**Консультация для родителей**

**«Психологическая безопасность ребенка в семье»**

Мы привыкли рассматривать семью как очаг мира и любви, где человека окружают самые близкие и дорогие люди.

**Семья** – важнейший из феноменов, сопровождающий человека в течение всей его жизни. Значимость ее влияния на личность, ее сложность, многогранность и проблематичность обуславливают большое количество различных подходов к изучению семьи.

Важнейшим фактором становления личности ребёнка является психологическая безопасность.  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.

**Признаки благоприятного психологического климата в семье:**

    - гордость за принадлежность к своей семье;  
- сплочённость;  
- ответственность;  
- высокая доброжелательная требовательность друг к другу;  
- эмоциональная удовлетворённость;  
- уважение и доверие;  
- чувство защищённости;  
- готовность помочь друг другу;  
- возможность всестороннего развития личности и реализация потенциала каждого члена семьи;

Но, к сожалению, семья (даже внешне благополучная) очень часто   напоминает  театр военных действий, арену ожесточенных споров, взаимных обвинений  и  угроз,  нередко  доходит  и  до  применения физической силы.  А ведь именно семья должна обеспечивать   развивающий характер ребенку-дошкольнику, а школьникам – состояние психологической защищенности. Дети очень чувствительны к влиянию психологического насилия, опасности, дискомфорта.

Психологическое насилие -  это   воздействие, причиняющее обиду, вызывающее гнев, страх, эмоциональную неуверенность в собственной значимости и неспособность защитить себя от этого. Порой родители в воспитательных целях проявляют психологическое насилие по отношению к собственному ребенку, не отдавая себе отчет в том, что таким образом, они достигнут противоположного эффекта. Ребенок осознанно или неосознанно начинает сопротивляться, по-своему отражать неблагоприятные   воздействия со стороны родителей, старается всячески защититься от возможных угроз его личности. Так формируются определенные механизмы психологической защиты.   В некоторых случаях дети начинают лгать, изворачиваться, уходить из дома, в других -   наоборот - противостоять родителям: делать все во вред, вести себя вызывающе, демонстративно, открыто или скрыто бунтовать.

Психологическое насилие в семье имеет следующие проявления: употребление родителями бранных слов и крика, постоянные   допросы и унижения, оскорбления,  проявление грубости по отношению к друзьям ребенка,   оскорбление их, контроль и ограничение действий, неясные угрозы.

Что же является основными причинами нарушения психологической безопасности ребенка в семье?

1. 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.
2. Психологическая безнадзорность в сочетании с гиперопекой, т.е. неумением справляться с жизненными ситуациями. Там, где господствует жесткая регламентация, где все определяется наставлениями и инструкциями, не остается места для нравственности.

Напряженная жизнь, стрессовые ситуации, в тех семьях, где происходит разлад между родителями    
(одной из причин разлада в семье, и это одна из главных причин – алкоголизация родителей). В результате постоянного нарушения в семье психологической безопасности, у ребенка формируется низкая самооценка, на фоне других детей он начинает осознавать свою не успешность. Нарушения психологической безопасности проявляются в следующем: беспокойный сон, трудности в засыпании, проявления беспричинной обидчивости, плаксивости или повышенной агрессивности, рассеянность и невнимательность, проявления упрямства, нарушение аппетита, повышенная тревожность.

Все перечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения или стресса. Более того, нарушения внутрисемейных отношений приводят к формированию социально опасного поведения ребенка.

Типичными нарушениями родительского поведения, которые неизбежно нарушают психологическую безопасность ребенка и побуждают его формировать всевозможные способы психологической защиты, можно отнести и следующие внутрисемейные моменты: прямое и непрямое доминирование родителей, безразличие к ребенку, недостаток теплоты и уважения к индивидуальным потребностям ребенка, понуждение принимать чью-то сторону в родительских спорах, невыполнение обещаний.

Родители, страдающие от упрямства, «неуправляемости» своих детей, не отдают себе отчета в том, что все это проявление детского бессилия. Поэтому, сталкиваясь с реакциями защитного поведения, надо не столько огорчаться и раздражаться, сколько проявлять терпение и, главное, любовь и дружескую снисходительность.

 А как же справиться с этими причинами, которые приводят к нарушению психологического здоровья?

Существуют 3 фактора, которые позволяют родителям оказывать позитивное влияние на судьбу своих детей и на принимаемые ими решения.

**1.Это взаимоотношение родителей**. Ребенок - плод взаимоотношений родителей. И любовь родителей друг к другу - это его жизненная основа, основа его уверенности в себе, в своей ценности. Если ребенок видит, что его родители любят друг друга, он чувствует себя в безопасности.

Поэтому, обнимайтесь на глазах у детей, говорите о том, что любите друг друга, чтобы дети это слышали. Как минимум: не ссорьтесь, не выясняйте отношения, не плачьте на глазах у детей.

И еще важным моментом является личный пример родителей. Если с ребенком проблемы, то в первую очередь нужно анализировать себя и свои взаимоотношения в семье. Обычно дети зеркально отражают наши проблемы. Но пока мы сами не преодолеем эти проблемы, мы не сможем требовать этого от детей. Требуйте от себя вежливости, уважения к собственным родителям, бесконфликтности, здорового образа жизни. Как известно, «дети поступают не так, как мы им говорим, а так как поступаем мы сами.

**2.Создание безопасного климата в семье**. Атмосфера безопасности обеспечивается гармоничным сочетанием твердости и мягкости, труда и отдыха, необходимо поощрять и хвалить детей – для развития адекватной самооценки. 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 (а у нас зачастую родители не хотят забирать своих детей даже на выходные дни, а детки это очень сильно переживают и чувствуют свою ненужность родителям).

**3.Фактор**, который позволит родителям оказывать позитивное влияние на судьбу своих детей и на принимаемые ими решения это -**эффективное общение с детьми.** Самая простая помощь состоит в создании у ребенка убежденности в том, что он хороший и что родители его любят. Например, можно несколько  дней подряд записывать малейшие достижения ребенка и по вечерам читать их ему, приговаривая: "Вот какой ты замечательный!", искренне радоваться малейшим успехам своего ребенка, интересоваться его делами, формировать веру в успех.  При неудачах ребенка подчеркивать его достоинства, подкреплять уверенность в собственных силах, формировать перспективу. При критике сосредотачивайте внимание на конкретном поступке ребенка, не подвергайте критике личность ребенка в целом, не оскорбляйте, не унижайте его достоинства: вместо «Какой ты растяпа, вечно все роняешь!», лучше сказать: «В следующий раз будь, пожалуйста, поаккуратнее».

Если же ребенок такой помощи не получает, то скрываемое представление о своей неполноценности, ущербности, усиливает в его характере замкнутость, робость или враждебность к окружающим. В таких условиях необходимость компенсации делает ребенка эгоцентричным: он все время хочет быть в центре внимания и непрерывно требует признания своих достоинств. Это раздражает общающихся с ним, и поэтому ребенок находится в постоянном конфликте с родителями, воспитателями и учителями.

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.

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. Не только про уроки и школу, но и про друзей, про последний фильм, который он смотрел. Выслушивать своих детей предельно внимательно, о чем бы они ни говорили. Рассказывает - значит, доверяет вам. Важно не потерять этого доверия.

Необходимо уважать мнение ребенка, делиться своим жизненным опытом, проводить вместе время.