

Психологическая безопасность ребенка в семье

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. Мы привыкли рассматривать семью как очаг мира и любви, где человека окружают самые близкие и дорогие люди. Однако при более пристальном рассмотрении оказывается, что это не так.

Семья (даже внешне благополучная) очень часто напоминает театр военных действий, арену ожесточенных споров, взаимных обвинений и угроз, иногда доходит и до применения физической силы. А ведь именно семья должна обеспечивать развивающий характер ребенку-дошкольнику, а школьникам – состояние психологической защищенности. Дети разных возрастов, а особенно подростки 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. 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 типа: «Ты у меня доиграешься!» или «Ох, ты допрыгаешься, я тебе обещаю!»

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.

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.

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 не прямое 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.

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.

В заключение хочется сказать, что ничего не стоит родителям так дешево и не ценится так дорого, как психологическое благополучие своих детей, а в ее основе лежит безусловное искреннее принятие своего ребенка.

Психологическая безопасность ребенка в семье

Минитренинг

Что Мы чувствуем, если ущемлены? Если попали «под стресс»?

Прежде всего, физически чувствуем: мышцы напрягаются — особенно плечевые и шейные. Плечи просто к ушам поднимаются! Подбородок делается «стальным», на висках, на лбу напрягаются мышцы.

А психологическая картина?

Возмущен. Я чувствую, будто много отдал и ничего не получил взамен. Чувствую себя обиженным, хотя стараюсь не показывать этого. Но скрытое раздражение каким-то образом проступает наружу — вроде бессловесной жалобы. Потом впадаю в легкую паранойю: все против меня, чего еще им всем от меня надо! Я знаю, что это глупо, но рассудок, похоже, не в силах обуздать мои чувства. И я не нравлюсь себе таким. Хочется закричать.

У всех у нас внутри ребенок. В жизни порядок — он затих. Какие-то волнения — он реветь. И если мы сами не позаботимся о нем, не приласкаем, если вдобавок не окажется рядом никого, кто бы помог нам в этом... можем очутиться в больнице. Мы выйдем из строя. Недостаток душевного тепла может привести к серьезной «телесной» поломке.

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.

Нам всем положено узнать неизменную, преданную любовь и заботу в детском возрасте. Обычно мать играет главную роль в этот период — когда мы совсем малы, разумеется. И если мать не сумеет заботиться о нас как нужно, мы не научимся заботиться о других. Если мать не напаяет нас добрыми, нежными чувствами, рядом с близкими мы будем неучами.

Почему неучами, потому что, известно, что наука часто усваивается неосознанно. Особенно в детском возрасте, когда обучение сводится в основном к копированию, к подражанию окружающим, и прежде всего — родителям. Поэтому, не покажи они детям примера, позже им будет труднее даваться общению, будет труднее оценивать свой опыт.

Итак, что такое родительская любовь глазами ребенка?

Я сошлюсь на одного психолога по имени Харлоу, который провел необычный эксперимент. Он растил обезьянье потомство: Одна группа — нормальная была рядом с мамой, другая — «сиротки», третья — с «проволочной» самкой-мамкой, четвертая — с «тряпичной».

Нормальные детеныши бросались обследовать «ближний свет», возвращаясь, лепились к матери, опять убегали и опять прибегали. Детеныши второй группы — той, что помещалась без матерей в пустых клетках, — оказались вялыми, заторможенными. Они не играли, не обследовали пространство, но сидели, напуганные, забившись в угол. А когда подросли, то оказались не подготовленными к общению с себе подобными, и даже если рожали детенышей, совершенно не интересовались ими.

С «проволочной» мамкой в своем поведении очень напоминали группу «сироток». Но вот группа с «тряпичной» самкой-мамкой оказалась лучше — здоровее.

То есть физический контакт, пускай и с «тряпочной» мамкой, дает детям «уверенность» — готовность к действию, исходящему из веры, что все пойдет хорошо.

«Любить» — значит уметь вызвать в другом эту самую уверенность. А без любви ребенок окажется слишком напуганным, чтобы отважиться на шаг в неведомое.

Детишки на площадке забывают о маме, пока не шлепнутся. А тогда с плачем бегут назад к маме за очередной порцией любви... за уверенностью.

Становясь все увереннее, учась все успешнее «справляться» с окружающим миром, они способны одолевая все больше и больше стрессов, прежде чем «прибегут назад» за поддержкой. Но необходимость в ней остается при нас всю жизнь. Все мы в ситуации сильнейшего стресса нуждаемся в уходе, который очень напоминает материнский уход за ребенком.

Уверенная в себе мать всегда чувствует потребности ребенка. Ей не надо задумываться. Она инстинктивно... естественным образом автоматически настраивается на вчувствование, на общение с ним, принимает его сигналы и отвечает. Она почувствует, угодила своему ребенку или нет.

Однако, ребенок с отклонениями часто не может «включить» уверенность у матери, и ее материнский инстинкт затухает. И тогда она хочет не хочет, а будет тратить время и «рыться» у себя в голове, искать ответы на свои многочисленные вопросы, и если их не найдет, то может отдалиться от ребенка, травмируя психику как ребенку, так и себе.

Существует целый спектр отношений «ребенок — родители», на одном его полюсе — родители, кажется, совершенно «отключившие» чувства, на другом — у нормальных родителей на удивление «выключенный», ненормальный ребенок. Впрочем, по чьей бы вине ни начались осложнения, тут порочный круг: ребенок «не цветет» довольством, значит, у матери чахнут материнские чувства, значит, ребенок получает от нее еще меньше эмоциональной поддержки и так далее, и так далее. И ребенок поведет себя в мире, будто на необитаемом острове, где другим людям нет места.

