

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ УГРОЗ**

Психологическая безопасность — состояние, когда адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка при обеспечении успешного психического развития.

Основные источники угроз психологической безопасности можно условно разделить на две группы: внешние и внутренние.

Внутренние источники угроз

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания! привычки негативного поведения. В результате ребенок сознательно] отвергается детьми и подсознательно — взрослыми.
2. Осознание ребенком своей не успешности на фоне других детей. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению отрицательного чувства — зависти.
3. Отсутствие автономности, прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.
4. Индивидуально-личностные особенности ребенка, например,! сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.
5. Патология физического развития, например, нарушение зрения, слуха.

Внешние источники угроз

1. Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослым стремятся все сделать за ребенка, лишая его самостоятельности инициативы в деятельности и в принятии решений.
2. Индивидуально-личностные особенности персонала дошкольного учреждения, участвующего в воспитательно-образовательном процессе и ежедневно вступающего во взаимодействие с детьми. Необходим отбор сотрудников для работы с самыми маленькими.
3. Межличностные отношения в группе. Бывает так, что детское сообщество отвергает кого-то из сверстников, а воспитатели долго этого не замечают или не находят средств для устранения такого явления. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме. У них уже в раннем

возрасте могут проявляться грубость и жестокость, на которую также нет должной реакции педагогов.

4. Враждебность окружающей ребенка среды: когда ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое решение пространства, отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности ребенка в движении, действуют необоснованные запреты.

5. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений, в первую очередь отсутствие режима проветривания.

6. Интеллектуально-физические и эмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности, однообразие будней.

7. Нерациональность и скудность питания.

8. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.

9. Недооценка значения закаливания, сокращение длительности пребывания ребенка на свежем воздухе.

10. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение.

11. Неблагоприятные погодные условия.

12. Невнимание к ребенку со стороны родителей, асоциальная семейная микросреда.

Общим источником угроз является информация, неадекватно отражающая окружающий мир, вводящая в заблуждение, в мир иллюзий. Когда взрослые обманывают ребенка, например, убеждают, что мама скоро придет, малыш находится в состоянии напряженного ожидания. Это может привести к психологическому срыву (стрессовое состояние).

Признаки стрессового состояния ребенка при нарушении его психологической безопасности:

— трудность засыпания, беспокойный сон;

— усталость после нагрузки, которая совсем недавно не утомляла;

— беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность;

— рассеянность, невнимательность;

— беспокойство, непоседливость;

— отсутствие уверенности в себе, выражающиеся в том, что ребенок все чаще ищет одобрение у взрослых, буквально жметя к ним;

— проявление упрямства;

- постоянное сосание соски, пальца или жевание, слишком жадная еда, иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита;
- боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно ходит по комнате, не находя себе занятия);
- подергивание плечами, качание головой, дрожание рук;
- снижение массы тела или ожирение;
- повышенная тревожность;
- игра половыми органами;
- дневное и ночное недержание мочи, которых ранее не наблюдалось.

Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о возникновении психосоматических расстройств, которые отрицательно влияют на здоровье малыша.

### ВАРИАНТЫ РЕЖИМА ДНЯ

Психоэмоциональное состояние детей во многом зависит от ритма жизни, который в дошкольном учреждении задается режимом дня.

Жизнь в заданном ритме должна оказывать положительное воздействие на состояние ребенка, но можно наблюдать, что дети нервничают, с нетерпением ждут родителей. Особенно это заметно в конце недели.

Однообразии будней, привычности ритма, отсутствие неожиданностей, жесткая регламентация деятельности — все это рождает у детей комплекс несвободы и служит стрессовым фактором.

Режим дня в дошкольном учреждении должен быть многовариантным, учитывающим все возможные нестандартные ситуации: плохую погоду, желание родителей приводить и забирать детей в удобное для них время, карантин и периоды повышенной заболеваемости. Такой режим принято называть гибким, в нем продумана система быстрого реагирования на внезапно изменившуюся ситуацию.

Все виды режима — базовый, варианты гибкого, оптимальный разрабатываются администрацией дошкольного учреждения при участии педагогов, медицинской сестры, родителей и обязательно согласовываются с врачом.

В базовом режиме определяются:

- длительность сна для детей младенческого и раннего возраста;
- общая длительность прогулки в течение дня. Оптимальный режим составляется на основании базового режима, годового, учебного календарного плана.

### Варианты гибкого режима дня

	Для плохой погоды	В дни карантина и повышенной заболеваемости	Режим свободного посещения
Специфика режима дня	День ребенка эмоционально насыщается: подвижные игры, музыкально-ритмические игры, спортивные развлечения	Уменьшается количество занятий, их эмоциональная насыщенность, выделяется время для проведения	На основании договора с родителями устанавливается индивидуальный
Прогулочные зоны	Столовая, музыкальный зал	Прогулочные веранды	Прогулочные площадки
Режим проветривания	Сквозное, температура воздуха 18°	Время проветривания увеличивается	По графику
Кто разрабатывает режим дня	Администрация, педагоги и медицинские работники	Администрация, педагоги и медицинские работники	Администрация, педагоги и родители
Одежда детей	Соответственно температуре воздуха в зале, столовой	Соответственно температуре воздуха на улице, в помещении	Соответственно температуре воздуха на улице, в

#### Принципы оптимального режима

1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в дошкольном учреждении в конце недели.
2. Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой деятельности, по форме организации занятий (различные игровые ситуации).
3. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом (в нем Учтены нагрузки).
4. В режиме выделяется время для лечебно-профилактических мероприятий.
5. Ежедневно в зале проводятся: утренняя зарядка под музыкальное сопровождение, музыкальные паузы (кроме занятий по учебному плану). В игровых комнатах возможны игры на детских музыкальных инструментах, прослушивание записей (песенки, классическая музыка, сказки).
6. Педагог, который проводит занятия по развитию движений по учебному плану, кроме этого, ежедневно вместе с воспитателями занимается с детьми во время их самостоятельной деятельности (подвижные игры, дыхательная гимнастика, индивидуальные занятия).

7. Каждый день детям (по назначению врача) медсестра проводит общеукрепляющий массаж, предварительно заинтересовав ребенка игрушкой, игровой ситуацией.

Психологическая безопасность детей в ДОУ

В дошкольном учреждении должна быть разработана система общей и индивидуальной психологической защиты детей.

Надежным показателем верно выбранных средств психологической безопасности служит хорошее, бодрое настроение детей, проявляемые ими чувства радости, уверенности.

Индивидуальная программа психологической защиты выстраивается в зависимости от личностных особенностей ребенка, его опыта, привычек, условий воспитания в семье. Для проведения этой работы необходим психолог.

Общая система психологической защиты

1. Организация режимных моментов, комфортная для психологического состояния детей.
2. Профилактика психоэмоционального состояния средствами физического воспитания: утренней гимнастикой под музыкальное сопровождение, гимнастикой после сна, занятиями по развитию движений, прогулками, закаливающими процедурами.
3. Цветовое и световое решение интерьера, наличие комнатных растений.
4. Игры с водой.
5. Музыкальная терапия: регулярно проводимые музыкальные паузы, занятия, праздники, развлечения, индивидуальные занятия, игра на детских музыкальных инструментах, прослушивание записей.
6. Предоставление ребенку максимально возможной в этом возрасте самостоятельности и свободы.
7. Контроль за самочувствием и настроением ребенка, своевременная их коррекция.
8. Правильная организация пространственной предметно-развивающей среды