

Психологическая безопасность ребёнка. Как её обеспечить?

Информация представлена педагогом-психологом Кремневой Ю. Н.

Уважаемые родители и педагоги! Хотелось бы сегодня поговорить с Вами о том, как обеспечить психологическую безопасность ребёнка?

Известно, что более 60% болезней имеют психосоматическую природу. Человек болеет в том случае, когда защитных сил организма не хватает, чтобы противостоять микробам. Это происходит в результате физиологических стрессов (недостаток кислорода, витаминов, физические нагрузки, переохлаждение и т.д.) и психологических травм, в основе которых лежат конфликты в семье, ссоры с другими детьми и т.п.

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



Создание условий психологического комфорта (когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребенка) получило название «психологической безопасности».

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

Внешние источники:

I. Физические:

1. Неблагоприятные погодные условия.
2. Недооценка значения закаливания, сокращение пребывания ребенка на свежем воздухе.
3. Нерациональность и скудность питания, его однообразие и плохая организация.
4. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений, отсутствие режима проветривания.
5. Враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

II. Социальные:

1. Манипулирование детьми - когда взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы, как в принятии решений, так и в поступках.
2. Межличностные отношения детей с другими детьми, родителями, другими взрослыми. Детское сообщество, родители в силу каких - то причин могут отвергать ребенка (например, не оправдал ожидания). Могут проявляться грубость и жестокость. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме.
3. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразия будней.
4. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.
5. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе, семье.

Внутренние источники:

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате ребенок сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.
2. Осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности, что способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению отрицательного чувства, как зависть.
3. Отсутствие автономности - прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.
4. Индивидуально-личностные особенности ребенка, например, сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.
5. Патология физического развития.

Признаки стрессового состояния ребенка 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 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 группе, не находя себе занятия);
- 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.

Мероприятия, обеспечивающие психологическую безопасность ребенка:

- система профилактики психоэмоционального состояния ребенка средствами физического воспитания: массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные процедуры;
- аромо- и фитотерапия путем подбора специальных растений (корица, ваниль, мята) и цветового решения интерьера (использование пастельных тонов светло-розового, светло-голубого, желтого, зеленого цветов), способствующих снятию напряжения;
- работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Арттерапия (лечение искусством, творчеством) увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма;
- музыкальная терапия – регулярно проводимые музыкальные паузы, игры на детских музыкальных инструментах, прослушивание классической музыки оказывает положительное влияние на развитие творческих способностей, на оздоровление.
- расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми, создание развивающей предметно-пространственной среды.

Что нельзя делать?!

- ✚ Перебивать ребенка;
- ✚ Принуждать ребенка делать то, к чему он не готов;
- ✚ Заставлять ребенка делать что-нибудь, если он устал или расстроен;
- ✚ Говорить: «нет, она не красная», лучше скажите: «она синяя»;
- ✚ Устраивать для ребенка слишком много правил: он перестанет обращать на них внимание;
- ✚ Ожидать от ребенка понимания всех логических правил;
- ✚ Сравнить ребенка с другими детьми.

Что нужно делать!?

- Радуйтесь Вашему сыну или дочке;
- Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном;
- Установите четкие и определенные требования к ребенку;
- Будьте терпеливы;
- Чаще хвалите ребенка;
- Поощряйте общение и игры ребенка с другими детьми;
- Интересуйтесь жизнью Вашего ребенка в детском саду.

Желаем Вам успехов!!!