



Памятка для родителей

«Психологическая безопасность ребенка»

Понятие «психологическая безопасность» чаще всего раскрывается через использование понятий «психическое здоровье» и «угроза». При этом психологическая безопасность трактуется как такое состояние, когда обеспечено успешное психическое развитие ребенка и адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы его психическому развитию.

Внешние источники угрозы психологической безопасности

Физические:

- неблагоприятные погодные условия;
- недооценка значения закаливания;
- нерациональность и скудность питания;
- несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений;
- враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, действуют необоснованные запреты.

Социальные:

- манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности;
- межличностные отношения детей с другими детьми;
- интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей;
- неправильная организация общения: преобладание авторитарного стиля;
- отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе.

Семейные:

- сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения;
- осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности;
- отсутствие автономности (зависимость от взрослых);
- индивидуально-личностные особенности ребенка;
- патология физического развития и др.

Признаки стрессового состояния ребенка при нарушении его психологической безопасности: трудности засыпания и беспокойный сон, усталость после нагрузки, беспричинная обидчивость, плаксивость или повышенная агрессивность, рассеянность и невнимательность, отсутствие уверенности в себе, проявление упрямства, нарушение аппетита, стремление к уединению, подергивание плеч, качание головой, дрожание рук, снижение массы тела, повышенная тревожность и т. д.



Рекомендации:

Все перечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения.

| <i>Что нужно делать</i> | <i>Что нельзя делать</i> |
|--|---|
| Радуйтесь Вашему сыну или дочке | Перебивать ребенка |
| Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном | Принуждать делать то, к чему он не готов |
| Установите четкие и определенные требования к ребенку | Заставлять делать что-нибудь, если он устал или расстроен |
| Будьте терпеливы | Говорить: «нет, она не красная», лучше скажите: «она синяя» |
| Чаще хвалите ребенка | Устраивать для ребенка слишком много правил: он перестанет обращать на них внимание |
| Поощряйте игры с другими детьми | Ожидать от ребенка понимания всех логических правил |
| Интересуйтесь жизнью Вашего ребенка в детском саду | Сравнивать с другими детьми |