

*Поддубная Анна Сергеевна*

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ**

*Аннотация:* статья посвящена исследованию психологической безопасности в семье. При этом основным объектом исследования было определено психологическое состояние детей. Автор сделал акцент на возможных причинах возникновения психологических нарушений ребёнка внутри семьи, а также определил основные факторы создания родителями благоприятной психологической атмосферы. В рамках работы были выделены наиболее эффективные правила установления психологической безопасности в семье с детьми.

*Ключевые слова:* психология, психологическая безопасность, семейные взаимоотношения, психологический контроль.

Согласно современным исследованиям, в настоящее время значительно возросла популярность такого научного направления, как психология [3]. Общество стало более открытым для изучения данной сферы и заинтересованным в малоизученных областях психологического знания. Это связано с рядом причин. Во-первых, всесторонняя образованность является признаком цивилизованного человека и автоматически ставит его на определённый социальный уровень в глазах окружающих. Во-вторых, стремительно меняющийся мир и современные вызовы (различного рода кризисы, социальные перемены, глобальные изменения) возвели проблему психологической адаптации людей в категорию особо важных общественных вопросов. В-третьих, благодаря выработанным в процессе изучения психологии компетенциям, человек способен в разы улучшить свою личную жизнь, наладить взаимоотношения с близкими и окружающими, гармонизировать свой внутренний мир с внешними обстоятельствами [6].

Разумеется, популярность психологии в обществе не ограничивается выделенными причинами. Однако в рамках данного исследования наибольший интерес представляет последняя, связанная со стремлением людей привести свою жизнь к некому балансу. Особо ярко это проявляется при изучении семейной психологической безопасности.

Психологическая безопасность напрямую зависит от действующего эмоционального климата внутри семьи и определяется высоким уровнем ментального и физического здоровья всех её членов [1, с. 54]. Несмотря на внешнюю простоту определения, само по себе явление значительно сложнее и глубже, оно требует детального изучения и учёта многих нюансов.

Это связано с тем, что степень психологической безопасности носит латентный характер и проявляется исключительно в экстремальных ситуациях. Следовательно, проблемы в данной области невозможно определить, основываясь исключительно на благополучности или неблагополучности семьи [5, с. 92].

Наиболее губительными проблемы семейной психологической безопасности оказываются для детей, поскольку они крайне чувствительны ко всем формам психологического насилия, иной опасности и общего дискомфорта. Таким образом, психологическую безопасность ребёнка в семье можно определить, как его всестороннюю защиту, обеспечение полноценного психологического и физического развития [2, с. 17]. Важность психологической безопасности в семье очевидна: именно здесь у ребёнка формируются его базовые ценности, эмоциональный фон, здоровая психика, мировосприятие и самопозиционирование в окружающем мире. Нарушение психологической безопасности или её полное отсутствие влекут за собой ряд существенных проблем, с которыми сталкивается ребёнок на этапах взросления.

Исследователи относительно недавно начали углубленное изучение данной темы, но уже смогли выделить перечень основных причин нарушения безопасности в семье. Итак, к ним относятся.

1. Проявление недостаточного внимания к ребёнку. В данном случае речь идёт не столько о физической заботе (внешней ухоженности, сытости, материальной обеспеченности), сколько о внутренней. Дети хотят быть услышанными, желают, чтобы их мнение учитывалось, стремятся быть интересными своим родителям с точки зрения полноценной личности. При недостаточном внимании у ребёнка развивается чувство ненужности и внутреннего одиночества, что неизбежно влечёт за собой ряд психологических отклонений разной степени [2, с. 21].

2. Отсутствие психологического контроля со стороны родителя при проявлении им же чрезмерной опеки. Желание всесторонне контролировать ребёнка, выстраивать строгие рамки и границы также негативно по своему характеру, как вседозволенность и безразличность к его жизни. Посягательство на свободу личности и ограничение самовыражения представляют собой прямое психологическое давление, замаскированное под родительскую заботу. В данном случае происходит активное подавление нравственности, которая крайне важна при формировании здоровой человеческой психики.

3. Межличностные проблемы родителей. В тех семьях, где взрослые не могут грамотно выстроить свои взаимоотношения, достойным образом вести диалог, проявлять взаимоуважение, невозможно сохранить и предоставить ребёнку психологическую безопасность. Если взрослые ведут деструктивный образ жизни и проявляют в отношении друг друга психологическое насилие, ребёнок на подсознательном уровне будет воспринимать данную модель поведения как правильную, естественную. Это, в свою очередь, поспособствует установлению ошибочных морально-нравственных принципов, жизненных установок и формированию психологических проблем.

