

## Безопасность ребенка в семье

Безопасность — это явление, без которого не могут нормально развиваться ни личность, ни социальная организация, ни общество в целом.

Понятие «психологическая безопасность» чаще всего раскрывается через категории «психическое здоровье» и «угроза» и трактуется как такое состояние, когда обеспечено успешное психическое развитие личности и адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы ее психическому здоровью.

Так, например, под психологической безопасностью образовательной среды понимается такое ее состояние, которое свободно от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствует удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создает референтную значимость среды и обеспечивает психическое здоровье включенных в нее участников [1].

На наш взгляд, эти характеристики можно в полной мере использовать и при раскрытии сущности понятия «психологическая безопасность семьи».

Само содержание понятия «безопасность» означает отсутствие опасностей или возможность надежной защиты от них.

Соответственно, понятие «опасность» рассматривается как наличие и действие различных факторов, которые дестабилизируют жизнедеятельность ребенка, угрожают развитию его личности.

### **Большинство проблем, возникающих у взрослого человека, берет свое начало из детства.**

Ближайшее окружение ребенка (родители, бабушки и дедушки, воспитатели в детском саду, старшие братья и сестры, соседи и случайные люди) вольно или невольно становятся причиной более или менее серьезных психологических травм у детей.

Страшный сюжет по телевизору или в интернете также может стать основой психического нарушения, которое в детстве, возможно, будет не столь заметно, а в зрелом возрасте даст о себе знать различными фобиями, комплексами, нездоровыми склонностями, невротами.

Особенность мышления и восприятия мира у детей такова, что психологический шок может наступить даже не от реальных действий окружающих по отношению к самому ребенку, а лишь от каких-то слов или событий, происходящих рядом. При этом, чем сильнее действующий негативный фактор, тем менее эффективными оказываются встроенные механизмы психологической защиты.

Ребенок может впасть в состояние полной безысходности, его привычный, стабильный, безопасный мир рушится и превращается на какой-то миг в кошмар. Пережитый страшный опыт оставляет неизгладимый след на всю оставшуюся жизнь.

Примеров травмирующих критических ситуаций можно приводить множество: например, малыша в наказание закрыли одного в комнате, или он увидел, как отец бьет мать, или его очень напугала большая собака.

Еще одной особенностью становления личности в детстве является то, что далеко не всегда требуется какая-то чрезвычайная ситуация, чтобы нарушить ход нормального психического и психологического развития ребенка.

Зачастую достаточно постоянного негативного воздействия со стороны взрослых, которые своим преднамеренным или непреднамеренным поведением внушают малышу ложную модель поведения.

Впоследствии это может привести к искаженным представлениям ребенка об окружающем мире, к неверным представлениям о самом себе, затруднить в целом процесс социализации ребенка.

Причем в подростковый период психические травмы, полученные в младшем возрасте, могут проявиться самым неожиданным и негативным образом. Родители часто даже не могут понять первопричины такого поведения, заявляя «и откуда он у нас такой».

Например, ребенок-дошкольник, приходя домой из детского сада, на свои заявления о том, что он любит какую-то девочку, в ответ слышал лишь смешки со стороны взрослых.

Затем он видит отсутствие взаимопонимания между собственными родителями, что только способствует формированию неверных представлений о человеческих ценностях.

А если к этому добавится личный негативный опыт взаимоотношений подростка с противоположным полом, то во взрослую жизнь человек скорее всего войдет с отрицательным отношением к построению длительных и гармоничных отношений с женщиной, с наличием различных страхов и комплексов в этой сфере.

Таким образом, современная семья, как и любой другой социальный институт, может быть рассмотрена как объект высокого риска, поскольку основная ее задача – **воспитание психологически здоровой личности**. Соответственно, весьма актуальным является вопрос о психологической безопасности или культуре психологической безопасности во взаимодействии между всеми членами семьи [2, 3].

Перечислим основные моменты, которых следует избегать родителям с целью уменьшения психологических травм ребенка.

**Во-первых**, это семейные конфликты при детях, особенно с применением физической силы. В таких ситуациях ребенок испытывает целый перечень негативных эмоций (страх, чувство вины, беспомощность и т.п.), которые негативно сказываются на его психическом состоянии и развитии.

**Во-вторых**, нельзя запугивать ребенка. Разговоры о Бабе-яге, Бармалее, полицейском или враче, который поставит укол за плохое поведение, и т.п., не только не помогают воспитанию, но серьезно ранят ребенка, ведь маленькие дети верят тому, что говорят взрослые.

Ребенок, возможно, на какое-то время станет более послушным, но при этом у него возникнут страхи, тревожность, пропадет доверие к самым близким людям – родителям.

**В-третьих**, это несправедливое или слишком жесткое отношение взрослых к ребенку. Если малыш действительно виноват и осознает свою вину, то справедливое и умеренное наказание послужит для него уроком, но если родители наказали его незаслуженно, то это приведет к негативным последствиям – гневу, озлобленности, чувству несправедливости.

Кроме перечисленного, негативно на психическом и психологическом состоянии ребенка сказываются сцены насилия и жестокости, увиденные детьми в жизни, по телевизору или на компьютере; разного рода травмы или происшествия, случившиеся с малышами; психологическое давление со стороны взрослых или сверстников и многие другие факторы.

