



Как обеспечить в семье психологическую безопасность ребёнка

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

Источники угрозы психологической безопасности ребёнка условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние.

Внешние источники:

I. Физические:

1. Неблагоприятные погодные условия.
2. Недооценка значения закаливания.
3. Нерациональность и скудность питания.
4. Ограничение игровой и двигательной активности.
5. Большое количество необоснованных запретов.

II. Социальные:

1. Манипулирование детьми. Взрослые стремятся всё сделать за ребёнка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы, как в принятии решений, так и в поступках.
2. Межличностные отношения. Отвержение ребёнка (например, не оправдал ожидания), проявления грубости и жестокости. В результате у малыша появляется чувство дезориентации в микросоциуме.
3. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.
4. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразие будней.
5. Отсутствие понятных ребёнку правил, регулирующих его поведение в детском обществе, семье.



Внутренними источниками угроз психологической безопасности ребёнка могут быть:

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате малыш сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.
2. Осознание ребёнком на фоне других детей своей неуспешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, отрицательного чувства, как зависть.

3. Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всём от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.
4. Индивидуально-личностные особенности ребёнка, например, сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.

***Признаки стрессового состояния малыша
при нарушении его психологической безопасности:***

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребёнок всё чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмётся к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосёт соску, палец или жуёт что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников;
- в подергивании плеч, качании головой, покачиваниях, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.

**Для обеспечения психологической безопасности ребёнка
следует включить следующие мероприятия:**

- массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные процедуры;
- аромо- и фитотерапию путём подбора специальных растений (корица, ваниль, мята) и цветового решения интерьера (использование пастельных тонов светло-розового, светло-голубого, жёлтого, зелёного цветов), способствующих снятию напряжения;
- работу с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Это увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма;
- использовать музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах. Положительное влияние на развитие творческих способностей, на оздоровление оказывает классическая музыка.
- расширение возможности контактов ребёнка с другими детьми и взрослыми.
- обращение за помощью к психологу, неврологу.

УСПЕХОВ!!!

