

Что нужно делать

Регулярно разговаривать с ребёнком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.

Сохранять и поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье

Учитывать индивидуальность — у ребёнка могут быть свои способы справиться с эмоциями.

Объяснять ребёнку, в чём суть нормального и недозволенного поведения. Не требовать от ребёнка невыполнимого, иначе это может быть чревато психологической травмой.

Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались.

Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение.



Что нельзя делать

Вешать ярлыки на ребенка (например, фраза «Да ты болен!»).

Принуждать делать то, к чему он не готов.

Устраивать для ребенка слишком много правил: он перестанет обращать на них внимание.

Ожидать от ребенка понимания всех логических правил.

Сравнивать с другими детьми.



Помните, что в каждом ребенке скрыта безграничная энергия и потенциал, ждущие своего раскрытия.

МОУ "Школа-гимназия №6"
города Джанкоя

Психологическая
безопасность



г. Джанкой, 2025

Психологическая безопасность ребенка

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 ребенка и адекватно отражаются 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 ребенка 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 психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей;
- неправильная организация общения: преобладание авторитарного стиля; отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе.

Семейные:

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



Признаки стрессового состояния ребенка 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 ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения