

Психологическая безопасность общения родителя с ребенком

Гармоничное воспитание предполагает, прежде всего, гармоничное общение родителей с ребенком.

Гармоничное общение - это общение с позиции эмоционального равновесия, основанное на уважении к ребенку. Не смотря на сложность жизненных ситуаций, которые выбивают взрослых из равновесия, общение с ребенком должно быть сферой, в которой не допустимы психологические угрозы ребенку. Общение взрослого должно быть осознанным, с базовой установкой о недопустимости нанесения психологического вреда ребенку. Ведь обеспечение безопасности ребенка и есть одна из миссий родителя.

Психологи считают безопасность необходимым условием для развития любого организма. [Психологическая безопасность](#) ребенка в общении с родителем отражается в переживании маленьким человеком своей защищенности или незащищенности в конкретной ситуации общения и жизненной ситуации в целом.

Особое значение имеют отношения, которые родитель выстраивает с ребенком. Отношения выстраиваются в ходе общения, взаимодействия. Если это общение психологически угрожающе для малыша, то оно вызывает нервно-психическое напряжение. При частом повторении у ребенка вырабатываются нервно-психические реакции как ответ на воздействие, то есть на ситуацию общения. Если само общение чаще всего травматично, психологически небезопасно, то реакции ребенка начинают сближаться во времени, сливаться, превращаясь в нервно-психическое патологическое состояние.

Психологически небезопасное общение, несущее угрозы, травмирующие психику ребенка, которое допускают родители, имеет следующие проявления:

- повышенный тон родителя, крик;
- эмоционально давление: «немедленно проси прощения»;
- пренебрежение потребностями ребенка в эмоциональном и физическом контакте: «отстань», «надоед», «уйди, я занята», «отстань со своими телячьими нежностями»;
- использование фраз, унижающих достоинство, снижающих самооценку: «ты плохой», «вредный ребенок»;
- оскорбления: «неумеха», «тугодум», «тормоз», «руки из одного места»;
- запрет на переживание эмоций: «прекрати истерику», «перестань плакать», «не ной», «нельзя злиться», «хватит скакать», «не ори», «мальчики не плачут», «девочки не дерутся»;
- угрозы отлучить от себя: «отдам тебя полицейскому», «не хочу быть твоей мамой, иди, ищи себе другую маму»;

- нарушение психологических границ ребенка: внезапное прерывание увлекательного занятия без объяснения причин, «не жадничай, поделись игрушками» (с незнакомыми детьми);

- пренебрежение индивидуальными физическими потребностями ребенка: «а ну-ка быстро засыпай»;

- лишение ребенка на право быть самостоятельным: «что ты там возишься, дай я быстро одену тебя, опаздываем», «дай я покормлю тебя, ты весь перемажешься»;

- отсутствие безусловного принятия и любви: «вот будешь вести себя хорошо, тогда я буду тебя любить, а сейчас уходи, не хочу такого мальчика»;

- неудовлетворение потребности в поддержке и защите: «обидели тебя дети? Так тебе и надо, и я еще поддам», «сам виноват», «сам натворил, сам и исправляй»;

- запугивание, намеренное нарушение эмоциональной устойчивости ребенка: «прекрати, а то накажу», «попробуй только, я такое тебе устрою», «сейчас ты у меня узнаешь, как родителям перечить».

Это далеко не полный перечень.

Многие из нас помнят обидные слова, отношение и поведение родителей и, к сожалению, в сложной ситуации взаимодействия с ребенком их же и употребляют по отношению уже к своим детям.

Хорошим ориентиром в выборе поведения, отношения и фраз будет обращение к ребенку как значимому близкому – мужу, жене, другу. Воспитанные взрослые не позволят себе кричать и запугивать близкого, обзывать и оскорблять. Навряд ли мужу возможно сказать: «Тугодум». За этим будут не лучшие последствия. Конечно, такие семьи есть, но есть сомнения, что они являются нашими читателями.

Итак, как лучше выстроить общение с ребенком?

✓ Не допускать повышенного тона в общении с ребенком. Попытка кричать на ребенка говорит о воспитательном бессилии родителя, о его эмоциональной распушенности или сниженном самоконтроле.

