**«Психологическая безопасность ребенка в семье»**

**Цель:** Психологическая безопасность ребенка в семье.

**Задачи:**

* Дать представление о психологической безопасности;
* Расширить представления о понятиях «близость», «влияние»;
* Повышать ответственность родителей за собственное психофизическое состояние;
* Способствовать сплочению семьи и оптимизации детско-родительских отношений;
* Показать родителям необходимость уважения и соблюдения психологических границ ребенка и других членов семьи.

1. **Вводная часть:** Ритуал приветствия (в кругу) «Передай улыбку по кругу»

Педагог-психолог: У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (педагог улыбается рядом стоящему родителю, этот родитель улыбается своему соседу и т.д.).

2. **Основная часть:**

*Беседа «Что же такое психологическая безопасность»*

Психологическая безопасность – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь, - основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: овладевать собственным телом и собственным поведением, осваивать систему знаний и социальных навыков, научаться жить, нести ответственность, развивать свои способности и строить образ “Я”. Поскольку психологическое здоровье - условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве. Признаки и особенности поведения тревожного ребенка из-за отсутствия психологической безопасности могут проявляться: в трудностях засыпания и беспокойном сне; в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности; в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним; в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия); в снижении массы тела или, напротив, начинающих проявляться симптомах ожирения; в том, что он постоянно сосет соску, палец; в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук; в дневном и ночном недержании мочи, в игре с половыми органами. Ребенок не может самостоятельно обеспечить свою безопасность, оградить себя от угроз психическому благополучию, тормозящих или деформирующих нормальный процесс его развития. Поэтому чтобы помочь тревожному ребенку, необходимо позаботиться о психологической безопасности, чувстве защищенности малыша и это задача взрослых. Надежными показателями того, что средства психологической безопасности выбраны верно, служат хорошее настроение малыша, проявляемое им чувство бодрости, радости, уверенности.

Упражнение «Границы моего тела»

Участникам нужно разделиться на группы по 5 человек и встать в круг, в центре человек, определяющий свои психологические границы. Сначала группа находится достаточно далеко от центра, постепенно круг сжимается, делая медленные шаги внутрь. Человек в центре должен сказать «стоп», когда нужно закончить приближение к нему, когда ему становится дискомфортно.

Обсуждение ощущений. Выводы: Границы важны для государства, важны для семьи и для каждого отдельного человека в ней. И у каждого человека психологические границы свои. Что допустимо для одного, может оказаться немыслимым для другого.

Из чего же состоят границы? Что в себя включают? Как не нарушать границы мужа или ребёнка?

Упражнение «Ассоциации»

На доске написаны понятия «БЛИЗОСТЬ» и «ВЛИЯНИЕ», родителям предлагается подобрать слова, относящиеся к этим понятиям.

Упражнение «Круги».

Сейчас мы попробуем представить вас и членов вашей семьи, близких вам людей в виде нескольких окружностей, олицетворяющих степень близости друг к другу.

Встаньте, пожалуйста, на свободное место и нарисуйте на полу вокруг себя окружность. В мифические времена сказок и легенд про нечистую силу, говорили, нарисованная таким образом окружность являлась препятствием для проникновения к человеку, находящемуся внутри круга, кого или чего бы то ни было дурного, пока человек из своего круга не выйдет. Так будет и в вашем случае. Пока вы в своём первом круге, вы защищены, способны адекватно мыслить, оценивать ситуацию, эмоционально реагировать. Вы в согласии с собой, а значит в согласии с миром.

Что же входит в первый круг?

Вы и ваша здоровая личность, словно стержень, состоящий из 4 прутьев:

* Физическое «Я» (здоровое и красивое тело, дом, одежда, еда, материальное обеспечение)
* Интеллектуальное «Я» (знания, опыт, интересы, общение, достижения в работе…)
* Эмоциональное «Я» (эмоциональные реакции, любовь, привязанности…)
* Духовное «Я» (ценности, потребности, мировоззрение, вера…)

Наполнение этих сфер – эта ваша обязанность и ответственность (об этом мы говорили в начале нашей встречи). Учитесь уделять СЕБЕ внимание, прежде всего!

Теперь, не выходя из начерченного круга, вам предстоит нарисовать ещё 3 окружности вокруг себя. Можно подойти к границам 1-й окружности, но переступать её нельзя. Нарисовали? Не слишком большое пространство получилось, не правда ли? Это и есть психологическая территория для самых близких и дорогих вам людей.

Сейчас перечислите в уме тех, кого вы считаете для себя самыми близкими. Сколько человек вы вспомнили? Распределите их в оставшихся кругах (участники рисуют в кругах).

Мы не зря разобрали понятия «близость» и «влияние». Действительно, чем сильнее может влиять на вас человек и вы на него, тем ближе он находится к вам. Итак, разберёмся, кто же находится во 2-м круге.

Итак, второй круг принадлежит одному человеку - мужу. Вы его выбирали сами, исходя из ваших интересов и вкусов. Именно с мужем может быть взаимообмен по всем 4-м сферам.

Если нет второй половины – этот круг должен оставаться пустым и ждать, что его наполнят.

Третий круг – для ваших несовершеннолетних детей.

До рождения ребёнка и впервые месяцы жизни мама и малыш – одно целое – психологическая пуповина не разорвана, ребёнок находится в вашем первом круге. Эмоции мамы ребёнок переживает как свои: съела мама что-то не то, щёчки ребёнка порозовели. Но вот ребёнок немного подрос. Он уже ходит, пытается что-то говорить, у него появились свои интересы. Настала пора ему занять место, которое ему принадлежит до 14 лет – 3-й круг. У ребёнка должно формироваться своё психологическое пространство, наполняться свои 4 сферы. Вы не сможете контролировать его царапины и разбитые коленки. Вы не сможете отвечать за его эмоции, за него учиться говорить, думать. Но вы сможете ему показать: как выражать эмоции, чтобы никого не обидеть, как реагировать на различные ситуации, дать знания из различных областей науки и т.д.

Примерно, с 1 года до 14-15 лет мы должны дать ребёнку знания, наполнить его 4 сферы жизни, чтобы в дальнейшем, используя наш опыт и знания, мог самостоятельно наполнять себя. Ничего, не прося взамен.

Дать ребёнку знания, свободу выбора, формирования своих интересов и ценностей. После 15 лет ваши дети перемещаются в 4-й круг. Ваше влияние друг на друга сокращается.

Четвёртый круг – родители, бабушки и дедушки, братья и сёстры, тёти (не более 5-6 человек).

Посмотрите, какое огромное пространство за пределами кругов, что вы нарисовали – оно для всех остальных (коллеги, знакомые….).

Чтобы построить здоровую счастливую семью нужно соблюдать и уважать психологические границы каждого из тех, кого мы любим, и кто нас окружает.

**3. Заключительная часть:**

Прощание. «Очень жаль нам расставаться»

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять ( обнимаем друг друга по кругу)

Литература.

1. Леус Т.В. Папины дочки или маменькины сынки: игры, в которые играют семьи. – Екатеринбург: У-Фактория; М.: АСТ МОСКВА, 2008. - 256 с.
2. © Ссылка на источник: <https://sch1248.mskobr.ru/dou_edu/doshkol_noe/conditions/bezopasnost/psihologicheskaya_bezopasnost_doshkol_nika/>
3. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. – СПб.: Издательство «Союз», 2002. – 271 с.
4. Проблемы психологической безопасности / Под ред. Н.В. Тарабрина. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 440 с.