|  |
| --- |
| ***Спокойствие родителей - это безопасность для ребенка …*** |

**Все начинается с семьи**

Потребность в безопасности – базовая для человека. И речь идет не только об отсутствии прямой угрозы (физическое насилие, неблагополучное окружение, природные катаклизмы), но и о психологической безопасности – когда нет обесценивания, пренебрежения, запугиваний, постоянных конфликтов, несправедливости, жестокости. И если ребенку где-то небезопасно – дома, в детском саду или школе, – он не будет полноценно развиваться и учиться.

Чувство безопасности, которое ребенок должен получить в детстве – самое главное условие его будущего психического здоровья и устойчивости к негативным воздействиям  извне. «Мир скорее хорош, чем плох» – такая установка формируется в первый год жизни, если рядом с малышом есть чуткий взрослый, реагирующий на его потребности (возьмет на ручки, покормит, поменяет подгузник). Ребенок растет, развивается, появляются первые «я сам», «нет» – и реакция на это родителей тоже обеспечивает его психологическую безопасность. Принимает ли семья инициативу и первые попытки самостоятельности или его запугивают Бабой Ягой, бабайкой ли тем, что заберет дядя милиционер, если он не будет делать так, как хотят родители.  Вырастая, дитя «отходит» от мамы все дальше, но в идеале между ними присутствует невидимая нить – ***эмоциональная привязанность***. Если ее нет или она нарушена, у ребенка формируются всевозможные зависимости (алкоголизм, наркомания, интернет).

Семья должна быть тылом, а не полем боя; местом, где ребенка поймут и примут, что бы он ни сделал. Именно из семьи вырастают самооценка, способность справляться с трудностями, противостоять опасностям и т.п. Неуверенному и голодному на похвалу ребенку достаточно сказать теплое слово или понимающе вздохнуть – и он будет готов пойти с этим человеком куда угодно и сделать что угодно даже с «чертом лысым».

Наркотики в жизни ребенка появляются тогда, когда в семье отсутствует взаимоуважение и есть тотальный контроль со стороны родителей. Продавцы наркотиков целенаправленно ищут проблемных подростков и предлагают им «свободу». А как попадают в секты? Там человеку говорят: «Здесь тебя примут таким, какой ты есть». Или ребенок, не приученный слышать свои потребности и уважать свои границы, приученный быть хорошим и послушным, не сможет сказать «Нет» в ситуации насилия, будет терпеть и даже никому не скажет, чтобы не травмировать своих родителей. И если дом для ребенка – это «поле битвы», где все время надо быть начеку, невозможно расслабиться, сможет ли его что-то остановить от шага в пропасть?

Для меня ***показатель благополучия семьи*** – это не деньги, дом и кол-во путешествий в год, а:

- надежно сформированная привязанность, доверительные отношения между детьми и родителями

- возможность открыто выражать свои чувства, в том числе негативные и принимать чувства других

- наличие семейных традиций, праздников, не разорванная нить поколений (ощущение принадлежности к большой семье, клану)

- где все вместе, но при этом имеют свои отдельные интересы, пространство и потребности и родители поощряют своевременное взросление и отделение детей, их самотоятельность

- где есть баланс безусловной любви, принятия и границ-правил-норм

 ******

***- Не запугивайте ребенка****.* Малыша – бабайками и прочими персонажами, подросшего ребенка – ужасными рассказами о маньяках и чрезвычайны происшествиях. Лучше ***обеспечьте его информацией***о том, что люди бывают разные, что плохие люди могут быть весьма приятными и хорошими внешне, о безопасном поведении в разных ситуациях и телефонах экстренных служб**.**Говорите прямо с ребенком о сексуальном насилии, об опасностях виртуального общения, приводите примеры, показывайте фильмы, покупайте книги (например, Л.Петрановская «Что делать, если…»). Важно, чтобы ребенок понимал, что безопасность важнее правил приличия.

***- Научите правилу «Нет-Уйди-Расскажи».***Это значит, что в ответ на домогательство и другие предложения незнакомцев нужно сказать твердое «нет»; затем немедленно отойти от этого человека, не пытаться переубеждать или спорить;сразу сказать о произошедшем кому-либо, хотя бы подруге.

***- Договоритесь* *с ребёнком о специальном кодовом слове***, которое он может произнести, когда вы ему позвоните, и это будет для вас сигналом, что за ним нужно ехать и выручать.

***- Создавайте******доверительные отношения*** с ребенком, чтобы он не боялся рассказать вам обо всем, что с ним происходит, о потенциально и реально опасных ситуациях. Ребенок должен знать, что его просто выслушают, поддержат, не будут давать советы, не будут кричать, что он разочаровал, расстроил, что вы сможете выдержать любые его эмоции. Многие из детей боялись рассказать родителям о проблеме, боясь, что родители не справятся или только сделают хуже.

***- Формируйте здоровые границы личности в семье*.** У детей, чьи личные границы не уважались и чьи интересы не учитывались, слишком высоки шансы оказаться жертвой в любых отношениях. Ребенок должен иметь право говорить «нет», «мое» когда это нужно, в том числе родителям, позволять себе задавать неудобные вопросы, уметь быть критичен к разной информации. «Неудобные дети» в большей безопасности, чем дети «послушные».

***- Давайте ребенку******возможность отдыхать.*** Иногда родители специально загружают ребенка, чтобы у него не появлялось время «на ерунду». И тот, не имея возможности расслабиться дома, ищет другие способы, которые выходят за рамки нормы.

***- Не впадайте в тотальный контроль.***Постепенно делегируйте чаду ответственность за его жизнь. Важно, чтобы ребенок, особенно подросток, мог иметь свое мнение и влияние хоть на что-то в своей жизни. В противном случае он будет на стороне искать места, где сможет «рулить» своей жизнью. Что касательно интернет-пространства, не впадайте в крайности – не запрещайте, не забирайте гаджеты, а ***договаривайтесь***. Но важно понимать, в каком именно интернет-пространстве ребенок предпочитает проводить основную часть времени, желательно вникнуть в его увлечения, понять их, для этого достаточно интересоваться, не критикуя, и чётко договориться о временных рамках использования гаджетов.

***- Помогите создать ту среду***, в которой ребенок будет искать и выбирать позитивные объекты влияния (учителя, тренеры, сверстники), развивать свои защитные качества личности, психологическую устойчивость.

***- Прививайте и культивируйте ценность заботы о своём теле.*** Уважайте тело ребенка, не шутите на эту тему, особенно с подростком. И своим примером показывайте, как важно положительно относиться к своему телу, регулярно заботиться о нем (зарядки-тренировки, сбалансированное питание, душ и т.д.). Часто именно через телесные повреждения подростки «выводят» накопленное внутри напряжение, невозможность высказать свои чувства и переживания вовне. Детям помладше важно понимать, что посторонним людям нельзя прикасаться к их телу и сразу же рассказывать родителям о любой попытке это сделать.

***- Заботьтесь о своей ресурсности и реализованности***. Задайтесь вопросом: а есть ли в вашей жизни радость, несмотря на все проблемы и трудности? Показываете ли вы ребенку, как справляетесь с трудностями, сохраняете ли оптимизм или все время ноете и жалуетесь? Многие дети боятся взрослеть. Они не верят, что во взрослой жизни их ждет что-то хорошее. А если так, то нет смысла ценить и беречь эту жизнь. Станьте маяком для ребенка, чтобы он, отправляясь в свое плавание, мог ориентироваться на ваш свет.Подготовил педагог – психолог: Зарюта Г.В.