Для обеспечения психологической безопасности ребенка взрослым необходимо очень внимательно относиться к собственному поведению с детьми и при детях. Не следует конфликтовать, если ребенок находится рядом, демонстрировать агрессию по отношению к другим членам семьи.

Если же конфликтная ситуация возникла при ребенке, следует показать ему конструктивные способы разрешения конфликта, а затем дополнительно объяснить причины разногласия и успокоить малыша.

В этом случае ребенок, во-первых, не будет чувствовать себя виноватым, а во-вторых, получит возможность научиться грамотно выходить из конфликтных ситуаций.

Родителям необходимо стремиться к доверительным взаимоотношениям со своими детьми независимо от их возраста. Этому способствует уважительное отношение к мнениям, чувствам, стремлениям ребенка.

Давая указания или вводя запреты, необходимо аргументировать их целесообразность, а не воздействовать на детей силой или авторитетом. Наказание, если оно действительно заслужено, должно соответствовать возрасту, не должно включать физическое насилие или каким-то другим образом унижать достоинство ребенка.

Нельзя игнорировать просьбы детей, отмахиваться от их потребностей и запросов. Ведь дети активно подражают взрослым, а значит, впоследствии будут так же реагировать и на их просьбы.

Также стоит обратить внимание на доступ ребенка к опасной для его психики информации, взрослые обязаны ограждать детей от сцен насилия и от прочих вредных для психики ребенка явлений.

В современном мире люди подвержены многочисленным стрессам, высоким физическим и психологическим нагрузкам, испытывают на себе влияние самых разных негативных факторов [4, 5, 6, 7].

Но малыш гораздо легче справится с трудностями, если в своей семье он может найти защиту от внешнего мира, удовлетворить потребность в заботе, любви, поддержке.

Если же обидчиками выступают те самые взрослые, на поддержку которых ребенок рассчитывает (и которые должны ему ее обеспечить!), то у него неизбежно формируются негативные личностные качества, такие как агрессивность, замкнутость, тревожность, раздражительность, заниженная самооценка и др.

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

- беспокойный сон, долгое засыпание;
- повышенная утомляемость;
- чрезмерная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность, упрямство;
- рассеянность, невнимательность;
- отсутствие уверенности в себе, ребенок постоянно ищет одобрения у взрослых;
- 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, высокая познавательная активность.

Основные источники угроз психологической безопасности личности можно разделить на две группы: *внешние и внутренние*. К внешним источникам угроз психологической безопасности ребенка как в семье, так и в детских садах и школах, относятся:

1. *Негативные индивидуально-личностные особенности взрослых (родителей, воспитателей, учителей)*, которые ежедневно вступают во взаимодействие с детьми. Это прежде всего такие характеристики, как жестокость, агрессивность, раздражительность, эмоциональная неустойчивость, интолерантность и т.п.

2. *Неблагоприятные межличностные отношения детей* в семье или группе сверстников. В ситуации, когда детское сообщество отвергает ребенка, а взрослые долгое время этого не замечают или не считают нужным ребенку помочь, у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме, снижается самооценка, повышается тревожность, в целом нарушается социальное развитие.

3. *Враждебность, сниженный развивающий потенциал окружающей ребенка среды*: ограничен доступ к игрушкам и другим развивающим и обучающим средствам, отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении, действуют необоснованные запреты и т.д.

4. *Физические, интеллектуальные, психозмоциональные перегрузки ребенка* из-за нерационально построенного графика жизнедеятельности детей, отсутствия учета взрослыми их потребностей и возможностей.

5. *Неправильная организация общения в системе «взрослый-ребенок»*: преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности и уважения к ребенку со стороны взрослых, несформированность у родителей и педагогов коммуникативной культуры.

6. *Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в семье, образовательном учреждении, детском обществе.*

Внутренними источниками угроз психологической безопасности ребенка являются:

1. *Негативные поведенческие привычки*, которые сформировались у ребенка в результате неправильного воспитания в семье. В результате такой ребенок не принимается и детьми и взрослыми, что только усиливает его психологическое неблагополучие.

2. *Переживание ребенком своей неуспешности по сравнению с другими детьми.* Это приводит к формированию комплекса неполноценности, снижается самооценка ребенка, он перестает верить в себя, стремиться к чему-то.

3. *Отсутствие автономности.* Если ребенок полностью зависим от взрослого, то у него формируется чувство беспомощности, не возникает желания действовать самостоятельно. В этом случае ребенок не развивается как индивидуальность, повышается вероятность его подверженности неблагоприятным влияниям, формируется конформность.

4. *Негативные индивидуально-личностные особенности* ребенка, например сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость, застенчивость или, наоборот, привычка постоянно быть в центре внимания, эгоцентризм, навязчивость.

5. *Патологии физического развития*, например, двигательные или сенсорные нарушения. Они значительно затрудняют адаптацию ребенка в нашем интолерантном мире.

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема психологической безопасности ребенка становится все более актуальной, так как постоянно увеличивается количество угроз, имеющих экзогенную и эндогенную природу. Как же противостоять этим угрозам?

В психологии и педагогике разработано достаточно средств и методов, нацеленных на обеспечение психологической безопасности детей как в семье, так и в образовательных организациях [8]. 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 психозмоционального 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