ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ

Важнейшим фактором становления личности ребенка является его психологическая безопасность, которая заключается в отсутствии опасных условий для психического развития, исключаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка.

Внешние источники психологической угрозы:

- Недостаточное внимание к воспитанию ребенка

- Манипулирование ребенком со стороны взрослых

- Агрессивное поведение взрослых по отношению к ребенку

- Враждебная агрессивная среда дома, в школе или на улице

- Необоснованные запреты

- Нарушения личностных границ ребенка

- Нагрузки, не соответствующие возможностям ребенка

- Авторитарный стиль воспитания

Внутренние источники психологической угрозы:

- Негативные привычки, которые сформировались у ребенка

- Низкая самооценка

- Страх, неуверенность в своих силах, беспомощность

- Недоверие к миру, когда ребенок не чувствует себя защищенным (нарушается привязанность к родителям)

- Невнимательность и неконтролируемость своих действий

- Отсутствие ответственности за свои поступки

- Болезненные эмоции и чувства. Неумение ими управлять

Симптомы нарушения психологической безопасности ребенка:

Проблемы со сном, питанием

Нарушение навыков самообслуживания

Быстрая утомляемость

Частые беспричинные слезы

Беспокойство без видимых причин

Неумение организовать свое время для учебы (занятий) и отдыха: «Мне скучно, мне нечем заняться»

Уединение предпочтительнее общению со сверстниками

Энурез

Нервные тики

Как правильно обеспечить психологическую безопасность детей?

Для обеспечения психологической безопасности стоит внимательно относиться к тому, как вы ведете себя с детьми и при детях. Никогда не конфликтуйте в семье при ребенке, не проявляйте к нему или другим членам семьи агрессию.

Старайтесь строить доверительные взаимоотношения, не высмеивайте детей.

Проанализируйте свое собственное родительское отношение к ребенку, обоснованы ли претензии, неудовольствия. Давая указания, аргументируйте их целесообразность.

Наказывайте ребенка только после разбирательств и справедливо. Наказание должно соответствовать возрасту и недолжно включать физическое или психическое насилие.

Разговаривая с ребенком, не читайте нотации, не ругайте его, лучше расскажите о личном примере, который помог справиться с данной проблемой.

Понимайте и принимайте любую эмоцию ребенка: «Да, так бывает, что я сейчас могу для тебя сделать?»

Научитесь сами и научите своего ребенка правильно и безопасно отпускать болезненную эмоцию из себя.

Защищайте своего ребенка всегда, давайте ему поддержку. Дома, в спокойной обстановке вы можете разобраться в причинах и вместе исправить последствия.

Обращайте внимание на доступ ребенка к опасной для его психики информации, старайтесь ограждать детей от сцен насилия и от опасных ситуаций.

Обратитесь к психологу, если необходима помощь.

Учитесь быть хорошими родителями, размышляйте над своими ошибками и не переносите их на детей. Помните, что у ваших детей будет своя жизнь, не заставляйте их проживать жизнь за вас, достигая за вас каких то целей. Ваша задача не в том, чтобы «он поступил в институт, ведь я когда-то не смог», и не в том чтобы «она стала учителем, как я мечтала», а в том, чтобы дать детям возможность гармонично развиваться, адаптироваться к этому миру, выбрать свой неповторимый путь и стать полноценным и счастливым человеком!