Памятка для родителей:
Психологическая безопасность ребёнка

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 ребёнка и адекватно отражается 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 ребёнка 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 психоэмоциальные перегрузки из - за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей;
- неправильная организация общения: преобладание авторитарного стиля;
- отсутствие понятных ребёнку правил, регулирующих его поведение в детском обществе.

Семейные:

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

Признаки
стрессового состояния ребёнка при нарушении его психологической безопасности:

- трудности засыпания;
- беспокойный сон;
- усталость после нагрузки;
- беспричинная обидчивость;
- плаксивость;
- 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.

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

Что нужно делать, как помочь ребёнку:

- Радуйтесь Вашему сыну или дочери;
- Разговаривайте с ребёнком заботливым, подбадривающим тоном;
-Установите к ребёнку четкие и определенные требования - будьте терпеливы;
- Чаще поощряйте ребёнка за хорошие поступки ;
- Поощряйте его игры с другими детьми;
- Интересуйтесь жизнью Вашего ребёнка в детском саду, в школе.

Что не рекомендуется делать:

- Перебивать ребёнка;
- Принуждать делать то, к чему он не готов;
- Заставлять делать что-нибудь, если он устал или расстроен;
- Не навязывайте ребёнку собственное мнение;
- Не устраивайте для ребёнка слишком много правил: он перестанет обращать на них внимание;
- Не сравнивайте его с другими детьми.

Детей не заменишь! Семью не заменишь!
Деньгами, карьерой, друзьями, собой.
Семья - это там, где любишь и веришь,
Картинка из счастья, заботы, покой.
Духовная близость, секрет долголетия,
Борьба всех болезней, надежда и свет.
И пусть что-то вышло не так и сомнения,
Семья - талисман для удачи, побед!

Ссылка на сайт**:** **https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/4.Roditelyam-o-psihologicheskoj-bezopasnosti-detej-i-podrostkov-pamyatka.pdf**

Душевного и психологического равновесия Вам и Вашим детям!

Социальный педагог Алексейчук Л.В.