**МДОУ детский сад «Малыш»**

**Памятка**

**для родителей**

***«Психологическая безопасность ребенка»***



Подготовила воспитатель:

**Князева О.В.**

**Г. Переславль - Залесский, 2020 г.**

**Памятка для родителей**

***«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 и беспокойный сон, усталость после нагрузки, беспричинная обидчивость, плаксивость или 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.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Что нужно делать*** | ***Что нельзя делать*** |
| Радуйтесь Вашему сыну или дочке | Перебивать ребенка |
| Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном | Принуждать делать то, к чему он не готов |
| Установите четкие и определенные требования к ребенку | Заставлять делать что-нибудь, если он устал или расстроен |
| Будьте терпеливы | Говорить: «нет, она не красная», лучше скажите: «она синяя» |
| Чаще хвалите ребенка | Устраивать для ребенка слишком много правил: он перестанет обращать на них внимание |
| Поощряйте игры с другими детьми | Ожидать от ребенка понимания всех логических правил |
| Интересуйтесь жизнью Вашего ребенка в детском саду | Сравнивать с другими детьми |

