

Как обеспечить психологическую безопасность ребенка

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».

В этом случае адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка.

Необходимо знать основные источники угрозы психологической безопасности ребенка. Источники угрозы психологической безопасности ребенка условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние.



Внешние источники:

I. Физические:

1. Неблагоприятные погодные условия.
2. Нерациональность и скудность питания, его однообразие и плохая организация.
3. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.
4. 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, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что 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, однообразие 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.

Внутренними источниками угроз психологической безопасности ребенка могут быть:

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. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, 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.

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 жметесь к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет палец или жуёт 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;
- 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.

Для обеспечения психологической безопасности ребенка следует включить следующие мероприятия:

– систему профилактики психоэмоционального состояния ребенка средствами физического воспитания: массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные процедуры;

– аромо - и фитотерапию путем подбора специальных растений (корица, ваниль, мята) и цветового решения интерьера (использование пастельных тонов светло-розового, светло-голубого, желтого, зеленого цветов), способствующих снятию напряжения;

– работу с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Арттерапия (лечение искусством, творчеством) увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма;

– музыкальную терапию – регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах. Положительное влияние на развитие творческих способностей, на оздоровление оказывает классическая музыка.

– расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми. Создание развивающей предметно-пространственной среды.

Желаю успехов!