Чтобы избежать нарушений семейной психологической безопасности, важно учитывать три основных фактора. Во-первых, необходимо со всей серьёзностью подходить к формированию межличностных отношений между самими родителями. Как говорилось ранее, дети отражают выстроенную взрослыми модель поведения, поэтому зачастую они поступают не так, как им говорят, а так, как поступают мама с папой. Во-вторых, особое воздействие на формирование

психологической безопасности оказывает эмоциональный климат семьи. Психологи советуют прибегать к сбалансированному воспитанию, при котором равномерно применяется мягкость и твёрдость, приоритетными являются компромиссные решения, формируется адекватная самооценка ребёнка. В-третьих, взрослым необходимо выстраивать эффективное общение с детьми. Оно предполагает отсутствие гиперопеки и при этом категорически исключает пассивность. Ребёнку для психологической безопасности достаточно понимать и чувствовать, что он важен, любим, интересен, что в него верят и им гордятся. Здесь особое внимание стоит уделять балансу между похвалой и критикой. При этом особую роль играет речевое оформление родительского общения с детьми: необходимо аккуратно и осознанно подбирать выражения для донесения до ребёнка своих мыслей [4, с. 61].

Многие исследователи в области психологии стремятся выработать универсальный перечень рекомендаций родителям, чтобы они смогли обеспечить психологическую безопасность для своего ребёнка в семье. В связи с масштабностью проблемы прийти к единому мнению в данном вопросе довольно сложно. Однако удалось определить пять наиболее общих аспектов.

В первую очередь необходимо научиться определять и называть собственные эмоции, а также эмоции других членов семьи. Многие люди сталкиваются с проблемой непонимания своих же чувств и ощущений, из-за чего случаются недоразумения, которые в дальнейшем могут привести к конфликтам.

Кроме того, важно сохранять открытый тип отношений со своим ребёнком, при котором он на равных правах участвует в обсуждении важных вопросов, ставится в известность о готовящихся переменах, вводится в курс даже малоприятной информации. С детьми необходимо поддерживать разговор на доступном им языке. Так у них формируется чувство собственной важности и ответственности.

Особое внимание стоит уделить моменту признания собственной вины. Зачастую родители не считают нужным просить прощение у своих детей, это до-

вольно распространённая психологическая проблема, которая в том числе разрушает психологическую безопасность в семье. Умение признавать неправоту также демонстрирует детям их значимость.

Исследователи настоятельно рекомендуют избегать гиперопеки в отношении детей. Во-первых, такое родительское поведение формирует у ребёнка ряд психологических трудностей, от которых довольно сложно избавиться уже взрослому человеку. Во-вторых, главной задачей семьи является научить ребёнка справляться с проблемами, а не просто уберечь его от их воздействия. Гиперопека атрофирует у детей навык борьбы за собственное благополучие и ментальное здоровье, так как они привыкают, что об этом заботится кто-то другой [7, с. 143].

Таким образом, в ходе исследования удалось выявить основные причины возникновения психологических проблем в семье, а также их воздействие на детей. Большинство исследователей считают, что первостепенной задачей родителей является установление здоровых межличностных отношений между ними. Кроме того, не менее часто в научных трудах упоминалась проблема гиперопеки, которая деструктивно влияет не только на психологическое состояние ребёнка в настоящем, но и способствует формированию долгосрочных психологических проблем. На основе изученной литературы удалось выделить ряд универсальных рекомендаций для того, чтобы избежать нарушений семейной психологической безопасности.

### ***Список литературы***

1. Аркаева Н.И. Психологическая безопасность семьи: учебное пособие / Н.И. Аркаева, В.И. Долгова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – 135 с.
2. Галяутдинова С.И. Понимание семейных ценностей и психологической безопасности семьи молодыми пользователями Рунета / С.И. Галяутдинова, Е.В. Ахмадеева // Вестник ВЭГУ. – 2014. – №4 (72).
3. Ковгар А.А. Анализ рынка психологических услуг РФ 2023 / А.А. Ковгар [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.b17.ru/article/psy\\_marketing\\_2023/](https://www.b17.ru/article/psy_marketing_2023/) (дата обращения: 05.10.2023).

4. Краснянская Т.М. Безопасность человека: психологический аспект / Т.М. Краснянская. – Ставрополь, 2005. – 216 с. – EDN QXLMCP

5. Куфтяк Е.В. Семейная устойчивость как психологический феномен / Е.В. Куфтяк // Сибирский психологический журнал. – 2014. – №38.

6. Лебедева К.А. Почему психология стала популярной: 20 причин / К.А. Лебедева, М.В. Лопухова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://intrigue.dating/interesnoe/pochemu-psihologiya-stala-populyarnoy-20-prichin/> (дата обращения: 02.10.2023).

7. Нестерова А.В. Семейные ресурсы как условие жизнеспособности семьи в кризисных ситуациях / А.В. Нестерова // Развитие личности. – 2016. – №1. – С. 165.