

## Консультация для родителей

### «Психологическая безопасность ребенка».

Подготовила педагог- психолог

Чернова Ирина Александровна

**Здоровье современных детей дошкольного возраста ухудшается год от года.** Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, облучение детей (компьютерные игры, длительное сидение перед телевизором), а также социальная напряженность, агрессивность в обществе. У детей с врожденной патологией и часто болеющих возникает высокий уровень стрессоуязвимости, низкая устойчивость к патологическим, болезненным и стрессовым воздействиям.

**В жизни перед детьми, как и перед взрослыми, ежедневно возникают преграды,** которые им необходимо преодолевать. Как правило, непосредственная реакция на них по разным причинам затруднена. А значит, возникает стресс, столкновение, конфликт.

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.

**Большинство проблем, возникающих у взрослого человека, берет свое начало из детства.** Ближайшее окружение ребенка (родители, бабушки и дедушки, воспитатели в детском саду, старшие братья и сестры, соседи и случайные люди) **вольно 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, неврозами.

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. При этом, чем сильнее действующий негативный фактор, тем менее эффективными оказываются встроенные механизмы психологической защиты. Ребенок может впасть в состояние полной безысходности, его привычный, стабильный, безопасный мир рушится и превращается на какой-то миг в кошмар. **Пережитый страшный опыт оставляет неизгладимый след на всю оставшуюся жизнь.** Примеров травмирующих критических ситуаций можно приводить множество.

**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 жметя 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 сказываются **сцены насилия и жестокости**, увиденные детьми в жизни, по телевизору или на компьютере; разного рода травмы или происшествия, случившиеся с малышами; психологическое давление со стороны взрослых или сверстников и многие другие факторы.

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.

Родителям необходимо стремиться к доверительным взаимоотношениям со своими детьми независимо от их возраста. Этому способствует уважительное отношение к мнениям, чувствам, стремлениям ребенка. Давая указания или вводя запреты, необходимо аргументировать их целесообразность, а **не воздействовать на детей силой или авторитетом**.

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

Нельзя игнорировать просьбы детей, отмахиваться от их потребностей и запросов. Ведь дети активно подражают взрослым, а значит, впоследствии будут так же реагировать и на их просьбы.

Если обидчиками выступают те самые взрослые, на поддержку которых ребенок 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.

**Важно понимать, что развитие ребенка происходит из точки покоя!**