

МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад №171 «Алые паруса»

Консультация для родителей

«Психологическая безопасность ребенка в семье»

Подготовила педагог-психолог
Ирина Александровна Чернова

Здоровье детей определяется как жизнерадостность, достаточный уровень работоспособности, выносливости и устойчивости к патологическим, болезненным и стрессовым воздействиям.

Почему мы об этом говорим? Важно понимать, что развитие ребенка происходит из точки покоя!

Статистика показывает, что *здоровье современных детей дошкольного возраста ухудшается год от года*. Одной из причин отклонений в состоянии здоровья являются наследственные причины, травмы в период родов. Число детей, имеющих хронические заболевания и стоящих на диспансерном учете в связи с хроническими заболеваниями, возрастает с каждым годом.

На здоровье детей также отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, облучение детей (компьютерные игры, длительное сидение перед телевизором), а также возросшая социальная напряженность, агрессивность в обществе. Большинство проблем, возникающих у взрослого человека, берет свое начало из детства.

В жизни перед детьми, как и перед взрослыми, ежедневно возникают преграды, которые им необходимо преодолевать. *Особенно у детей с врожденной патологией и часто болеющих возникает высокий уровень стрессоустойчивости*, низкая устойчивость к патологическим, болезненным и стрессовым воздействиям.

Как правило, непосредственная реакция на преграду у детей по разным причинам затруднена. А значит, возникает стресс. Также в процессе обучения дошкольники получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к эмоциональным перегрузкам. Как следствие, могут появляться страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе.

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от совершенства. *Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы*. Этим и объясняется беспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных детей.

Ближайшее окружение ребенка (родители, бабушки и дедушки, воспитатели в детском саду, старшие братья и сестры, соседи и случайные люди) *вольны или*

невольно могут стать причиной более или менее серьезных психологических травм у детей.

Страшный сюжет по телевизору или в интернете также может стать основой психического нарушения, которое в детстве, возможно, будет, не столь заметно, а в зрелом возрасте даст о себе знать различными фобиями, комплексами, нездоровыми склонностями, невротами.

Особенность мышления и восприятия мира у детей такова, что *психологический шок может наступить даже не от реальных действий* окружающих по отношению к самому ребенку, а лишь от каких-то слов или событий, происходящих рядом или воображаемых!

Признаки стрессового состояния ребенка дошкольного возраста при нарушении его психологической безопасности могут проявляться в следующих симптомах:

- 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 ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмет к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует 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 (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия);
- в игре с половыми органами;
- в подергивании плеч, качании головой, 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.

Все вышеперечисленные признаки говорят о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения только в том случае, если они не наблюдались ранее!

Основные моменты, которых следует избегать родителям с целью уменьшения психологических травм ребенка

Во-первых, это *семейные конфликты при детях, особенно с применением физической силы*. В таких ситуациях ребенок испытывает целый перечень негативных эмоций (страх, чувство вины, беспомощность и т.п.), которые негативно сказываются на его психическом состоянии и развитии.

Во-вторых, *нельзя запугивать ребенка*. Разговоры о Бабе-яге, Бармалее, полицейском или враче, который поставит укол за плохое поведение, и т.п., не только не помогают воспитанию, но *серьезно ранят ребенка*, ведь маленькие дети верят тому, что говорят взрослые. Ребенок, возможно, на какое-то время станет более послушным, но при этом у него возникнут страхи, тревожность, пропадет доверие к самым близким людям – родителям.

В-третьих, *это несправедливое или слишком жесткое отношение взрослых к ребенку*. Если малыш действительно виноват и осознает свою вину, то справедливое и умеренное наказание послужит для него уроком, но если родители наказали его незаслуженно, то это приведет к негативным последствиям – гневу, озлобленности, чувству несправедливости.

Кроме перечисленного, негативно на психическом и психологическом состоянии ребенка сильно сказываются *сцены насилия и жестокости, увиденные детьми в жизни или по телевизору*.

Для обеспечения психологической безопасности ребенка взрослым необходимо очень *внимательно относиться к собственному поведению с детьми и при детях*. Не следует конфликтовать, если ребенок находится рядом, демонстрировать агрессию по отношению к другим членам семьи.

Давая указания или вводя запреты, необходимо аргументировать их целесообразность, а *не воздействовать на детей силой или авторитетом*. Если обидчиками ребенка выступают те самые взрослые, на поддержку которых он рассчитывает (*и которые должны ему ее обеспечить!*), то у него неизбежно формируются негативные личностные качества, такие как агрессивность, замкнутость, тревожность, раздражительность, заниженная самооценка и др.

Наказание, если оно действительно заслужено, должно соответствовать возрасту, не должно включать физическое насилие или каким-то другим образом унижать достоинство ребенка!

Если Вас беспокоит поведение Вашего ребенка, обратитесь за помощью к детскому психологу!