

Психологическая безопасность ребёнка. Что надо знать родителям

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

Внешние источники психологической угрозы для ребёнка

- Недостаточное внимание к воспитанию ребёнка, развитию общественно-полезных навыков.
- Манипулирование ребёнком со стороны взрослых.
- Агрессивное поведение взрослых/родителей/учителей по отношению к ребёнку.
- Враждебная агрессивная среда дома, в школе, на улице.
- Осознание ребёнком своей не успешности, ущербности в сравнении со сверстниками.
- Прямая зависимость от взрослых/родителей, что порождает комплекс неполноценности.
- Необоснованные запреты.
- Нарушение личностных границ ребёнка.
- Нагрузки, не соответствующие возможностям ребёнка.
- Отсутствие 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 ребёнка.
- Низкая самооценка.
- Страх, неуверенность в своих силах, беспомощность.
- Недоверие этому миру (нарушение привязанности к родителям). Ребёнок не чувствует себя защищённым.
- Невнимательность и неконтролируемость своих действий.
- Отсутствие ответственности за свои поступки.
- Болезненные эмоции и чувства. Неумение с ними правильно справляться.

Симптомы нарушения психологической безопасности ребёнка

- проблемы со сном, питанием, личной гигиеной и самообслуживанием.
- быстрая утомляемость.
- частые и беспричинные слезы.

- беспокойство без видимых причин.
- не умение организовать своё время для учебы и отдыха: «Мне скучно, мне нечем заняться!»
- уединение предпочтительнее общению со сверстниками.
- энурез. Нервные тики.

Как помочь ребёнку?

Проанализировать своё собственное родительское отношение к ребёнку. Обоснованны ли претензии, неудовольствия.

Обратиться к специалистам, если необходима помощь, а не обвинять себя и всех.

Разговаривать, но, не читая нотации и ругая ребёнка, а рассказывая о личном примере или литературном примере, который помог справиться с данной ситуацией/проблемой.

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

Понимать и принимать любую эмоцию ребёнка, 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 ребёнка правильно и безопасно отпускать болезненную эмоцию из себя!

Защищать своего ребёнка 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 ребёнком и в радости и в беде. Не справляться/делать «за ребёнка», а вместе с ребёнком.

https://www.b17.ru/article/psixobezopasnosti_da/