

Психологическая безопасность.

Забота о психологической безопасности человека в современном мире – это забота о будущем. Что же такое психологическая безопасность? *Психологическая безопасность* – это создание таких условий психологического комфорта, когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие. Таким образом, отношения всех участников образовательного процесса детского сада строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности.

Понятие психологическая безопасность чаще всего раскрывается через использование понятий психическое здоровье и угроза. При этом, говоря об обеспечении психологической безопасности, мы говорим об обеспечении успешного психического развития ребенка и адекватного отражения внутренних и внешних угроз его психическому здоровью. То есть безопасность – это отсутствие опасности. Опасность же рассматривается как воздействие каких-либо факторов, оказывающих дестабилизирующее влияние на жизнь ребенка или угрожающих развитию его личности.

Основные источники угроз психологической безопасности условно принято разделять на две группы:

-внешние:

- деструктивное манипулирование;
- межличностные отношения детей между собой, со взрослыми;
- враждебность окружающей среды;
- интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки детей;
- неблагоприятная экология;
- невнимание к ребенку и др.

-внутренние:

- привычки негативного поведения, сформированные в семье;
- сниженная самооценка;
- отсутствие автономности, патологическая зависимость от взрослого;
- индивидуально-личностные особенности;
- патологии развития и др.

В случае нарушения психологической безопасности, часто выявляются следующие признаки стресса: трудности засыпания, беспокойный сон; нехарактерная усталость; беспричинные вспышки плаксивости, гнева; рассеянность; снижение самооценки; упрямство; нарушения пищевого поведения; навязчивые, повторяющиеся движения; повышение тревожности и др. явления. Эти признаки могут указывать на наличие психоэмоционального напряжения в том случае, если они не наблюдались ранее. В этом случае нельзя игнорировать такие проявления.

Надежными показателями того, что средства психологической безопасности выбраны верно, является хорошее настроение малыша, проявляемые им бодрость, радость, оптимистический настрой. Всё это говорит о том, что адаптация в социально-гигиенической среде прошла (или проходит, если ребенок только начал посещать детский сад) успешно.

Существуют методические приёмы и психокоррекционные методы, способствующие сохранению психического здоровья и предупреждению психоэмоциональных перегрузок у детей.

1. Положительные эмоции в режимных моментах: ритуалы приветствий, вхождений в день и др. Это объединяет детей, настраивает на доброжелательное отношение.
2. Психолого-педагогические приемы, направленные на снижение аффективных вспышек: релаксационные минутки, психологическая настройка, беседы, профилактика переутомления и др.

Для обеспечения психологической безопасности в детском саду существует система мероприятий:

- Предоставление ребенку максимально возможной свободы и самостоятельности;
- Музыкальное развитие: игра на музыкальных инструментах, музыкальные паузы и др.

- Психоэмоциональное развитие: оздоровительные игры, психогимнастика и др.
- Расширение возможности контактов с другими детьми и взрослыми, создание развивающей предметно-пространственной среды.

Среда организуется таким образом, чтобы побуждать детей взаимодействовать с ней. Так как чем активнее ребенок в условиях развивающей среды, тем более значительное влияние она оказывает на него.

Какие же техники психологической безопасности можно использовать в повседневной жизни.

-Помните правило 8 объятий, такое упражнение является частью телесной терапии.

-«Зона спокойствия». Помогите ребенку найти такое место, где ему будет удобно и комфортно с точки зрения его эмоционального состояния. Используются игры для создания эмоционально благополучной обстановки, на привлечение внимания, для группового сплочения.

-«Смеющиеся фотографии» - формирование коллективного образа, что способствует снижению тревожности.

-Игры для создания эмоционально-благополучной обстановки, группового сплочения.

-Уголок настроения.

Психологическое здоровье-основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать весьма сложные задачи: овладевать своим телом и поведением, осваивать систему знаний и социальных навыков, учиться жить, нести ответственность за свои поступки, решения, развивать свои способности и многое другое. Психологическое здоровье является основой благополучного развития личности, поэтому ни родителям, ни педагогам не нужно экономить силы на его формировании.