**Консультация для родителей «Психологическая безопасность ребенка в семье»**

***Семья – важнейший из феноменов,***

***сопровождающий человека в течение всей его жизни!***

*Психологическая безопасность ребенка* – такое состояние, когда обеспечено его успешное психическое развитие, это одно из главных условий психического и физического здоровья ребенка. Психологическая безопасность во многом определяется эмоциональным климатом семьи, в которой растет ребенок.

*Для ребенка семья* – это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития. Семья является широко представленным в обществе социальным институтом, который обязан строить свою локальную систему безопасности. А. Маслоу рассматривал родительские ссоры, случаи физического оскорбления, разлуку, развод и смерть в семье в качестве моментов, особенно вредных для благополучия ребенка. Эти факторы делают его окружение нестабильным, непредсказуемым, и, следовательно, ненадежным. В условиях современного общества вопросы безопасности и жизнедеятельности резко обострились. Сколько бы мы ни прожили, мы все равно постоянно обращаемся к опыту детства, к жизни в семье: даже убеленный сединами ветеран продолжает ссылаться на «то, чему меня учили дома», «чему учила меня моя мать», «что мне показал отец». Именно мы, папы и мамы, дедушки и бабушки, мы - первые и самые важные учителя своего ребенка. Первая его школа - наш дом - оказывает огромное влияние на то, как он будет поступать в тех или иных ситуациях, сумеет ли прийти на помощь человеку, оказавшемуся в беде.

***Психологическое насилие*** в семье имеет следующие проявления: употребление родителями бранных слов и крика, постоянные допросы и унижения, оскорбления, угрозы.

*Задачи воспитания родителями своих детей заключаются в следующем:*

•уважение индивидуальности и неприкосновенности детей с самого раннего возраста;

•понимания детей, в умении разбираться в мотивах и значении их поступков;

•выработке конструктивных диалогов с ребенком;

• выработке собственных принципов в воспитании, с целью дальнейшего развития ребенка как личности.

Что же является основными причинами нарушения психологической безопасности ребенка в семье? Рассмотрим наиболее распространенные ситуации.

*- Дефицит внимания к ребенку в семье.* Тогда, когда даже ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может оказаться внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

*- Гиперопека*

*-Психологическая безнадзорность*. Ребенок воспитывается по жесткому регламенту и наставлениям. Возможности и способности ребенка не позволяют удовлетворить непомерные ожидания родителей. От ребенка требуется некритическое, беспрекословное подчинение всем требованиям своих родителей. В такой семье активность и инициатива ребенка подавляется. Естественно, что своё стрессовое состояние должно ребёнок должен каким-то образом снять, получить эмоциональную разгрузку. Обычно это происходит в детском саду. И тогда мы часто слышим от родителей фразу: «У нас таких проблем с ребёнком нет. Дома он себя так не ведёт, это золотой ребёнок и т. д.»

Дом, где ребенок чувствует, что ему рады, что он вызывает интерес, что его уважают, его переживания разделены и он играет определенную нужную и важную роль, всегда будет притягивать его и поддерживать его уверенность в себе.

*- Разлад между родителями.* Напряженная жизнь, стрессовые ситуации, все это негативно сказывается на детской психике. Дети, как зеркало копируют проведение взрослых. Требуйте от себя вежливости, уважения к собственным родителям, к друг другу, бесконфликтности, здорового образа жизни. Как известно, дети поступают не так, как мы им говорим, а так как поступаем мы сами.

В результате постоянного нарушения в семье психологической безопасности, у ребенка формируется низкая самооценка, на фоне других детей он начинает осознавать свою не успешность.

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

- беспокойный сон,

- долгое засыпание;

- повышенная утомляемость;

- чрезмерная обидчивость,

- плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.

- Также упрямство, рассеянность, невнимательность; отсутствие уверенности в себе. ребенок постоянно ищет одобрения у взрослых.

- Присутствует 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. Поскольку психологическая безопасность ребенка - условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, что родителям не стоит экономить силы на ее обеспечение в детстве.

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. У детей существует колоссальная потребность в родителях. Поэтому важно уделять время ребенку, проявлять интерес к жизни ребенка. Спрашивать, как прошел день, что он думал, переживал, чувствовал. **Выслушивать своих детей предельно внимательно, о чем бы они ни говорили.** Рассказывает - значит, доверяет вам. И самое главное, любите своих детей. **Цените каждый день, проведенный с ними!**