✓ Не допускать эмоционального давления. Вместо фразы: «ну-ка немедленно проси прощения» объясните ребенку, что он обидел вас и почему. Скажите ему, что вам станет легче, если он извинится за огорчение и больше так делать не будет. Ребенок должен осознать вину, а не извиняться, не понимая за что.

✓ Если вы устали, скажите вместо «отстань»: «дай мне, пожалуйста, время отдохнуть. Когда часы будут показывать восемь часов, мы с тобой обязательно поиграем».

✓ Признайте право ребенка, как и любого человека, на эмоцию. Все эмоции естественны. Для психического здоровья важно их не подавлять, а проживать. Скажите

на вспышку злости у ребенка: «Малыш, я понимаю, ты сейчас очень злишься. Все люди иногда сердятся. Давай сделаем паузу и успокоимся». Чтобы отрицательные эмоции никому не вредили, предложите ребенку выплеснуть злость, побив подушку или с силой скомкав лист бумаги. Можно вместе глубоко медленно подышать, чтобы успокоиться.

✓ Воспитывая, исходите из базовой установки, что ребенок хороший. Нет плохих детей – есть дети, которым плохо. Дети реагируют на плохое отношение взрослых, обстоятельства, неудовлетворение потребностей, нарушение прав «плохим» поведением. Если мы устраним проблему, то у ребенка не останется причины плохо себя вести. Ребенок должен верить в себя. Поступки могут быть плохими, они могут быть подвержены критике, если это необходимо. Личность ребенка должна оставаться в психологической безопасности. То есть ребенка нельзя оскорблять, унижать, давить.

✓ Расширяйте ребенку сферы жизни, где он может быть и уже должен по возрасту быть самостоятельным. Это необходимо для развития личности. В противном случае родитель искусственно замедляет развитие личности ребенка и формирует множество характерологических и мировоззренческих дисгармоний.

✓ Уважайте личные границы ребенка. Поступая таким образом, родитель учит ребенка уважать психологические границы окружающих людей.

✓ Берегите эмоциональное здоровье ребенка. Если в ходе сложной воспитательной беседы вы видите, что ребенок занервничал, испугался, заплакал – прекратите разговор, успокойте ребенка, возьмите паузу и продолжите беседу, если она все еще важна, позже, в спокойном состоянии. Родитель не должен быть эмоциональным агрессором. В противном случае психика ребенка отреагирует нервно-психическими реакциями – нарушениями сна, пищевого поведения, появлением тревожности, страхов и, в конечном итоге, снижением общего соматического здоровья. И этот вред причиняет сам родитель.

✓ Если у ребенка произошли сложности, поддержите его. Даже если родитель не решает проблемы ребенка сам, он может эмоционально поддержать его: «Ты обязательно справишься, не унывай. У тебя все получится».

✓ С самого раннего возраста нужно проявлять свою любовь к ребенку без условий и оговорок: «Если ты хорошо себя ведешь, то люблю». Он должен знать, что родитель любит его всегда. И это не означает отсутствие требований, критики детских поступков и вседозволенность: «Я тебя очень люблю, но ты так меня огорчил. Как ты мог так поступить? Так нельзя делать, потому что...».

Радуйтесь своему ребенку. Разговаривайте с ним дружелюбным, заботливым, ободряющим тоном. Установите четкие, справедливые требования к ребенку. Проявляйте

терпение и чаще хвалите своего сына или дочку. Проявляйте интерес и активное участие в жизни вашего ребенка.

Родителю нужно как можно скорее менять свое отношение к ребенку, стиль общения с ним при наличии признаков стрессового состояния при нарушении его психологической безопасности:

- трудности засыпания и беспокойный сон,
- чрезмерная усталость после интеллектуальной или физической 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
- дневной или ночной энурез и т. д.

Все перечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психо - эмоционального напряжения.

Повышать психологическую защищенность ребенка нужно, начиная с анализа своих ошибок, устраняя их и выстраивая новые здоровые модели общения. Может быть, для этого полезно обратиться к психологу.

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*