**Памятка для родителей**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

 **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ**

**БЕЗОПАСНОСТИ**

**ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

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 здоровью. Само содержание понятия безопасность означает отсутствие опасностей или возможность надежной зашиты от них. Опасность же рассматривается как наличие и действие различных факторов, которые являются нарушающими жизнедеятельность ребенка, угрожающими развитию его личности. Предусмотреть возникновение опасности довольно сложно. В настоящее время нет достаточно обоснованной и подробной общей классификации угроз психологической безопасности и возможных источников их в школе.

Уважаемые родители, основные источники угроз психологической безопасности личности можно условно разделить на две группы: внешние и внутренние.

**К ВНЕШНИМ ИСТОЧНИКАМ угроз психологической безопасности ребенка следует отнести:**

**1.** Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы, как в деятельности, так и в принятии решений.

**2.** Индивидуально-личностные особенности персонала, участвующего в образовательном процессе и ежедневно вступающего во взаимодействие с детьми.

**3.** Межличностные отношения детей в группе. Бывает так, что сообщество отвергает кого-то из сверстников, а педагоги долгое время этого не замечают или не находят достаточно эффективных средств для устранения такого явления. В результате у отвергаемых подростков появляется чувство дезориентации в микросоциуме, каковым является для студента техникум.

4. Враждебность окружающей среды, когда ему, например, отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

5. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений.

6. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки, однообразие будней.

7. Нерациональность и скудость питания, его однообразие и плохая организация.

8. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности со стороны взрослых.

9. Отсутствие понятных правил, регулирующих поведение в студенческом обществе.

10. Невнимание к ребенку со стороны родителей, асоциальная семейная микросреда и т. п.

**ВНУТРЕННИМИ ИСТОЧНИКАМИ угроз психологической безопасности подростка могут быть:**

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате подросток сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.

2. Осознание подростком на фоне других своей неуспешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, отрицательного чувства, как зависть.

3. Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.

4. Индивидуально-личностные особенности подростка, например сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.

5. Патология физического развития, например нарушение зрения, слуха и т. п.

**Общим же источником угроз психологической безопасности** подростка является информация, которая неадекватно отражает окружающий его мир, т. е. вводит его в заблуждение, в мир иллюзий. Проще говоря, когда взрослые обманывают подростка. И это может привести к психологическому срыву.

Признаки стрессового состояния подростка при нарушении его психологической безопасности могут проявляться:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;

- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;

- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;

- в рассеянности, невнимательности;

- в беспокойстве и непоседливости;

- в отсутствии уверенности в себе;

- в проявлении упрямства;

- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в общении со сверстниками;

- в снижении массы тела или, напротив, начинающих проявляться симптомах ожирения;

- в повышенной тревожности;

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам, что подростко находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее. Следует отметать и то, что не все признаки стрессового состояния могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже в том случае, если проявились хотя бы какие-то из них.

**Признак нарушения психологической безопасности личности является повышенная тревожность.**

Уважаемые родители, обратите внимание на то, что чаще всего тревожность у подростка развивается тогда, когда он находится в состоянии внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Негативными требованиями, предъявляемыми к подростку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение;

2. Неадекватными, чаще всего завышенными тре­бованиями;

3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к подростку родители и/или ОУ.

Необходимо подчеркнуть, что формирование тревожности у подростка чаще всего является следствием неправильного воспитания. Требования взрослых, которые поросток не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чув­ствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, кото­рый старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь сво­его ребенка от любых реальных и мнимых уг­роз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной безза­щитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способст­вует нормальному развитию ребенка, реализа­ции его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку родителей и учителей.

 **РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ!**

* Необходимо понять и принять тревогу подростка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из студенческой жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Подросток должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если его проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте ("Да, это неприятно, обидно…"). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.
* Помогайте преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.
* Заранее готовьте тревожного подростка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.
* Не пытайтесь повысить работоспособность такого подротска, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
* Старайтесь в любой ситуации искать плюсы
* Важно научить ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
* Помочь преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.
* У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.
* Общаясь с подростком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
* Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте подростку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
* Учитывайте возможности подростка, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
* Доверяйте, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.