Крайний случай «выключенности» в раннем возрасте получил название «аутизма». Каннер, детский психиатр, впервые описавший этот синдром, указывал, что, как правило, родители детей с синдромом аутизма — люди чрезвычайно образованные, «сверхразумные», живущие головой: в «заоблачье» идей, абстракций... мало подверженные эмоциям. Иными словами, люди, которым сложнее, чем другим, справиться с сумятицей своих чувств и которые от этой чувствительности отказываются. В присутствии Аутичного ребенка вы чувствуете, что он вас «не подпускает» или просто «выкинул» вас из головы — для них вы не существуете, хотя на самом деле они знают, что вы рядом. Ходят вокруг вас, могут с вашей помощью получить, что хотят, но вы — «для мебели» в комнате с ними.

Поэтому первое правило психологической безопасности детей — **любить и чувствовать своего ребенка**. Находиться с ним «на одной волне». А совершая это, вы вселяете в дитя уверенность, которая и позволит ему шагнуть в неизведанный мир.

Познавая окружающий мир ребенок в первую очередь определяет свои пределы — где «кончаюсь» я и где «начинаются» другие. Когда он узнает, что «я могу двигать пальцами», следовательно, я знаю, что руки — часть меня. Но если я захочу, чтобы двигались Ваши пальцы, они же не задвигаются, и я узнаю, что они — не я. Они — за

моими пределами. Таким образом ребенок узнает свои «пределы», только когда родители не делают то, что ему хочется.

И в тот момент, когда родители проявляют гиперопеку над ребенком, вселяя в него уверенность, что его родители (особенно мать) никогда не подведут, что ни захоти — исполнят, ребенок «запутывается в родителях». И ему трудно дается **взросление и свобода**. Зачем ему чему-то учиться и прилагать усилия для выполнения какого-то действия, если за него все сделают родители (оденут, разденут, покормят из ложечки или перетрут еду на блендере, наденут памперсы, соберут игрушки и т.п.). Мы часто наблюдаем, как нервничает ребенок, ожидая, когда его оденет воспитатель, и как впадает он в истерику, когда услышит - попробуй одеться сам.

Из-за непроясненности «границ», где я, а где другие эти дети совершенно не отличают свой внутренний мир — от окружающего их внешнего мира, поэтому могут быть подвержены галлюцинациям, ведь для них сливаются их фантазии с картиной реального мира, получаемой с помощью чувственного восприятия. Они могут думать, что воздействуют на других своими мыслями и чувствами, а другие — тоже «действуют» на них, причем в действительности абсолютно невероятным образом. Поступки таких людей кажутся, на взгляд обыкновенного человека, очень странными, бессмысленными.

В подобной ситуации оказывается и ребенок, получающий от родителей противоречивые поучения, когда один из родителей направляет ребенка в одну сторону, а другой — в прямо противоположную.

Второе правило - давайте будем помнить, что для психологического комфорта ребенка очень важно единство требований в семье и предоставление ребенку самостоятельности в деятельности (особенно в процессе самообслуживания).

А когда в детях пробуждается тяга к независимости, к свободе воли, рядом с родительской любовью необходим контроль. На этой ступени особо важен вклад отца. Благодаря отцу дети учатся Самодисциплине. Без самодисциплины мы не сумеем принять власть как таковую. Нас будет возмущать любое ее проявление и даже — мысль о ее необходимости. В детском саду детям и некоторым родителям трудно принять требования взрослого и подчинить себя режиму дня (давайте вспомним сколько детей посещает утреннюю зарядку). Практически в каждой группе есть дети, которых с большим трудом можно привлечь к занятию. А ведь каждый родитель видит в своем чаде успешного ученика в будущем. Важно помнить, что мотивация к обучению закладывается у детей, начиная с двух до трех лет. В четыре года заинтересовать ребенка в познании нового становится намного сложнее. А в школе эти дети не могут самостоятельно без родительских напоминаний выполнять домашнее задание. Вот тут снова приходится вспоминать о психологической безопасности каждого члена семьи.

Из вышесказанного вытекает третье правило. Когда родители проявляют власть, любя, но твердо... тогда повзрослевший ребенок сможет принимать решения, учитывая интересы всех, и придерживаться своих решений, а также способен и менять их, если обнаружится, что решения ошибочны.

Дальше необходимы братья, сестры или друзья, чтобы играть и узнавать, что такое "делиться", как с честью выйти из жизненной неразберихи, когда дразнят, иногда — "не водятся", чтобы научиться постоять за себя и так далее. Единственные или

старшие дети в семье, которые несколько лет не знают соперничества, часто не усваивают этих уроков и позже сталкиваются с трудностями. Поэтому, разобравшись со своими границами ребенок, займется выяснением «границ» с отцом, братьями, сестрами, а потом и «за границей» семьи разберется с «границами» общества, присваивая себе нормы общественного поведения.

А усвоить детям эти уроки помогают сказки.

И если сказку про злодеев ребенку читают любимые мамочка, папочка, ребенок успокаивается: уж взрослые-то знают все свое место. Если ребенок видит, что родители не пугаются этих чувств, он решит, что ему тоже незачем их пугаться.

Однако, те родители, которые считают, что детей надо ограждать от традиционного сказочного злодейства, неверно ориентируют своих чад, заставляют их думать, что в сказках есть что-то, чего боятся даже родители.

Подводим итог. На ранней ступени развития ребенок не способен увязывать, уравнивать свои эмоции и некоторые его очень страшат. И, разумеется, эмоциональная поддержка, забота на этом этапе уменьшит остроту боли, ярость и отчаяние у ребенка.

В тех семьях, где ценится владение собой, будут послушные дети, там же, где не держат себя в руках, нет сладу и с детьми.