

ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ИСТОЧНИКИ УГРОЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА ПУТИ ИХ ИСКЛЮЧЕНИЯ

Психологическая безопасность для ребенка заключается в отсутствии опасных условий психического развития ребенка, когда правильно и корректно исключаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка.

Внешние источники психологической угрозы для ребенка.

- Недостаточное внимание к воспитанию ребенка, развитию общественно-полезных навыков.
- Манипулирование ребенком со стороны взрослых.
- Агрессивное поведение взрослых/родителей/учителей по отношению к ребенку.
- Враждебная агрессивная среда дома, в школе, на улице.
- Осознание ребенком своей не успешности, ущербности в сравнении со сверстниками.
- Прямая зависимость от взрослых/родителей, что порождает комплекс неполноценности.
- Необоснованные запреты.
- Нарушение личностных границ ребенка.
- Нагрузки, не соответствующие возможностям ребенка.
- Отсутствия понятных правил взаимоотношений в семье/школе или не соблюдение взрослыми этих правил.
- Авторитарный стиль воспитания.

К внутренним источникам психологической опасности, можно отнести следующее:

- Негативные привычки, которые сформировались у ребенка.
- Низкая самооценка.
- Страх, неуверенность в своих силах, беспомощность.
- Недоверие этому миру (нарушение привязанности к родителям). Ребенок не чувствует себя защищенным.
- Невнимательность и неконтролируемость своих действий своих действий.
- Отсутствие ответственности за свои поступки.
- Болезненные эмоции и чувства. Неумение с ними правильно справляться.

Симптомы нарушения психологической безопасности ребенка.

Проблемы со сном, питанием, личной гигиеной и самообслуживанием.

Быстрая утомляемость

Частые и беспричинные слезы. Беспокойство без видимых причин.

Не умение организовать свое время для учебы и отдыха: «Мне скучно, мне нечем заняться!»

Уединение предпочтительнее общению со сверстниками.

Энурез. Энкопорез. Нервные тики.

Как помочь ребенку?

Проанализировать свое собственное родительское отношение к ребенку. Обоснованы ли претензии, неудовольствия.

Обратиться к специалистам, если необходима помощь, а не обвинять себя и всех.
Разговаривать, но, не читая нотации и ругая ребенка, а рассказывая о личном примере или литературном примере, который помог справиться с данной ситуацией/проблемой.

Важно понимать, что ребенок специально не хочет быть плохим, злым, агрессивным и непослушным.

Понимать и принимать любую эмоцию ребенка, говоря ему об этом: «Мне кажется, что ты сейчас злишься; негодуешь; обижаешься; грустишь; тоскуешь; горюешь, боишься и т.д. Да, так бывает! У меня так же было, я понимаю тебя! Что я сейчас могу для тебя сделать?»

Научиться самим и научить ребенка правильно и безопасно отпускать болезненную эмоцию из себя!

Защищать своего ребенка всегда. Давать ему поддержку! Дома, в спокойной обстановке вы сможете разобраться в причинах и вместе исправить последствия! Сделать выводы и сформировать иной полезный опыт.

Родителям надо быть с ребенком и в радости и в беде. Не справляться/делать «за ребенка», а вместе с ребенком.

Признаками неблагополучного эмоционального состояния ребенка при нарушении его психологической безопасности выступают:

- беспокойный сон, долгое засыпание;
- повышенная утомляемость;
- чрезмерная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность, упрямство;
- рассеянность, невнимательность;
- отсутствие уверенности в себе, ребенок постоянно ищет одобрения у взрослых;
- нарушения аппетита;
- боязнь социальных контактов, нежелание участвовать в играх с другими детьми;
- навязчивые движения и тики (подергивание плеч, моргание и др.);
- повышенная тревожность и другие явления.

Перечисленные симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, но только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Необходимо заметить, что не все признаки могут быть ярко выражены. Но следует обратить внимание на ребенка даже в том случае, если проявились только некоторые из них.

Игнорирование подобных проявлений может привести к стойким нарушениям и в здоровье и в личностном развитии ребенка.

