

Психологическая безопасность ребёнка.

Важнейшим условием полноценного развития ребёнка, сохранения и укрепления его психологического здоровья является психологическая безопасность .



Безопасность – состояние защищенности человека от неблагоприятных воздействий, нарушающих его целостность, активное функционирование и развитие.

Психологическая безопасность – это состояние защищенности ребёнка от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию и самоотношению.

Очевидно, что психологическая безопасность - это важнейшее условие сохранения и укрепления психологического здоровья, полноценного развития ребенка, когда правильно и корректно исключаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребёнка.

Внешние источники психологической угрозы для ребенка:

Физические:

- ▶ неблагоприятные погодные условия;
- ▶ недооценка значения закаливания;
- ▶ нерациональность и скудность питания;
- ▶ несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений;
- ▶ враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, действуют необоснованные запреты.

Социальные:

- ▶ манипулирование детьми, наносящие серьезный ущерб позитивному развитию личности;
- ▶ межличностные отношения детей с другими детьми;
- ▶ интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей;
- ▶ неправильная организация общения: преобладание авторитарного стиля;
- ▶ отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе.

Семейные:

- ▶ сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения;
- ▶ осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности;
- ▶ отсутствие автономности (зависимость от взрослых);
- ▶ индивидуально-личностные особенности ребенка;
- ▶ патология физического развития и др.

Конфликты родителей при детях, тем более с применением физической силы – это самый прямой путь к разрушению детской психики.

К внутренним источникам психологической опасности, можно отнести следующее:

- Негативные привычки, которые сформировались у ребенка.
- Низкая самооценка.
- Страх, неуверенность в своих силах, беспомощность.
- Недоверие этому миру (нарушение привязанности к родителям). Ребенок не чувствует себя защищенным.
- Невнимательность и неконтролируемость своих действий.
- Отсутствие ответственности за свои поступки.
- Болезненные эмоции и чувства. Неумение с ними правильно справляться.

Симптомы нарушения психологической безопасности ребенка.

- ✦ трудности засыпания;
- ✦ беспокойный сон;
- ✦ усталость после нагрузки;
- ✦ беспричинная обидчивость;
- ✦ плаксивость;
- ✦ повышенная агрессивность;
- ✦ рассеянность и невнимательность;
- ✦ отсутствие уверенности в себе;
- ✦ проявление упрямства;
- ✦ нарушение аппетита;
- ✦ стремление к уединению;
- ✦ подергивание плеч;
- ✦ качание головой;
- ✦ дрожание рук;
- ✦ снижение массы тела;
- ✦ повышенная тревожность.

Как помочь ребенку?

- Проанализировать свое собственное/родительское отношение к ребенку. Обоснованы ли претензии, неудовольствия.
- Обратиться к специалистам, если необходима помощь, а не обвинять себя и окружающих.
- Разговаривать, но, не читая нотации и ругая ребенка, а рассказывая о личном примере или литературном примере, который помог справиться с данной ситуацией/проблемой.
- **Важно понимать, что ребенок не хочет быть плохим, злым, агрессивным и непослушным специально.**

- Понимать и принимать любую эмоцию ребенка, говоря ему об этом: «Мне кажется, что ты сейчас злишься; негодуешь; обижаешься; грустишь; тоскуешь; горюешь, боишься и т.д. Да, так бывает! У меня так же было, я понимаю тебя! Что я сейчас могу для тебя сделать?»
- Не игнорируйте просьбы детей и не отмахивайтесь от них, не высмеивайте их чувства и стремления, не давите своим мнением, а лишь направляйте их и подсказывайте.
- Наказывайте ребенка только после разбирательств и справедливо. Наказание должно соответствовать возрасту и не должно включать физическое насилие.
- Давая указания, аргументируйте их целесообразность.
- Научиться самим и научить ребенка правильно и безопасно отпускать болезненную эмоцию из себя!
- Защищать своего ребенка всегда. Давать ему поддержку, даже в тех случаях, когда ребёнок не прав! (попытайтесь не "срываться" на ребёнке, поясните ему, почему вас так огорчил его поступок). Дома, в спокойной обстановке вы сможете разобраться в причинах и вместе исправить последствия! Сделать выводы и сформировать иной полезный опыт.
- Родителям надо быть с ребенком и в радости и в беде. Не справляться/делать «за ребенка», а вместе с ребенком.
- Ребенок должен чувствовать поддержку родителей и взрослых – это очень важное условие психологической безопасности.



Ваша задача дать детям возможность гармонично развиваться, адаптироваться к этому миру, избрать СВОЙ неповторимый путь и стать, в конце концов полноценным и счастливым человеком!