизнь «здоровые» советы сомнительных блогеров. Даже, казалось бы, безобидные витамины могут назначать только специалисты, потому что передозировки могут вредить. Главные помощники родителей при развитии культуры здоровья в семье — это врачи.