В свою очередь, верными показателями того, что психологическая безопасность ребенка в достаточной мере обеспечена, служат хорошее настроение малыша,

проявляемое им чувство бодрости, радости, уверенности, высокая познавательная активность.

Основные источники угроз психологической безопасности личности можно разделить на две группы: *внешние и внутренние*. К внешним источникам угроз психологической безопасности ребенка как в семье, так и в детских садах и школах, относятся:

1. *Негативные индивидуально-личностные особенности взрослых (родителей, воспитателей, учителей)*, которые ежедневно вступают во взаимодействие с детьми. Это прежде всего такие характеристики, как жестокость, агрессивность, раздражительность, эмоциональная неустойчивость, интолерантность и т.

2. *Неблагоприятные межличностные отношения детей* в семье или группе сверстников. В ситуации, когда детское сообщество отвергает ребенка, а взрослые долгое время этого не замечают или не считают нужным ребенку помочь, у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме, снижается самооценка, повышается тревожность, в целом нарушается социальное развитие.

3. *Враждебность, сниженный развивающий потенциал окружающей ребенка среды*: ограничен доступ к игрушкам и другим развивающим и обучающим средствам, отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении, действуют необоснованные запреты и т.д.

4. *Физические, интеллектуальные, психоэмоциональные перегрузки ребенка* из-за нерационально построенного графика жизнедеятельности детей, отсутствия учета взрослыми их потребностей и возможностей.

5. *Неправильная организация общения в системе «взрослый-ребенок»*: преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности и уважения к ребенку со стороны взрослых, несформированность у родителей и педагогов коммуникативной культуры.

6. *Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в семье, образовательном учреждении, детском обществе.*

Внутренними источниками угроз психологической безопасности ребенка являются:

1. *Негативные поведенческие привычки*, которые сформировались у ребенка в результате неправильного воспитания в семье. В результате такой ребенок не принимается и детьми и взрослыми, что только усиливает его психологическое неблагополучие.

2. *Переживание ребенком своей неуспешности по сравнению с другими детьми*. Это приводит к формированию комплекса неполноценности, снижается самооценка ребенка, он перестает верить в себя, стремиться к чему-то.

3. *Отсутствие автономности*. Если ребенок полностью зависим от взрослого, то у него формируется чувство беспомощности, не возникает желания действовать самостоятельно. В этом случае ребенок не развивается как индивидуальность, повышается вероятность его подверженности неблагоприятным влияниям, формируется конформность.

4. *Негативные индивидуально-личностные особенности ребенка*, например сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость, застенчивость или, наоборот, привычка постоянно быть в центре внимания, эгоцентризм, навязчивость.

5. *Патологии физического развития*, например, двигательные или сенсорные нарушения. Они значительно затрудняют адаптацию ребенка в нашем интолерантном мире.

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема психологической безопасности ребенка становится все более актуальной, так как постоянно увеличивается количество угроз, имеющих экзогенную и эндогенную природу. Как же противостоять этим угрозам?

В психологии и педагогике разработано достаточно средств и методов, нацеленных на обеспечение психологической безопасности детей как в семье, так и в образовательных организациях. К ним относятся:

1. Разумное дозирование психических, эмоциональных и физических нагрузок. Чем младше ребенок, тем больше у него должно быть свободного времени для игры, общения со сверстниками и родителями, самостоятельной творческой деятельности.
2. Наблюдение за самочувствием и настроением ребенка, выявление причин неблагополучия, организация своевременной помощи.
3. Грамотная с точки зрения психологического и физического состояния детей организация режимных моментов (полноценный сон, достаточное время для прогулок, ограничение времени для просмотра телевизора или компьютерных игр).
4. Предоставление ребенку максимально возможной в его возрасте самостоятельности и свободы.
5. Профилактика нарушений психоэмоционального состояния детей с использованием водных процедур, массажа, психотерапевтических игр, простейших способов релаксации и т.п.
6. Создание предметно-развивающей среды дома и в образовательных учреждениях.

Кроме того, для обеспечения психологического комфорта ребенку взрослые могут использовать и такие методы воспитания и развития, как арт-терапия, сказкотерапия, песочная терапия, анималотерапия